



Questions

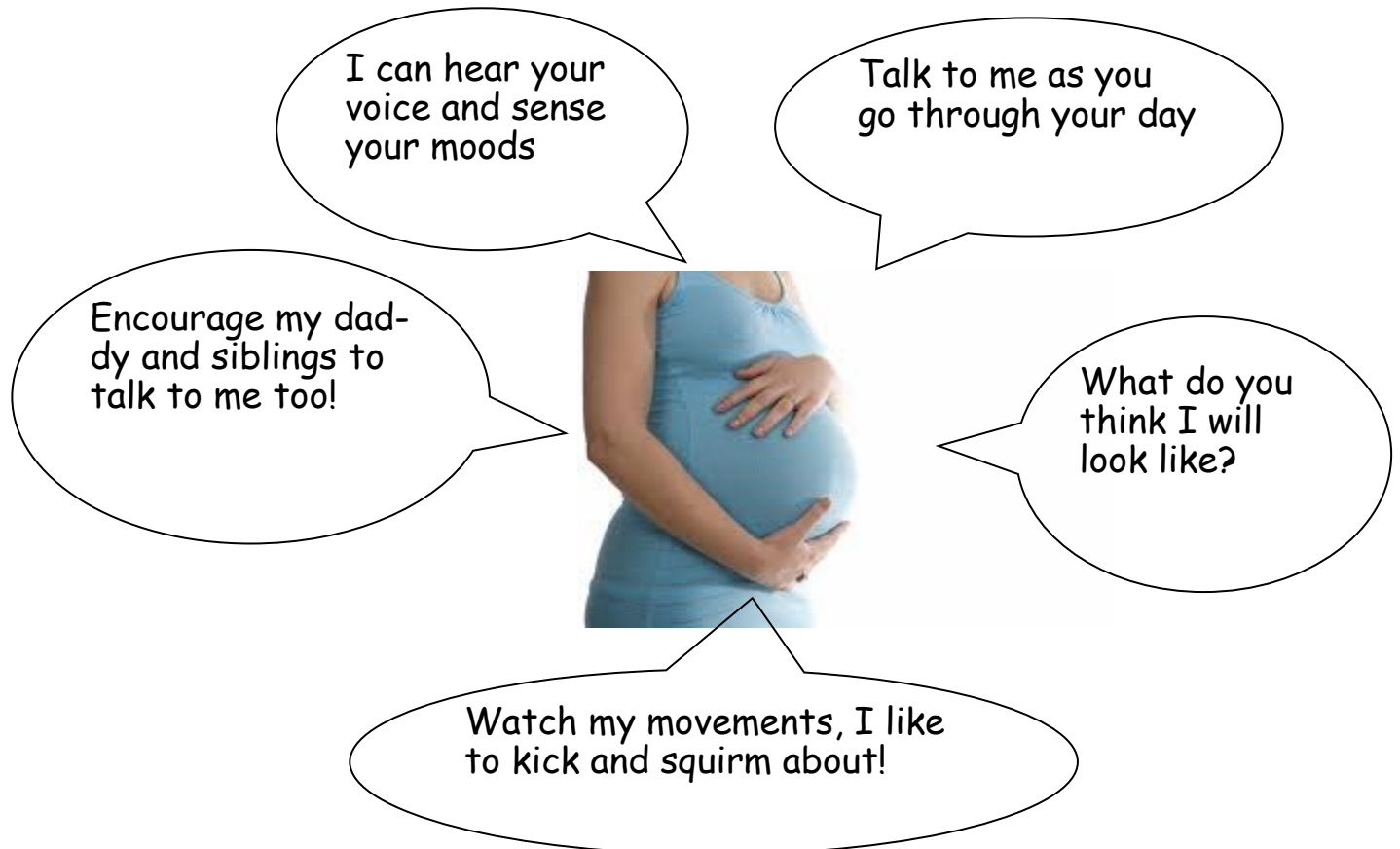


Concerns





Think about your baby's need for closeness, comfort and love. Responsive parenting will not make babies clingy or spoilt and could have a positive effects that last a lifetime, promoting brain development and enhancing the closeness between you both



Myths

- ♦ Babies become spoilt if given too much attention—NO
- ♦ Babies need to be in a routine—this will just stress you!
- ♦ Leave babies to settle themselves— babies just become more stressed when left to cry, they need calming to feel secure and help their brain to develop
- ♦ Babies need to exercise lungs—NO
- ♦ Babies need lots of toys to help learn— they need to see your smiling face and eyes to feel loved

Breastfeeding reduces the risk of gastroenteritis and diarrhoea in babies

Babies who are not breastfed are FIVE times more likely to be admitted to hospital with gastroenteritis



Breastfeeding reduces the risk of urinary tract infections.

Babies who are not breastfed are FIVE times more likely to have urine infections



Breastfeeding provides babies protection against chest infections and wheezing



Babies who are not breastfed are TWICE as likely to have ear infections

Breastfeeding reduces the risk of Sudden Infant Death Syndrome (Cot Death) by 50%

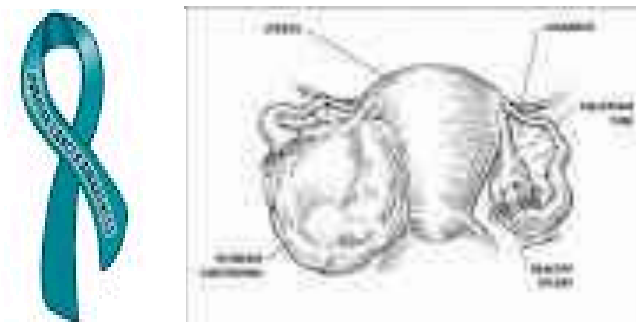


Babies who are not breastfed are TWICE as likely to develop insulin dependent diabetes

Health Benefits of Breastfeeding for Your Baby

Health Benefits of Breastfeeding for Mothers

Breastfeeding Reduces mother's risk of Osteoporosis and Hip fractures



Breastfeeding reduces mother's risk of Ovarian cancer

Breastfeeding reduces mother's risk of Breast cancer by 4% for every year she breastfeeds



Can burn up to 500 calories per day

Skin-to-Skin contact

Your body is designed as the perfect environment for your baby while you are pregnant. When your baby is born your body is still the best environment for your baby.

Skin-to-skin contact is important for **all babies because**

- Keeps baby warm
- Helps regulate baby's breathing and heartbeat
- Calms the mother and baby and gives them chance to meet!

Skin-to-skin contact helps with **breastfeeding** because it:

- Helps the baby to have the first breastfeed
- Encourages mother's milk production



And later.....?

Skin-to-skin is beneficial at any time to help with breast-feeding as it boosts oxytocin—e.g

- Fussy feeding
- Breast refusal
- To increase milk supply
- If mum is feeling a little low it can help her mood
- If baby is ill
- Because it feels good!

Keeping your baby close at all times

This helps you to get to know your baby and recognise your baby's hunger cues, so he can breastfeed as soon as he needs to.

This gets breastfeeding off to a good start.



Keeping baby close also helps prevent your baby from getting infections. If you are near your baby, you will make antibodies to harmful bacteria in the environment, and pass these on to your baby!

RESPONSIVE FEEDING

*Responsive feeding is about so much more than just feeding
Nursing at the breast is so much more than breastfeeding*



Baby says feed me when....

When I am hungry and showing early feeding cues

When I need a snack

Just because I love the taste and smell of my mum

When my tummy hurts

When I need a cuddle or when mum needs a cuddle

When I feel lonely or scared

When I am just having 'one of those days'



Mum says I offer the breast when....

When my baby is hungry

When I want to just sit down and rest

When I just want to cuddle and love my baby

To soothe and comfort my baby when he is upset

When my breasts feel full

To get out of the washing up!

Before I do the school run or go shopping

Because new babies are just learning how to breastfeed, it is important to let them practice their skills when they are calm. The baby should be offered the

Early Baby Signs/Cues that the baby is ready to feed- offer the breast now

breast at the earliest signs (cues) that the baby is ready to feed.



Waking up



Wiggling, moving arms or legs,



Rooting Putting fingers to mouth



.....**TOO LATE!!!**

When a baby is crying it is too late to offer the breast. Try to calm your baby first with cuddles and skin to skin, then offer the breast when calmer

Oxytocin—the ‘Love Hormone’

Released during breastfeeding to relax mum, promote mum-baby relationships and help with baby brain development.

This is what makes you fall in love with your baby at birth!
- HOW CLEVER!

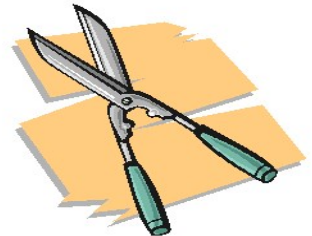
Oxytocin and Cortisol



Oxytocin - fertiliser for the brain



Cortisol – prunes back brain growth



© UNICEF UK

oxytocin



It is very important that the baby is effectively positioned and attached at the breast

This ensures that

- The baby gets the milk easily
- The mother's milk supply is established
- The mother doesn't get sore nipples

Practice Positioning with the doll and knitted breast

Positioning

Ensure the baby (doll) is positioned with **all** of the following points included

The baby is:

Close to mother

Head is free to tilt back

In a straight line (Head and body are in alignment)

Nose is opposite mother's nipple

Sustainable – support for the mother's arm, or baby with a pillow if



necessary
after the
baby
attached

How the baby attaches to the breast

Wait for the baby to have a wide open mouth
with the tongue down

Bring the baby quickly to the breast

Baby's chin and lower lip touch the breast first

Aim the nipple towards the roof of the mouth



Attachment

Once the baby is attached, **all** the following signs must be present to ensure attachment is effective

The baby's chin indents the breast

The baby's lower lip is turned back

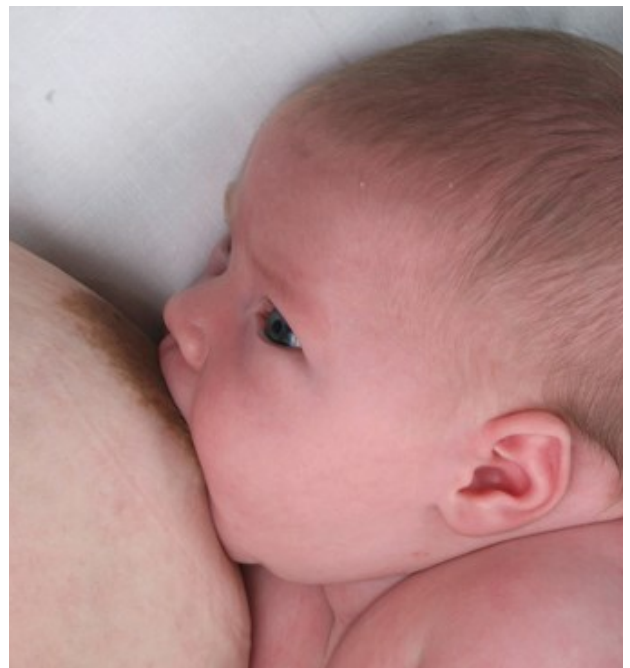
The baby's mouth is open wide

The baby's cheeks full and rounded

The baby sucks slowly in a rhythm with
pauses

If any of the areola is visible, more areola
is visible above the top lip

After the initial latch-on, feeding is pain
free



Note:

Use the Mother's Guide to Breastfeeding pages on attachment to assist visual learning

Does my baby need a drink of water whilst breastfeeding?

The recommendations are that babies should be exclusively breastfed for 6 months and do not need additional drinks, formula or foods in this time



Reasons to avoid formula or water

- It reduces milk supply
- It can make baby less content on breastfeeds
- It can make baby more susceptible to illness

Bottle teats teach the baby to suck in a different way to suckling at the breast. This can lead to 'nipple confusion' where the baby finds it difficult to suckle at the breast, if he has sucked on a bottle.



Dummies are used most often to delay breastfeeds, this usually leads to the baby having one feed less in each 24 hours

Because milk supply is linked to frequent feeds, this can result in less milk available for the baby, leading mothers to stop breastfeeding before they wanted to, or using formula milk when they wanted to give only breastmilk.

Responsive formula feeding

First feed given in skin-to-skin contact (Oxytocin released)

Holding baby close during feeds, and looking into baby's eyes helps the baby to feel safe and loved (helps your baby's brain development)

Recognising baby's feeding Cues
feeding when hungry

Information about formula feeding

First milk for first year

Encourage baby to draw on the teat,
Pace the feed so that the baby is not forced to feed more than they want to.



Parents need guidance on:
Making up feeds, one at a time.
How to clean and sterilise bottles and teats

Recognise baby's cues that they have had enough milk.
Forcing babies to take a bit more milk so that they will go longer between feeds can lead to overfeeding.

Limit the number of people involved in giving the feeds – you and your partner -
helps build up a close and loving bond with your baby

Formula feeding

First milk for first year

Responsive formula feeding



HYPERLINK: Right click on hyperlink below, then click on 'open hyperlink'
https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2008/02/start4life_guide_to_bottle_feeding.pdf

WHAT INFANT FORMULA TO CHOOSE

If you are giving your baby infant formula, **FIRST INFANT FORMULA (whey-based)** is the only formula they will need in the first year of life

- 1** **What infant formula should I use?**
It doesn't matter which brand you use, they are all very similar. It doesn't matter if you choose cows' or goats' milk based formula, but talk to your midwife or health visitor before choosing a soya based formula.
- 2** **What about all the other milks that claim to help hungry babies, prevent colic, wind, reflux or allergies?**
There is no evidence that most of these "special" milks do any good, and they might not be safe for your baby. Ask your GP or other health professional if you think your baby might need a different milk.
- 3** **Should I move on to follow-on formula when my baby is six months old?**
There is no need for follow-on formula. Stick to a first infant formula throughout the first year.
- 4** **How long do I need to use infant formula for?**
When your baby is one year old, they will be getting more of their energy, vitamins and minerals from food, and full fat cows' milk can be their main milk drink. If you have any concerns, or want to know about other milks, ask your health visitor
- 5** **Want to know more?**
A simple, up to date guide on infant milks can be downloaded at firststepsnutrition.org
Unicef UK provides a guide on different types of infant milks, available for download at babyfriendly.org.uk

Breastfeeding is the healthiest way to feed your baby. Giving infant formula to a breastfed baby will reduce your breastmilk supply.

FIRST STEPS NUTRITION TRUST



RESPONSIVE BOTTLE FEEDING

The early days with your baby is a great time to get to know and love each other. This can be done by keeping your baby close to you, enjoying skin contact and feeding according to these tips. Babies will feel more secure if most feeds are given by mum and dad, especially in the early weeks, as this will really help you bond with each other.

- 6** Feed your baby when they show signs of being hungry: look out for cues (moving head and mouth around, sucking on fingers). Crying is the last sign of wanting to feed, so try and feed your baby before they cry (for more details, see the Start4Life Guide to bottle feeding).
- 7** Hold baby close in a semi-upright position so you can see their face and reassure them by looking into their eyes and talking to them during the feed. Begin by inviting baby to open their mouth: gently rub the teat against their top lip.
- 8** Gently insert the teat into baby's mouth keeping the bottle in a horizontal position (just slightly tipped) to prevent milk from flowing too fast.
- 9** Follow baby's cues for when they need a break and gently remove the teat or bring the bottle downwards to cut off the flow of milk.
- 10** Your baby will know how much milk they need. Forcing your baby to finish a feed will be distressing, and can mean your baby is overfed.

FIRST STEPS NUTRITION TRUST



The magical first hour - Polish

http://www.healthscotland.com/uploads/documents/120-Off%20to%20a%20Good%20Start_Nov16_Polish.pdf

pierwsza magiczna godzina

Kiedy dziecko jest spokojne, a jego skóra ma po porodzie kontakt ze skórą mamy, wykazuje szereg opisanych poniżej zachowań. Niektórzy nazywają ten czas „magiczną godziną”.

To naturalny proces i należy pozwolić dziecku przejść przez wszystkie jego etapy, ponieważ to pomoże wam dobrze rozpocząć karmienie. Wielu dzieciom proces ten zajmuje nawet półtorej godziny.

1 Krótki krzyk po urodzeniu

Dziecko zaczyna się rozluźniać i odpoczywać



2 Przebudzenie



Oksytocyna – czasem nazywana hormonem „miłości” lub „dobrego samopoczucia” – jest wytwarzana podczas bezpośredniego kontaktu skóry dziecka z twoją skórą i karmienia piersią. Na ciebie jako matkę działa uspokajająco i rozluźniająco.

Ułożenie dziecka na ciele mamy powoduje uwalnianie hormonów, które pobudzają twój organizm do wytwarzania mleka i stymulują instynkt dziecka do poszukiwania twojej piersi i odbycia pierwsze-go karmienia.

4 Odpoczynek

Odpoczynek może być krótki lub długi



3 Aktywność –

patrzenie na piersi mamy, otwieranie buzi, wkładanie rączki do buzi i wydawanie dźwięków



Jeśli dziecka się nie popęda, samo potrafi ono znaleźć pierś mamy i odbyć pierwsze karmienie w pierwszej godzinie swojego życia! Pomoże mu w tym bezpośredni kontakt ze skórą mamy.

5 Zapoznanie –

pełznięcie do brodawki mamy, lizanie/potrącanie buzią i przygotowywanie się do karmienia – może to trwać pół godziny lub dłużej

6 Przywarcie do piersi i karmienie



7 Sen



Feeding cues

W jaki sposób dziecko daje mi znać, że **jest głodne**?

Wczesne wskazówki
Te zachowania
oznaczają: „**Jestem
głodny**”

Dzieci pokazują na różne sposoby, że nadszedł czas na karmienie. Przebywanie w pobliżu dziecka pomoże ci rozpoznać te sygnały.

Reagowanie na potrzeby dziecka nie „rozpieści” go, ale pomoże mu się poczuć bezpiecznie.

Te dzieci pokazują ci, że są gotowe do karmienia.



Wiercenie się



Otwieranie buzi



Kręcenie głową

Aby
uspokoić dziecko,
spróbuj je przytulić,
tak by miało
bezpośredni kontakt
z twoją skórą, mówić
do niego i głaskać
je.



powitanie nowego dziecka



Dalsze wskazówki
Te zachowania
oznaczają: „**jestem
naprawdę głodny**”

Nakarm
dziecko, gdy
zobaczysz te
oznaki. Patrz na
dziecko, nie na
zegarek!



Prężenie się



Poruszanie się



Wkładanie rączek do buzi

Nakarm mnie
Te zachowania
oznaczają: „**jestem
naprawdę zły!**”

„**Musisz mnie najpierw uspokoić, a potem nakarmić.**”



Płacz



Pobudzenie



Czerwieniecie się

Positioning and Attachment

ulożenie i przystawianie do piersi

Dziecko wie instynktownie, jak przysać się do piersi, by się najęść, ale mama może mu w tym pomóc poprzez przystawienie (ulożenie) go w sposób, który pomoże dziecku w karmieniu. W pierwszych dniach po porodzie dobrze jest poświęcić trochę czasu na znalezienie najlepszej pozycji dla was obojga.

Sposób przystawiania (trzymania) dziecka i przywierania dziecka do twojej piersi może albo zapewnić ci bezbolesne i wygodne karmienie, podczas którego dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu, albo być doświadczeniem bolesnym i frustrującym dla ciebie i twojego dziecka. Twoja położna pokaże ci, jak to zrobić. Poradźcie lekarzowi pomocy ci przypomnieć sobie podstawowe zasady karmienia piersią w razie potrzeby.

O przystawianiu i przywieraniu dziecka możesz dowiedzieć się więcej, oglądając dostępny na płycie DVD film pt. *From Bump to Breastfeeding* (zob. str. 17). Egzemplarz płyty uzyskasz od położnej, jeśli jeszcze go nie masz.

Krok 1 blisko ciała

Podczas karmienia musisz trzymać dziecko blisko siebie. Dzieci temu dziecku nie będzie musiało wyłazić głową, by dotrzeć do piersi, a i dla ciebie karmienie będzie wygodniejsze.

Głowa, szyja, klatka piersiowa i biodra dziecka powinny być zwrócone w tym samym kierunku. Dzieci temu będzie łatwiej mieć pewność, że dziecko jest przystawione do piersi pod właściwym kątem. Ta pozycja zachęca także dziecko od odchylenia głowy – dziecko byłoby trudno przysać, gdyby jego ciało było skrzyżowane.

Noski dziecka powinien znajdować się na wysokości brodawki sutkowej w taki sposób, że gdy przesuwał głowę z górnym, by kontynuować jedzenie, brodawka bez problemu trafi mu do buzi.



Każde mama i każde dziecko jest inne – to wyznajecie pozycję wygodną dla was obojga.

Krok 2 główka swobodna

Przed samym przywarciem do sutka główka dziecka powinna być ułożona swobodnie, aby mogła podtrzymać je za kark i barki. Dziecko instynktownie przechyli głowę do tyłu. Dzieci temu szeroko otworzy buzię, wysunie podbródek i pewnie chwyci pierś.

Pamiętaj, że to ty powinnaś szybko przystawić je do piersi (a nie odwrotnie). Język i dolna warga dziecka powinny jako pierwsze dotknąć twojej piersi.

Pamiętaj, by poprosić o pomoc, gdy jest ci ona potrzebna.



Krok 3 buzia otwarta

Buzia powinna być szeroko otwarta.

Podbródek dziecka powinien dotykać piersi, a jego policzki powinny być pełne i zasklepione.

Jeżeli widoczna jest otoczka (zwiększony obszar wokół brodawki sutkowej), większa jej część powinna być widoczna ponad górną wargę dziecka niż pod dolną wargę.

Początkowo niektóre mamy odczuwają dyskomfort przez kilka pierwszych sekund, ale mają on szybko. Karmienie piersią nie powinno boleć. Kiedy dziecko jest dobrze przystawione do piersi, zauważysz, że rytmicznie ssa, przetyka i robi przerwy podczas karmienia.



Właściwe przystawienie dziecka do piersi jest bardzo ważne. Dzieci temu dziecko może się najęść do syta, a ryzyko wystąpienia jakichkolwiek problemów zostaje ograniczone.

Hand expressing

budowanie pewności siebie



Jak wyciskać mleko ręcznie?

Krok 1

Zacznij od pobudzenia wypływu mleka – pomoże ci w tym bliskość dziecka. Aby wycisnąć mleko ręcznie, zacznij delikatnie masować pierś i brodawkę, co pobudzi wydzielanie hormonów koniecznych do uwolnienia mleka.



Krok 2

Ułóż kciuk i pozostałe palce dłoni w kształt litery „C” i umieść je w odległości 2–3 cm od podstawy brodawki sutkowej.



Krok 3

Delikatnie uciśnij i puść, uciśnij i puść – powtarzaj tę czynność, aż mleko zacznie wypływać z piersi. Może to potrwać kilka minut.



Krok 4

Kiedy przepływ zmaleje, przesuń palce wokół otoczki w inną część piersi i zacznij od nowa.

Jeżeli dziecko najada się tylko jedną pierś, możesz odciągnąć pokarm z drugiej piersi.



Przekazywanie mleka do banku mleka

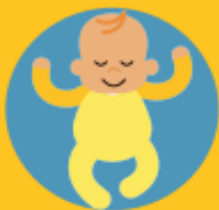
Mleko matki jest szczególnie ważne dla wcześniaków i chorych dzieci. Czasem jednak matce brakuje pokarmu. Dodatkowe informacje na ten temat znajdują się na stronie 33. Mleko z piersi przekazane do banku mleka często podaje się takim dzieciom, dopóki u matki nie pojawi się pokarm. Jeśli wydaje ci się, że możesz być osobą odpowiednią do przekazania mleka, pracownicy Scottish Donor Milk Bank Service chętnie z tobą porozmawiają o procedurze przesiewowej i odpowiedzą na wszelkie twoje pytania. Dodatkowe informacje możesz uzyskać pod adresem e-mail: Donor.MilkBank@ggc.scot.nhs.uk



o tym, jak dopasować karmienie piersią do codziennych zajęć

Bezpieczniejszy sen niemowląt

Zalecane działania:



- ✓ Do snu należy zawsze kłaść niemowlę na plecach.



- ✓ Niemowlę nie powinno mieć kontaktu z dymem w trakcie ciąży i po narodzinach



- ✓ Przez pierwsze 6 miesięcy życia zaleca się kładzenie niemowlęcia do snu w osobnym łóżeczku lub koszyku, w tym samym pokoju co rodzic.



- ✓ Karm dziecko piersią



- ✓ Należy stosować sztywny, płaski wodoodporny materac w dobrym stanie.



Safe Sleeping Polish

Czego należy unikać:



- ✗ Nigdy nie wolno zasypiać z niemowlęciem na kanapie lub fotelu.



- ✗ Nie należy spać w tym samym łóżku z niemowlęciem, jeżeli rodzic jest palaczem, spożywał alkohol bądź zażywał narkotyki lub jeżeli



- ✗ Nie wolno przegrzewać dziecka
- ✗ Nie wolno zakrywać twarzy ani głowy niemowlęcia podczas snu. Nie należy używać luźnej pościeli.

Należy stosować się do zaleceń podczas wszystkich drzemek, a nie tylko w przypadku snu nocnego.

Zespół nagłego zgonu niemowląt (ang. Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) jest nagłą i nieoczekiwaną śmiercią dziecka bez wyraźnych przyczyn. Na chwilę obecną nie można w pełni zapobiec występowaniu zespołu, można jednak znacząco obniżyć ryzyko jego wystąpienia przez stosowanie się do naszych porad.

W razie jakichkolwiek pytań lub uwag można porozmawiać z pielęgniarką środowiskową lub położną lub skontaktować się z nami.

E-mail: info@lullabytrust.org.uk

Nr tel.: 0808 802 6869

Strona internetowa: www.lullabytrust.org.uk

Niniejsza ulotka została przygotowana przez fundusz Lullaby Trust. Informacje zostały zaktualizowane w marcu 2013 r. Treść zawieszona przez organizację UNICEF UK zarejestrowana organizacja charytatywna nr 262163. Numer rejestracji firmy: 0100082. Poprawnie znana jako: The Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID) (Fundusz na rzecz Badań nad Zgonami Niemowląt).