



*Najlepsze jest
mleko matki*



Najlepsze jest mleko matki!

Jest czyste, podane bezpośrednio z piersi do ust niemowlęcia,

jest najłatwiej strawne,

chroni niemowlę przed zachorowaniem,

mleko matki nic nie kosztuje.

Ponieważ jest najlepsze, najtańsze, karm Matko według następujących wskazówek:

karm regularnie co 3 albo 4 godziny,

między karmieniem podawaj łyżeczkami przygotowaną wodę,

karm zawsze na zmianę z jednej piersi.

Niemowlę powinno dokładnie pierś opróżniać, ostatnie porcje pokarmu są najwartościowsze, niedokładne opróżnianie piersi jest szkodliwe dla matki.

Nie karm dłużej niż 15 — 20 minut, w tym czasie niemowlę wysysa najwięcej, dłuższe karmienie wyczerpuje matkę i szkodzi dziecku.

Karmienie w czasie miesiączki nie szkodzi ani matce ani dziecku.

Nie pij napoi alkoholowych.

Nie pal papierosów.

Jeżeli niemowlę krzyczy między karmieniami — nie karm go, idź do poradni, poradź się lekarza.

DEPARTAMENT OCHRONY ZDROWIA
MATKI I DZIECKA
MINISTERSTWA ZDROWIA.



BIBLIOTECZKA MATKI

ZACHOWAJ DO ZBIORU.