



KAKO PREBUDITI ZASPANEGA DOJENČKA?

Zapomnite si: v prvih tednih rabi otrok 8 do 12 obrokov dnevno!

V prvih tednih so nekateri dojenčki taki zaspanci, da se ne prebudijo dovolj pogosto za hranjenje. Če pa se že prebudijo, hitro ponovno zaspajo, še preden so se dobro nahranili.

Predlagamo nekaj trikov, s katerimi lahko poskusite prebuditi vašega zaspanca. Ne delujejo vsi enako na vse otroke, zato boste morda morali poskusiti večkrat na različne načine.

Stimulirajte vsa otrokova čutila:

- pestujte ga v tesnem kontaktu koža na kožo 15 do 30 minut (kengurujčanje)
- slecite ga do plenice, da ga shladite
- drgnite in masirajte ga po različnih delih telesa: po glavici, stopalih, vzdolž hrbtenice v obe smeri, čez trebušček, po rokah, na delu trebuha tik nad popkom
- med dojenjem menjajte položaj (položaj zibke, nogometne žoge, križni prijem...)
- nežno ga zibajte iz ležečega v sedeči položaj in nazaj – toliko časa, da bo odprl oči
- pogovarjajte se z otrokom – otroci reagirajo na materin glas
- prilagodite osvetlitev prostora tako, da bo otrok odprl oči – zvečajte ali zmanjšajte osvetlitev
- če zaspi z dojko v ustih, mu poskusite nežno povleči bradavico iz ust (a pazite, da ne bo potem sesal le bradavice – v tem primeru ga odstavite in ponovno pristavite)
- zamenjajte mu plenice
- položite mu hladno brisačko na glavo, hrbet ali trebuh – a pazite, da ga ne shladite preveč!
- Izbrizgajte si malo mleka in ga dajte otroku pod nos in na svojo bradavico – vonj po hrani ga bo zbudil.

Povzeto po: „Lactation Education Resources“.

Navodila je dovoljeno kopirati.

Informacije v navodilih so namenjeni splošnemu pouku o določenem problemu, niso pa mišljena kot nadomestek za svetovanje strokovnega delavca. V primeru kakršnekoli zdravstvene težave, materine ali otrokove, vedno poiščite nasvet zdravnika.

Nikdar ne opustite zdravnikovih navodil zaradi informacije, ki ste jo prebrali v zgornjih navodilih.