

# ANTYporadnik, czyli jak zabić laktację w 5 krokach

Będzie z przymrużeniem oka (ale tak na prawdę to tak wyglądało kp w okresie PRL i dlatego właśnie większość z nas kończyła na mleku w proszku, lub rozwodnionym krowim) – **UNIKAJ BŁĘDÓW WYMIENIONYCH PONIŻEJ, A Z DUŻYM PRAWDOPODOBIENSTWEM BĘDZIESZ KARMIĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE**

1. czekaj, aż piersi będą pełne, nie ważne, że dziecko płacze i chce jeść, czekaj, **karm co 3 godziny** – 6-9-12-15-18-21-24 (nigdy nie karm na żądanie), **rób 6-ciogodzinną przerwę w nocy**, żeby odpoczął żołądek
2. jeśli dziecko płacze podaj **smoczka** lub **wodę**, a najlepiej słodki **rumianek** lub **koperek**, aby oszukać żołądek dziecka ale nie podawaj piersi
3. wcześniej **rozszerz dietę**, nie czekaj do ukończenia 6-go, a co tam nawet 4-ego m zacznij już w 3-cim – wygrasz w wyścigu matek na najbardziej kuriozalne pomysły
4. jeśli dziecko nie wytrzymuje znaczy, że masz słaby pokarm, dokarm mieszanką, koniecznie **butelką**, inaczej przecież się nie da...
5. jeśli dziecko nie przybiera, znaczy, że masz chudy pokarm, trzeba dokarmiać, **oczywiście butelką**

**5 kroków do udanego karmienia piersią znajdziesz w naszym poradniku tutaj**

**a o fizjologii laktacji poczytasz tutaj**

**o słabym pokarmie możesz przeczytać w tym artykule oraz w tym**

**o małych przyrostach natomiast pisałam  
tutaj i tutaj**

**o alternatywnych metodach podawania  
pokarmu pisałam tutaj**

**UDOSTĘPNIJCIE!**

OBRAZEK W NAGŁÓWKU: [www.tapeciarnia.pl](http://www.tapeciarnia.pl)