

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 KARMIC DŁUGO I SZCZĘSLIWIE**

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