

Zalecane pozycje karmienia piersią:

Sprawdź, która pozycja jest dla Ciebie najlepsza

Pozycja klasyczna (kołyski)

Ta pozycja umożliwia łatwe karmienie dziecka w sposób niewidoczny dla innych osób. Możesz podłożyć poduszkę do karmienia pod ramię, aby dziecko znajdowało się bliżej Twojej piersi.

- 1 Usiądź w pozycji wyprostowanej na wygodnym krześle.
- 2 Przystaw dziecko do swojego ciała w pozycji bocznej, tak aby jego brzuszek był w kontakcie z Twoim, a jego główka znajdowała się w zgięciu Twojego łokcia.
- 3 Umieść swoje ramię oraz dłoń na jego pleckach, aby zapewnić wsparcie dla szyi, kręgosłupa i pupy dziecka.
- 4 Przystaw dziecko do piersi. Nie pochylaj się do przodu, ponieważ może to skutkować bólem pleców.



Pozycja futbolowa

Jest to szczególnie dobra pozycja dla kobiet po cesarskim cięciu. Dobrze sprawdza się również, jeżeli Twoje piersi są duże lub jeżeli Twoje dziecko jest śpiące. Dla większej wygody możesz położyć sobie na kolanach poduszkę do karmienia.

- 1 Przystaw dziecko do boku swojego ciała, umieszczając je pod pachą, utrzymując rękę zgiętą w łokciu.
- 2 Otwartą dłońią podeprzyj główkę dziecka, a następnie skieruj je do piersi, tak aby jego nos dotykał Twojego sutka, a jego stopy były skierowane w stronę Twoich pleców.
- 3 Za pomocą ramienia podpieraj plecy dziecka, a także jego szyję oraz ramiona, od spodu.
- 4 W razie potrzeby podtrzymuj pierś drugą dłońią.



Pozycja na boku

To kolejna dobra pozycja dla kobiet po cesarskim cięciu, a także kiedy siedzenie jest dla Ciebie niewygodne lub wolisz odpoczywać w trakcie karmienia. Pamiętaj, by po zakończeniu karmienia nie zasypiać razem z dzieckiem, tylko umieścić je z powrotem w łóżeczku lub kołysce do spania.

- 1 Połóż się na boku z dzieckiem zwróconym twarzą do Ciebie.
- 2 Podeprzyj ciało dziecka wolnym ramieniem, a jego główkę dłońią.
- 3 Przybliż dziecko do siebie i naprowadź jego usta na swoją pierś.
- 4 Kiedy dziecko zassie brodawkę, możesz oprzeć głowę na ramieniu, na którym leżysz.



Pozycja krzyżowa

Ta pozycja sprawdza się najlepiej w przypadku dzieci, które mają problemy z zassaniem brodawki, małych dzieci, wcześniaków oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami funkcjonalnymi.

- 1 Usiądź w pozycji wyprostowanej na wygodnym krześle.
- 2 Przytrzymaj dziecko ręką znajdującą się po przeciwnej stronie piersi, którą zamierzasz karmić. Na przykład jeżeli zamierzasz karmić lewą piersią, przytrzymaj dziecko prawą ręką.
- 3 Klatka piersiowa oraz brzuszek dziecka powinny być zwrócone przodem do Ciebie.
- 4 Dłoń ręki, którą przytrzymujesz dziecko, połóż na plecach dziecka i podtrzymaj jego główkę, umieszczając kciuk dłoni za uchem dziecka, a pozostałe palce pod policzkiem. Przystaw dziecko do piersi. Pamiętaj, aby nie przyciskać główki dziecka do piersi.



Aby uzyskać więcej informacji na temat karmienia piersią, odwiedź stronę nyc.gov/health, i wyszukaj słowo „**breastfeeding**” (karmienie piersią), porozmawiaj ze swoim lekarzem, lub zadzwoń pod nr 311. Aby skontaktować się z infolinią ds. karmienia piersią Office on Women's Health (Biuro ds. Zdrowia Kobiet), zadzwoń pod nr 800-994-9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.