Ημερολόγιο αντλήσεων

Κύκλωσε την ώρα που έκανες άντληση

Άντλησε και από τα δύο στήθη ταυτόχρονα, για 15 λεπτά στην αρχή. Καθώς μαθαίνεις το στήθος σου, προσάρμοσε τη διάρκεια σ' αυτό που ταιριάζει σε σένα.
Άντλησε τουλάχιστον μία φορά τη νύχτα.
Εάν το μωρό σου δεν θηλάζει καθόλου, το ιδανικό είναι να κάνεις 10 αντλήσεις το εικοσιτετράωρο. Πολλές μητέρες θέτουν ως στόχο τις 8.
Προσπάθησε να μην κάνεις λιγότερες από 8 αντλήσεις τις πρώτες εβδομάδες.
Μετά τις 2 πρώτες εβδομάδες το κατώτατο όριο είναι οι 6 αντλήσεις.
Για καλύτερο αποτέλεσμα, καλό είναι μετά την άντληση με θήλαστρο να αντλείς και λίγο με το χέρι.

Ημερομηνία		**Στόχος**	**Σύνολο**
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	Μεσάνυχτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Μεσημέρι 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____

Copyright © 2010, La Leche League International, The Womanly Art of Breastfeeding, Chapter 20
Copyright © Για την ελληνική γλώσσα, 2015, Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή αναδημοσίευση του κειμένου, χωρίς γραπτή άδεια. Παρακαλούμε χρησιμοποιείτε παραπομπή στην ιστοσελίδα μας.