



## **Ταΐζοντας με μπουκάλι το μωρό που θηλάζει: Ιδέες για όποιον φροντίζει το μωρό και όχι μόνο**

- Το μητρικό γάλα είναι ασφαλές και ανθεκτικό. Μην αισθάνεστε ότι χρειάζεται να λάβετε ειδικές προφυλάξεις κατά τον χειρισμό του.
- Ταΐστε το μωρό όταν δείχνει σημάδια πείνας και όχι βάση προγράμματος.
- Κρατήστε το μωρό στην αγκαλιά σας. Κρατήστε το σχεδόν όρθιο, ώστε να έχει τον έλεγχο.
- Στην αρχή κρατήστε το μπουκάλι σχεδόν κάθετα μπροστά στα χείλη του (όπως βάζουμε το δάχτυλό μας για να πούμε «ησυχία») και όταν το μωρό ακουμπήσει τα χείλη του στο μπουκάλι, γυρίστε το μπουκάλι οριζόντια προς το ανοιχτό του στόμα. Αφήστε το μωρό να πάρει τη θηλή μέσα στο στόμα του, έτσι ώστε τα χείλη του να κλείνουν γύρω από το φαρδύ μέρος της θηλής του μπουκαλιού και όχι απλά στην άκρη της θηλής.
- Κρατήστε το μωρό σχεδόν καθιστό έτσι ώστε το μπουκάλι να είναι σχεδόν οριζόντια. Έτσι, το γάλα δεν θα χύνεται γρήγορα μέσα στο στόμα του και το μωρό θα έχει μεγαλύτερο έλεγχο. Μπορεί να το ακούσετε να καταπίνει λίγο αέρα, αλλά θα τον διώξει από τη μύτη.
- Εάν αρχίσει να καταπίνει έντονα, γύρτε το μωρό και το μπουκάλι λίγο προς τα εμπρός, ώστε να μειωθεί η ροή του γάλακτος. Σύντομα το μωρό θα μάθει να κάνει μόνο του παύσεις.
- Αφήστε το μωρό να κάνει τα διαλείμματα και τις παύσεις που εκείνο χρειάζεται.
- Όταν καταλάβετε ότι το μωρό σχεδόν χόρτασε, στρίψτε το μπουκάλι και τραβήξτε το προς τα πίσω. Προσφέρετέ το πάλι αμέσως για να δείτε αν θέλει να πει κι άλλο. Εάν το δεχθεί, αφήστε το να πει δέκα γουλιές περίπου, βγάλε το και προσφέρετέ το πάλι. Στο τέλος, το μωρό θα κρατήσει τα χείλη του κλειστά. Αυτός ο τρόπος περιορίζει τον κίνδυνο να υπερσιτιστεί το μωρό. Εάν συστηματικά περισσεύει γάλα στο μπουκάλι, μειώστε την ποσότητα.
- Εάν περισσέψει γάλα στο μπουκάλι, μην το πετάξετε! Μπορεί να διατηρηθεί μια χαρά στο ψυγείο έως το επόμενο τάισμα.
- Εάν η μητέρα του μωρού πρόκειται να επιστρέψει σε λίγο, προσπαθήστε να του αποσπάσετε την προσοχή ή να το ταΐσετε μόνο μια μικρή ποσότητα. Η μητέρα του θα είναι έτοιμη να το θηλάσει και θα τη βοηθήσει αν είναι κι εκείνο έτοιμο.