

## Ikrek szoptatása 1.

Az ikreknek is édesanyjuk teje a legjobb táplálék!

Megrémítheti a hír, amikor megtudja, hogy ikreket vár. Hirtelen sok elvárása, terve és korábbi döntése megváltozik. Az a döntése azonban, hogy szoptatni fog, nem kell, hogy megváltozzon. A humán tej különösen fontos az ikrek számára, hiszen ők gyakran kis súllyal születnek, és szükségük van az emberi tej által biztosított összes egészségi előnyre. Ezen túl a szoptatás segíthet Önnek megteremteni a különleges és szükséges köteléket mind a két kisbabájával. Sok édesanya szoptatja ikreit csodálatos eredményekkel; Ön is élvezheti kisbabái táplálásának ezt a csodálatos módját!

A kezdet

A minél korábbi és gyakori szoptatás a legjobb indítás a szoptatáshoz. Az azonban, hogy a kisbabáinak olyan egészségügyi problémái vannak, amik szükségessé teszik, hogy el legyenek választva Öntől, nem jelenti azt, hogy fel kellene adnia a szoptatás gondolatát. Ha szükség van fejésre, azért mert egyik vagy mindkét babának nehézsége van a szopással, akkor használjon nagy teljesítményű elektromos mellszívót mindkét mellén minden két vagy három órában napközben és legalább egyszer éjjel. A tejtermelést a szopások (vagy a fejések) száma szabályozza, ami stimulálja a mellet. Ezért van az, hogy ikrek anyukái szinte mindig tudnak elegendő tejet biztosítani mindkét babájuk számára.

A szopások összehangolása

Amikor az ikrek egészségesek és már otthon vannak, a legtöbb ikres édesanya azt találja a legegyszerűbbnek, ha mindkét kisbabát egyszerre szoptatja. Használjon párnákat a babák megtámasztására, hogy a kezeivel szabadon segíthessen a babáknak, hogy helyesen kapják be a mellét. Jó ötlet, ha minden etetésnél a babák helyét megcseréli. Ha például "A" baba a reggel 7 órai szopásnál a baloldalon szopizik, míg "B" baba a jobb oldalon, akkor a következő etetésnél "B" baba kapja a bal mellet, "A" baba pedig a jobbat.

Az éjszakai szoptatásokat nagyban megkönnyíti, ha megtanul fekvé szoptatni. Az egyik olyan pozíció, ami lehetővé teszi, hogy fekvé egyszerre szoptassa ikreit az, amikor szinte teljesen laposan fekszik a hátán, Ön mellett az egyik baba, feje a mellénél és a lábai egészen közel húzva a testéhez. Fektesse akkor a másik babát keresztbe a testén, a feje a mellénél, a lábai pedig a másik baba térdei alá dugva.

#### Az édesanyjáról való gondoskodás

Mindenek előtt az ikrek édesanyjának vigyáznia kell magára, kiegyensúlyozott étrenddel és megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel. Pihenjen annyit, amennyit csak lehet, aludjon, amikor a babák alszanak! Fogadjon el minden felajánlott segítséget a háztartáshoz és a nagyobb testvérekhez!

Élvezze ezt a különleges időszakot, amikor két kis emberpalántát egyszerre táplálhat és nevelhet!

#### Vegyes érzelmek

Néhány ikres anyuka a szülés előtt, közben vagy után vegyes érzéseket él át a &bdquo;kettős áldással&rdquo; kapcsolatban, ami őket érte. Sajnos gyakran elszigetelődnek másoktól az ágyhoz kötöttség és a kimerültség miatt, vagy azért, mert negatív érzéseiket nem érti meg a környezetük. Ezek az érzések teljesen normális részei annak a reakciónak, amit egy stresszes helyzet vált ki, és éppen ezért nem szabad őket figyelmen kívül hagyni vagy lebecsülni. Gyakran segít, ha van lehetősége más ikres anyukákkal beszélni.

#### A támogatás megtalálása

Győződjön meg róla, hogy a barátok és a családtagok tudatában vannak, hogy milyen praktikus segítséget adhatnak Önnek. Bátorítsa őket arra, hogy olvassák el a következő cikket, hogy valóban segítséget és bátorítást tudjanak Önnek adni életének ebben a különleges időszakában.

Fordította: Verdes Dóra

Forrás: La Leche Liga

Kapcsolódó cikkek:

Ikrek szoptatása 1. rész

Ikrek szoptatása 2. rész

Segítség! - Nyílt levél ikres édesanyák házastársa, barátai és rokonai részére