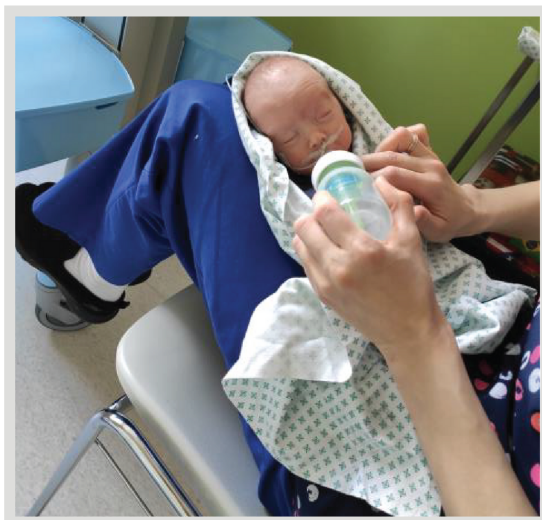




Barošanas poza



Šī ir viena no pozām kā barot mazuli ar pudeli:

1. Ietin bērnu plānā autiņā, lai rokas un kājas būtu kopā.
2. Apsēdies ērti krēslā tā, lai būtu iespēja pacelt savas kājas augstāk tās atbalstot pret kādu virsmu (piemēram, bērna gultiņu).
3. Noliec mazuli uz saviem ceļiem 45 grādu leņķī (nedaudz pagriežot mazuļa augumu uz sāniem, bet ne pilnībā. Mazuli neatstāj uz muguras).
4. Baro mazuli.



Par **citām barošanas pozām** ar pudelīti konsultējies ar medicīnas personālu, lai atrastu Tev un mazulim ērtāko risinājumu.



Par **krūts zīdīšanas pozām** konsultējies ar zīdīšanas konsultantu.



Atraugas gaidīšanas pozas

Šeit ir atspoguļotas vēlāmākās pozas, lai sagaidītu mazulim atraudziņu.



Iesakām atraudziņu **gaidīt līdz 10 -15 minūtēm** – ja tā neatnāk šajā laikā, visdrīzāk tās vēlāk nebūs.



(A) Apsēdies uz krēsla, noguldi mazuli uz vēdera virs saviem ceļiem.

Atbalsti bērna galvu ar savu roku un parūpējies, lai tā būtu augstāk par mazuļa krūtīm (to var izdarīt paceļot savu kāju augstāk).



(B) Apsēdies 45 grādu leņķī krēslā vai gultā un turi bērnu pret savām krūtīm (1) vai pagieztu uz sānu (2).

Par citām atraugas gaidīšanas pozām konsultējies ar medicīnas personālu, lai atrastu Tev un mazulim ērtāko risinājumu.

Minētie ieteikumi ir individuāli pielāgojami atkarībā no bērna vecuma un veselības stāvokļa.

Materiālu izstrādāja BKUS fizioterapeites - Solvita Ķerve un Kristīne Karole.



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca