

Βασηρήλ Βιρ Εμζιρμε Ιχίν 10 Αδίμ

1. Βεβέγνιζι βασηρήλ βιρ βέκιλδε εμζιρέβιλεκ ιχίν, όνελίκε κόνυ ιλε ιγιλι δόγρυ βίγι ve εγιτιμι αλμυα χάλιβιν.
2. Δόγρυ μυαχάγινιζ βόλιμδεκι σάγιλκ πονελίνδε βυ 10 αδίμι ταιπ ετμελέρινι ιστεγιν.
3. Δόγρυμδαν ηεμν σονρα βεβέγινιζλε δόγρυδαν τέν τέμási κυρυν ve δόγρυμδαν σονρακι ιλκ γαρίμ σαατ ιχίνδε εμζιρμεγι βαβλάτμακ ιχίν γαρίμ ιστεγιν.
4. Κόνυ ιλε ιγιλι σάγιλκ πονελίνδε, γερεκ νασίλ εμζιρέχέγινιζ ve γερεκσε δε σύτινύζυ νασίλ σάγαχάγινιζ γόστέρμελέρινι ιστεγιν. Σάγμύσ όλδύγυνυζ σύτινύζ, βεβέγινιζδεν αγρί κάλδίγινιζ δόνηεμλέρδε κυλλανίλβιλιρ.
5. Δόγρυ εμζιρμεγι όγυρην. Βεβέγιν αγιζ; ηεμ μεμυ βαβήνι ηεμ δε μεμυ βαβήνιν ετρυφάνδεκι αρεολα δενίλεν βόλγεγι ταμηνεν καυραμάλιρ.
6. Υενι δόγυαν βεβέγινιζε τίββεν όνερίλμεδίγι σýρεκε αννε σýτινδεν βαβήλ γιυεχέκ veυα ιχέχέκ νερμεγιν.
7. Βεβέγινιζλε αγρί οδáyι πσυλβήσιν. Βεβέγινιζλε 24 σαατ βιρλίκε καλίν.
8. Βεβέγινιζ ηερ ιστεδίγινδε ve onυν ιστεδίγι σýρεκε, onυ εμζιρην.
9. Εμζιρδίγινιζ βεβέγινιζε, γαπυ βίβερυν veυα εμζικ νερμεγιν.
10. Ηασανεδεν ταυρκυ ολυρκεν εμζιρμε ιλε ιγιλι πονεμλέρ γαβήγυρσανιζ, γεχ όλμαδαν δεστέκ γυρπυλάρνιζ γαρίμ ιστεγιν.

Cyprus Breastfeeding Association - "Gift for Life"

T: 99365414, F: 22593600

www.breastfeeding-cyprus.org

nicosiabreastfeeding@cytanet.com.cy

Free helpline for breastfeeding support by
Charalambides Christis fresh milk 80006262 (mama)

To πρόγυρμυα "A BrEaST start in life: addressing social inequalities and supporting breastfeeding through inclusion activities", λαμβάνει επιδότηση από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία μέσω των επιχορηγήσεων του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (EEA Grants) και της Κυπριακής Δημοκρατίας.

The program "A BrEaST start in life: addressing social inequalities and supporting breastfeeding through inclusion activities", benefits with a grant from Iceland, Liechtenstein and Norway through the EEA Grants and the Republic of Cyprus.

Bυ πρόγυρμυα "A BrEaST start in life: addressing social inequalities and supporting breastfeeding through inclusion activities" ίζλανδα, Λιτενσάγυν ve Νορβεχ ήβελερνδεν Αυρυπα Εκονομικ Αλάνι ve Κίβρις Κυμυηυετι αρακίγιγυλα γαυαυρλάνμακταρ.



10 Βήματα για να θηλάσεις με Επιτυχία
10 Steps for Successful Breastfeeding
Βασηρήλ Βιρ Εμζιρμε Ιχίν 10 Αδίμ

10 Βήματα για να Θηλάσεις με Επιτυχία

1. Προσπάθησε να ενημερωθείς όσο πιο νώρις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για τα οφέλη και τις ορθές πρακτικές για επιτυχία του αποκλειστικού θηλασμού.
2. Ζήτησε από το ιατρικό, μαιευτικό και νοσηλευτικό προσωπικό του μαιευτηρίου όπου θα γεννήσεις να εφαρμόσουν τουλάχιστον για το δικό σου παιδί τα **10 βήματα**.
3. Ζήτησε βοήθεια για να κρατήσεις το βρέφος σου σε επαφή σώμα με σώμα αμέσως μετά τη γέννηση μέχρι να τελειώσει ο πρώτος θηλασμός.
4. Ζήτησε βοήθεια από το προσωπικό του μαιευτηρίου για να θηλάσεις αλλά και για να διατηρήσεις τη γαλουχία ακόμη κι αν πρέπει να αποχωριστείς το νεογέννητό σου.



5. Μάθε τη **σωστή τεχνική για το θηλασμό**. Το μωρό πρέπει να θηλάζει με το στόμα καλά ανοιχτό και παίρνοντας στο στόμα του τη θηλή και τη θηλαία άλω.
6. **Μη δώσεις στο νεογέννητο καμιά άλλη τροφή και κανένα άλλο υγρό** παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται για ιατρικούς λόγους.
7. Εφαρμόσε την **πρακτική “rooming in”**, δηλαδή κράτησε το μωρό μαζί σου στο δικό σου δωμάτιο 24 ώρες την ημέρα. Περιορίσε τις επισκέψεις στο ελάχιστο για να ξεκουράζεσαι.
8. **Θήλασε ελεύθερα και αποκλειστικά χωρίς ωράριο**, δηλαδή όταν και για όση ώρα το μωρό το αποζητάει.
9. **Μη δώσεις τεχνητές θηλές ή πιπίλες στο μωρό σου**. Τα μωρά που θηλάζουν δεν πρέπει να μπερδευτούν με το διαφορετικό τρόπο που θα πάρουν αυτά τα αντικείμενα στο στόμα από τη μητρική θηλή.
10. Ζήτησε βοήθεια από **Υποστηρικτικές ομάδες** όσο πιο γρήγορα γίνεται αν έχεις οποιεσδήποτε δυσκολίες.



10 Steps for Successful Breastfeeding

1. Try to get **valid information and training** on how to exclusively breastfeed.
2. Ask the health care staff in the maternity facility where you will give birth to follow the **10 steps** for your own baby.
3. Ask for help in order to **hold your baby skin to skin** immediately after birth and up until the first breast feed is complete
4. Ask health care staff to show you how to breastfeed, and how to **maintain lactation** even if you should be separated from your infant.
5. Learn how to **breastfeed correctly**. The baby should latch on with the mouth wide open and latching on both the nipple and areola.
6. **Do not give your newborn any food or drink other than breast milk**, unless medically indicated.
7. **Practice rooming-in**. Remain with your infant 24 hours a day.
8. **Encourage breastfeeding on demand**. Whenever and for as long as the baby demands.
9. **Give no artificial teats or pacifiers** (also called dummies or soothers) to your breastfeeding baby.
10. On discharge from hospital **ask for help from support groups** sooner rather than later if you are having any problems with breastfeeding.