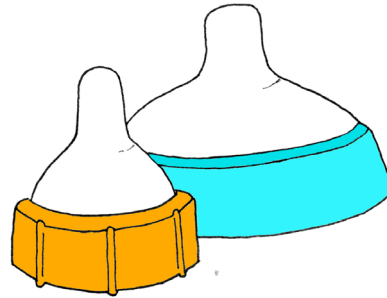


Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtinen pulloruokinta on pienelle vauvalle turvallinen ja miellyttävä tapa syödä. Se vähentää vauvan kokemaa stressiä ja antaa hänelle mahdollisuuden syödä sopivia määriä kerrallaan. Ruokailun aikana on tärkeää, että aikuinen seuraa vauvan viestejä ja vastaa niihin.

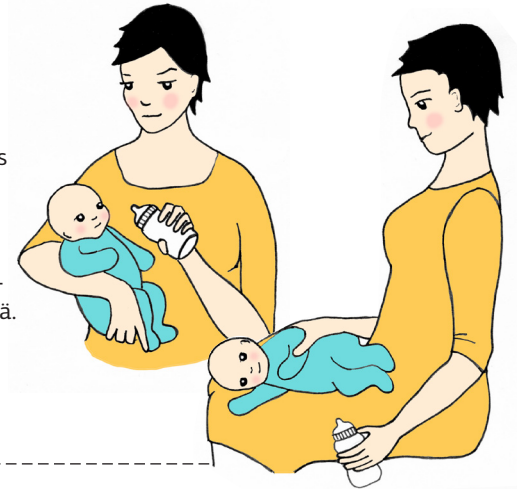
Vauva viestii nälästään hienovaraisesti hamuilemalla: kääntelemällä päätään, aukomalla suutaan, lipomalla huuliaan ja viemällä käsiään suuhun. Itku on vauvan vihoviimeinen nälkäviesti, eikä sitä kannata jäädä odottamaan. Itkevä vauva voi olla liian hermostunut syödäkseen ja tarvitsee aikaa rauhoittumiseen.



← Hyvä pullo tutti muistuttaa rinnanpäättä: mahdollisimman pehmeä, suora ja virtaukseltaan hidas

→ Vauva syötetään aina sylissä. Vauvantahtisesti syötettäessä vauva on pystyasennossa aikuisen käsivarren varassa tai kyljellään aikuisen reisien päällä.

Syötä vauvaa yhdellä syöttökerralla oikean, toisella kerralla vasemman käsivartesi puolelta. Puolen vaihtaminen tukee vauvan kehitystä.



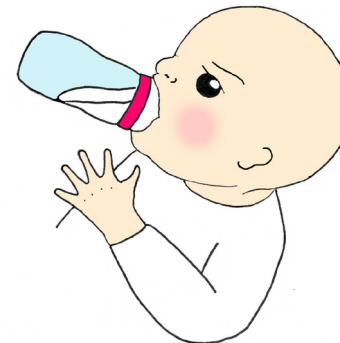
1 Kosketa tuttipullon kärjellä varovasti vauvan huulia, jotta hän alkaa hamuilemaan ja avaa suunsa. Älä työnnä pulloa vauvan suuhun väkisin, vaan odota, että hän haukkaa pulloa suuhunsa.



2 Pidä pulloa niin, ettei tuttiesaan virtaa vielä maitoa. Anna vauvan imeä tyhjää tuttiesaa noin minuutin ajan, aivan kuin rintaa heruttaen.



3 Kallista pulloa niin, että tuttiesaan virtaa maitoa. Vauva imee ja nielee maitoa omaan rytmiinsä, pitäen välillä lyhyitä hengitystaukoja.



4 Ole katsekontaktissa vauvaan koko ruokailun ajan. Jos maito valuu liian vuolaasti tai ruokailu on vauvalle epämiellyttävää, hän ilmaisee ahdistuksensa **stressiviestein**.



5 Kun huomaat stressin merkkejä tai vauva pitää pidemmän tauon imemisessä, kallista pulloa niin, että tuttiesa tyhjenee maidosta eikä tuttiesa kosketa vauvan kitalakea. Jos vauva haluaa vielä syödä, hän aloittaa imemisen pian uudestaan. Kun vauva on kylläinen, hän ei enää hamuile eikä jatka imemistä.

Ilmavaivoja?

Kun vauva imee tyhjää tuttiesaa, hän ei niele. Rauhallisesti, vauvan viestien mukaan syötettäessä vatsaan päätyy maidonkin mukana vähemmän ilmaa. Pystyn syöttöasennon ansiosta suuri osa ilmasta poistuu jo syönnin aikana nenän kautta.

Stressistä kertovat

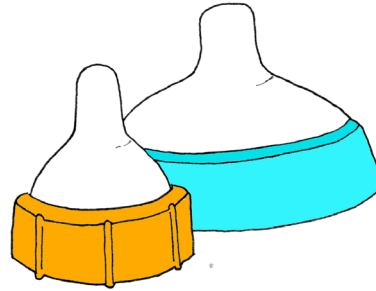
- kurtistuneet kulmat, huolestunut ilme
- harottavat sormet tai varpaat
- suupielestä valuva maito
- nopea nielemistiheys ja äänekäs kulauttelu
- hengen haukominen, huohottaminen
- yritykset kääntää päätä tai torjua pulloa

Pulloruokinta on yhteistyötä ja mukavaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Vauva tarvitsee ruokkijakseen ja viestinsä tulkitsijaksi aina aikuisen. Älä koskaan jätä vauvaa yksin syömään paikoilleen tuetusta pullost.

Flaskmatning i babyns takt

Att äta ur flaska i sin egen takt är ett tryggt och trevligt sätt att äta för en liten baby. Det minskar babyns upplevelse av stress och ger babyn möjlighet att äta lagom mycket åt gången. Under måltidens gång är det viktigt att den vuxna iakttar och besvarar babyns signaler.

Babyn signalerar att hen är hungrig genom att börja söka efter bröstet: vänder på huvudet, öppnar munnen, slickar sig på läpparna och för händerna till munnen. Gråten är babyns allra sista hungersignal, och det lönar sig inte att vänta på den. En gråtande baby kan vara för uppgjagad för att äta och behöver först tid att lugna ner sig.



← En bra flasknapp påminner om bröstvårtan: så mjuk som möjligt, rak och med långsamt mjölkflöde.

→ Mata alltid babyn i famnen. När babyn får äta i sin egen takt ligger hen upprätt mot den vuxnas arm eller på sida över den vuxnas lår.

Mata babyn varannan gång från din högra arm och varannan gång från din vänstra arm. Att byta sida stöder babyns utveckling.



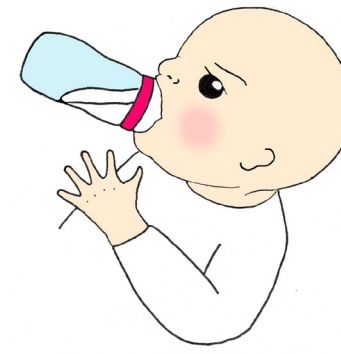
1 Rör försiktigt vid babyns läppar med nappflaskans yttersta del, så börjar babyn söka efter flaskan och öppnar munnen. För inte in flaskan i babyns mun med tvång, utan vänta att babyn själv tar flaskan i munnen.



2 Håll flaskan så att det ännu inte rinner mjölk i nappen. Låt babyn suga på den tomma nappen ungefär en minut, precis som vid bröstet för att få mjölken att rinna till.



3 Luta på flaskan så att det rinner mjölk i nappen. Babyn suger och sväljer mjölk i sin egen takt med korta andningspauser emellan.



4 Håll ögonkontakt med babyn under hela måltiden. Om mjölken rinner för snabbt eller ätandet känns otrevligt för babyn, uppvisar hen **stressignaler**.



5 När du ser tecken på stress eller babyn tar en längre paus i sugandet, luta flaskan så att mjölken rinner ur nappen och nappen inte rör vid babyns gom. Om babyn fortfarande vill äta, börjar hen snart suga igen. När babyn är mätt, söker hen inte längre efter flaskan och fortsätter inte suga.

Gasbesvär?

När babyn suger på den tomma flasknappen, sväljer hen inte. När du matar i lugn takt och iakttar babyns budskap, åker också mindre luft ner i babyns mage tillsammans med mjölken. Tack vare den upprätta matningsställningen kommer största delen av luften ut via näsan redan under matningen.

Tecken på stress

- rynkad panna, oroad blick
- spretande fingrar eller tår
- mjölk som rinner ur mungipan
- snabb sväljfrekvens och högljudda klunkar
- pustande och flämtande
- försök att vända på huvudet eller avvisa flaskan

Att mata ur flaska är samarbete och trevlig växelverkan med babyn. Babyn behöver alltid en vuxen som matar hen och tolkar hens budskap. Låt aldrig babyn äta ensam ur en flaska som är stödd i upprätt läge.