



Pieno nutraukimo grafikas

Apibraukite valandą, kurią nutraukėte piena.

Pradžioje nutraukinėkite piena iš abiejų krūtų 15 min. tuo pačiu metu; keiskite nutraukimo trukmę, kai pastebėsite, kas būdinga jūsų krūtims.

Nutraukite piena bent vieną kartą per naktį.

Jei jūsų kūdikis visiškai nežinda krūtis, nutraukti piena 10 kartų per parą yra tobula. Daugelis mamų stengiasi nutraukti piena 8 kartus per parą. Pasistenkite nutraukti piena mažiau nei 8 kartus pirmomis savaitėmis. Po dviejų savaičių 6 kartai – pats mažiausias nutraukimo dažnis.

Kad užtikrintumėte pieno kiekį, po kiekvieno nutraukimo pientraukiu dar šiek tiek nutraukite rankomis!

Data	Tikslas																									
	Iš viso																									
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____
_____	Vidurnaktis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Vidurdienis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_____	_____