

# CHI A'CH BABI

Cefnogi cariad a magwraeth ar yr uned newydd-anedig



*“Roedd cymaint o ofn arna i y byddai  
hi'n rhy fitw i fyw, oherwydd doeddwn  
i ddim wedi gweld babi cynamserol  
o'r blaen”*



Pan gaiff eich babi ei eni'n rhy gynnar gall ddod â phob math o emosiynau i'r wyneb. Mae llawer o rieni'n disgrifio'r profiad fel byw mewn niwl lle mae popeth yn rhyfedd ac yn frawychus. Gallwch deimlo eich bod wedi trosglwyddo gofal eich babi i ddieithriaid llwyr. Mae'r teimladau hyn yn rhan normal o ddod i delerau gyda'r digwyddiad mawr hwn, felly byddwch yn garedig i chi eich hun wrth i chi ddechrau ymaddasu i fywyd fel rhiant babi sâl neu gynamserol.

## I'CH BABI, CHI SYDD BWYSICAF

Er bod angen gofal meddygol a nyrsio ar eich babi, rydych chi'n rhan hanfodol o'i fywyd. Pan roedd eich babi yn tyfu tu mewn i chi, daeth i adnabod eich llais a lleisiau pob aelod o'i deulu agos, felly bydd siarad â'ch babi yn ei dawelu a'i gysuro. Bydd gwybod eich bod yn agos a chlywed eich llais yn rhyddhau hormon o'r enw ocsitosin, sy'n bwysig ar gyfer datblygiad ymennydd eich babi.

**Mae dy laeth yn fy ngwarchod rhag heintiau. Hyd yn oed os nad wyf yn barod i fwydo, rwy'n hoff iawn o flasau tameidiau bach, sydd hefyd yn helpu cadw fy ngheg yn lân.**



## BWYDO A DIOGELU EICH BABI

Un o'r pethau gorau y gallwch chi (a dim ond chi) ei wneud ar gyfer eich babi yn ystod yr amser hwn yw darparu llaeth o'ch bron. Bydd y llaeth o'ch bron nid yn unig yn darparu'r maeth i helpu eich babi i dyfu ond bydd hefyd yn darparu gwrthgyrff i'w ddiogelu rhag haint tra bydd yn yr ysbty ac am flynyddoedd i ddod. Mae'r warchodaeth hon yn arbennig o bwysig ar gyfer babis cynamserol.

Mae'r llaeth o'ch bron yn unigryw ar gyfer eich babi. Os dechreuwch odro'r fron yn gynnar a godro'n fynych, byddwch yn cynhyrchu mwy o laeth ar gyfer anghenion cynyddol eich babi. Gofynnwch i'ch bydwraig neu nyrs newydd- anedig i'ch helpu i ddechrau.



Os ganwyd eich babi yn gynnar iawn gall fod angen i chi barhau i odro'r fron am wythnosau lawer, ac weithiau gall hyn deimlo'n ddi-baid. Bydd pwmpio dwbl yn arbed amser a chynyddu eich cyflenwad o laeth. Bydd eich nyrs yn eich helpu i wneud hyn. Os ydych wedi sefydlu cyflenwad da yn ystod y bythefnos gyntaf yna gallwch fod damaid yn fwy hyblyg ynghylch pryd a faint o laeth rydych yn ei odro o'r fron. Ni ddylai effeithio ar eich llaeth os ydych yn godro'r fron llai nag wyth gwaith mewn 24 awr nawr ac yn y man er mwyn cymryd saib bach.

## PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. Dechreuwch odro'r fron o fewn ychydig oriau ar ôl geni eich plentyn, hyd yn oed os mai dim ond tameidiau pitw o laeth y mae eich babi yn fodlon eu cymryd.
2. Anelwch at odro'r fron 8–10 o weithiau mewn 24 awr yn enwedig yn ystod y bythefnos gyntaf.
3. Gyda phob diwrnod, dylai faint o laeth rydych yn ei odro o'r fron gynyddu.
4. Hyd yn oed os mai rhyw dameidiau pitw mae eich babi yn eu cymryd nawr, bydd angen mwy arno wrth iddo dyfu.
5. Gofynnwch i'ch nyrs neu fydwraig i wirio eich techneg godro'r fron.

Cewch ddiwrnodau da a gwael ar hyd y daith hon. Gall yr awgrymiadau canlynol helpu i roi hwb i'ch hormonau sy'n gwneud llaeth.

- Gofynnwch i'r nyrs neu fydwraig wirio eich bod yn defnyddio'r dechneg orau os ydych yn godro'r fron â llaw a bod offer pwmp gan gynnwys maint y twmffat yn gweithio ar eich cyfer.
- Arhoswch yn agos i'ch babi wrth odro'r fron, neu gosodwch lun o'ch babi neu ddilledyn o'i eiddo gerllaw.
- Os gallwch, trefnwch i rywun rwbio'ch cefn yn ymlaciol cyn i chi odro'r fron.
- Caewch eich llygaid a dychmygwch gusanu eich babi yn dyner o fysedd ei draed i gorun ei ben.
- Yfwch wydraid mawr o ddŵr cyn i chi fynd i'r gwely, fel bod yn rhaid i chi godi i fynd i'r tŷ bach yn y nos er mwyn medru godro'r fron yn y nos.
- Godrwch o'r fron mewn clystyrau (dwy neu dair gwaith yn agos i'w gilydd) er mwyn rhoi rhywfaint o saib i chi. Fodd bynnag, peidiwch â gadael bwlch o fwy na phum awr rhwng dau achlysur o odro'r fron.
- Os yw eich cyflenwad o laeth yn mynd i lawr yn sydyn, peidiwch â mynd i banig, nid yw wedi mynd i ffwrdd! Bydd treulio amser mewn cyffyrddiad croen i groen gyda'ch babi, tyliuo eich bronnau neu wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau yn eich helpu i ymlacio a bydd eich llaeth yn dechrau llifo unwaith eto.

**Am fwy o wybodaeth ar odro'r fron ewch i**

[unicef.org.uk/babyfriendly/resources/audiovideo/hand-expression](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources/audiovideo/hand-expression)

## CYFFYRDDIAD CROEN I GROEN A GOFAL CANGARŴ

**“I bob golwg, aeth cyflymder ei chalon a’i hanadlu’n fwy sefydlog a dywedodd fy ngŵr, ‘dim ond pan ei bod hi arnat ti y mae’n gwneud hynny’.”**

Cyn gynted ag y mae cyflwr eich babi yn sefydlog, bydd ef (a chi) yn elwa’n aruthrol o dreulio amser mewn cyffyrddiad croen i groen. Mae hon yn adeg arbennig iawn i chi eich dau ac mae’n helpu i sefydlogi cyflymder calon ac anadlu eich babi a’i gadw’n glyd a chynnes. Mae cyffyrddiad croen i groen hefyd yn helpu babis i dyfu ac yn gostwng eu lefelau o straen, ac mae’n ffordd berffaith o’u diddanu a’u tawelu ar ôl triniaeth feddygol. Gall cyffyrddiad croen i groen eich tawelu chi hefyd, a all fod o gymorth os ydych wedi cael amser prysur neu anodd wrth geisio cyrraedd yr ysbyty. Dangoswyd bod treulio llawer o amser mewn cyffyrddiad croen i groen gyda’ch babi yn byrhau arosiadau yn yr ysbyty.



**Dal fi mewn cyffyrddiad croen i groen – bydd hyn yn dy helpu i wneud mwy o laeth i fi.**

## HELPU DATBLYGIAD EICH BABI

Bydd siarad, darllen neu hyd yn oed ganu'n dawel i'ch babi yn ei ddiddanu a'i gysuro.

Pan fyddwch yn dal eich babi, edrychwch yn syth i'w lygaid: hyd yn oed os yw eich babi yn gallu edrych nôl arnoch am ddim ond amser byr bydd yn hoff iawn o'r cysylltiad arbennig hwn. Gallwch hefyd dawelu eich babi trwy sicrhau nad oes unrhyw oleuadau llachar neu synau uchel yn ei amgylchedd. Gallwch hefyd ddarparu cyffyrddiad tyner. Bydd y nyrsys yn dangos rhywbeth i chi a elwir yn **ddaliad cyfyngiant** a fydd yn helpu eich babi i deimlo'n ddiogel ac wedi'i gysuro. Hyd yn oed os yw eich babi yn fitw fach bydd yn dwli edrych yn syth i'ch llygaid pan fyddwch yn ei ddal.

Dwi'n dwli  
ar glywed dy  
lais oherwydd  
mae'n gwneud  
i mi deimlo'n  
dawel a diogel,  
ond dylet  
siarad yn isel  
oherwydd gall  
sŵn uchel fy  
nychryn.





Mae gan eich babi synnwyr arogleuo cryf ac mae eich aroglau chi'n arbennig yn gyfarwydd iawn iddo. Mae cadw darn o fwslin tu mewn i'ch bra ac wedyn rhoi hwnnw yn y crud cynnal yn darparu cysur ar gyfer eich babi pan nad ydych gydag ef. Mae cael rhywbeth sy'n arogleuo o'ch babi yn gysurol hefyd i chi ac yn eich helpu i'w gadw mewn cof.



@Unicef\_UK/Mead

## CYMRYD RHAN YN Y GOFAL

Mae'n beth da i chi ddechrau gofalu bob dydd am eich babi yn gynnar, fel ei olchi a newid ei glytiau, er mwyn i chi ddyfod yn fwy hyderus. Cymerwch ddigon o amser a siaradwch â'ch babi trwy gydol y broses, gan ddweud wrtho beth yn union rydych chi'n ei wneud oherwydd bydd hyn yn ei gysuro.

Wrth i chi dreulio mwy o amser gyda'ch babi, byddwch yn dechrau dod i'w adnabod yn wirioneddol, yn dysgu sut i'w gysuro a sylwi ar sut mae'n teimlo. Gallwch fod â ffydd yn eich greddfau a rhoi gwybod i'r nyrsys os ydych yn sylwi ar rywbeth sy'n eich pryderu, oherwydd rydych chi'n adnabod eich babi yn well na neb arall.

**Cofiwch, gallwch ffonio'r uned unrhyw bryd pan nad allwch fod gyda'ch babi.**

**Pan dwi wedi blino ac mae angen saib arnaf, dwi'n rhoi gwybod i ti trwy ddylyfu gên, igian, troi i ffwrdd neu godi fy nwylo i fyny i'm hwyneb.**



## SYMUD YMLAEN I FWYDO O'R FRON

Ar ôl eich holl ymdrech i odro'r fron, gall fod y wobr berffaith pan fod eich babi'n dechrau bwydo'n uniongyrchol oddi wrthyhch.

O oddeutu 32–34 wythnos, bydd eich babi yn dechrau ymdopi â sugno, gan lyncu ac anadlu ar yr un pryd. Fodd bynnag gallwch ddechrau ymarfer sut i ddal eich babi i'w fwydo ymhell cyn ei fod yn gallu bwydo'n llawn o'r fron.

Bydd dal eich babi mewn cyffyrddiad croen i groen yn eich helpu i sylwi ar arwyddion bwydo cynnar (agor ei geg, gwthio'i dafod allan, troi tuag at eich bron). Mae gadael iddo lyfu a blasu ac arogleuo eich bron (wedi i chi odro'r fron) yn ffordd dda o helpu eich babi ddod i adnabod ffurf eich bron ac aroglau eich llaeth.

Hyd yn oed ar ôl i'ch babi fwydo o'r fron am y tro cyntaf, gall barhau i gymryd amser iddo fwydo'n llawn o'r fron, felly'r peth gorau yw cymryd pob diwrnod neu hyd yn oed pob ffid yn ei dro.

**Bydda'n  
amyneddgar â fi  
oherwydd galla i  
gymryd amser i  
ddysgu. Byddaf  
yn cryfhau bob  
dydd gyda dy  
laeth a gyda'n  
gilydd byddwn  
yn llwyddo.**



©Unicef UKlenings

## HELPU EICH BABI FWYDO O'R FRON

- Ceisiwch wneud eich hun mor gysurus ag y gallwch.
- Daliwch eich babi yn agos (mae cyffyrddiad croen i groen yn berffaith) a thawelwch a chysurwch ef trwy siarad yn fwyn.
- Sicrhewch fod trwyn a bysedd traed y babi yn wynebu'r un ffordd fel nad oes yn rhaid iddo droi ei ben er mwyn bwydo.
- Cynhaliwch ben y babi yn dyner, gan sicrhau ei fod yn dal i allu symud ei ben yn ôl ac ymlaen.
- Godrwch ychydig o laeth dros eich teth a gadewch i'ch babi lyfu hyn.
- Anogwch y babi i agor ei geg trwy rwbio'ch teth yn ysgafn uwch ben ei wefus uwch.
- Pan fod ei geg yn agor led y pen, dewch â'r babi yn agosach fel bod eich teth yn cyrraedd i mewn i'w geg.
- Byddwch yn teimlo tyniad wrth i'r babi ddechrau bwydo ond ni ddylai hyn fod yn boenus.
- Edrychwch a gwrandewch ar eich babi gan sylwi os yw'n llyncu oherwydd bydd hyn yn dweud wrthyh ei fod yn derbyn eich llaeth.
- Os nad yw eich babi yn ymddangos yn gysurus, rhowch gynnig ar newid sut rydych yn ei ddal. Gofynnwch i'r nyrsys eich helpu i ddod o hyd i safle sy'n siwtio'r ddau ohonoch.

## MYND Â'CH BABI ADREF

Er eich bod wedi ysu i fynd â'ch babi adref ers y diwrnod y cafodd ei eni, mae'n normal i deimlo'n bryderus a thamaid yn ofnus am ofalu am eich babi heb gefnogaeth y meddygon a'r nyrsys.

Siaradwch â'r nyrsys am unrhyw ofnau a allai fod gennych a sut y gallwch deimlo'n fwy hyderus unwaith eich bod adref. Dylai'r uned allu darparu ystafell i chi i gyd aros ynddi am noswaith neu ddwy er mwyn chi allu gofalu am eich babi ar eich pen eich hun ond gyda nyrsys gerllaw.

Os ydych yn bwydo o'r fron, weithiau gall fod yn demtasiwn i roi poteli i'ch babi i'ch helpu i fynd adref ynghynt, ond ychydig ddyddiau'n unig sydd eu hangen arnoch a thamaid bach o amynedd. Bydd bwydo o'r fron yn wirioneddol yn helpu i ddiogelu eich babi rhag heintiau, a fydd yn ei atal rhag gorfod cael ei dderbyn nôl i'r ysbyty.

Mae'n bosibl y bydd angen i chi barhau i odro'r fron ar ôl i'ch babi fwydo am dipyn er mwyn cadw'ch cyflenwad llaeth i fynd. Os yw eich babi yn parhau i gael rhai ffidiau o laeth a odrwyd o'r fron pan fyddwch yn mynd adref, gallwch gynyddu'r nifer o ffidiau o'r fron wrth i'ch babi ddod yn gryfach. Gwnewch yn siŵr bod gennych fanylion cysylltu manau y gallwch fynd iddynt i gael help parhaus gyda bwydo o'r fron pan fyddwch adref.



Bydd popeth yn yr ysbyty wedi bod yn ddisgybledig iawn, gan gynnwys bwydo a gofalu am eich babi, ond nawr gallwch ddechrau bodloni ei anghenion mewn ffordd fwy ymatebol. Rydych eisoes yn adnabod eich babi yn dda iawn ac yn gwybod beth mae'n ei hoffi a'i gasáu. Weithiau, mae'n bosibl y bydd eisiau bwydo neu gael cwtsh tu allan i'w drefn arferol ac mae hyn yn iawn.

Cyhyd â bod eich babi'n iach gallwch gynnig llaeth o'r fron iddo unrhyw bryd mae e eisiau. Ar gyfartaledd, bydd eich babi yn bwydo o leiaf 8–10 waith mewn 24 awr ond gall snacio hefyd a chael ffid cysur rhwng y rhain. Meddyliwch am amser bwydo a chael cwtsh fel cyfle i chi eistedd i lawr, gorffwys a gwneud yn iawn am yr amseroedd nad oeddech yn gallu rhoi cwtsh iddo yn yr uned newydd-anedig.

## YMWELWYR

Bydd teulu a ffrindiau'n llawn cyffro pan fyddwch yn mynd â'ch babi adref a gall llawer o bobl ddymuno dod i gwrdd â'r babi. Gall hyn eich blino wrth i chi ddod i arfer â bod yn deulu newydd, felly os ydych yn teimlo'n flinedig, peidiwch â bod ofn dweud hynny – ni fydd pobl yn digio.

Mae'n iawn i ofyn i bobl beidio â galw heibio os oes peswch neu annwyd arnynt ac i olchi eu dwylo os ydynt yn mynd i gyffwrdd â'r babi. Mae'n dal i fod yn ddoeth i gadw eich babi yn agos i chi yn hytrach na'i drosglwyddo o un ymwelydd i'r llall oherwydd bydd hyn yn ei helpu i deimlo'n ddiogel a'i ddiogelu rhag haint.

**Dwi'n ysu i ddod adref. Bydd yn teimlo tamaid yn rhyfedd i ddechrau felly cadw fi'n agos i ti.**





© Unicef UK/Meard

Mae Bliss yn cynnig cyngor cyfrinachol, gwybodaeth a chymorth i bob teulu sydd â babi cynamserol neu sâl, pan fod ganddynt yr angen mwyaf amdano.

Am ragor o wybodaeth a chymorth ffoniwch **0500 618140**, anfonwch e-bost i **hello@bliss.org.uk** neu ewch i **bliss.org.uk**

## **CYSYLLTWCH Â NI**

**GWE:** [unicef.org.uk/babyfriendly](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

**E-BOST:** [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

**FFÔN:** 020 7375 6114/6052

Addaswyd o Fenter Gyfeillgar i Fabanod Unicef DU  
[unicef.org.uk/youandyourbaby](https://www.unicef.org.uk/youandyourbaby)

Rhifau Elusen. 1072612 (Cymru a Lloegr) SC043677  
(Yr Alban)



Please recycle after use.  
Printed on 100 per cent recycled paper.





Please recycle after use.  
Printed on 100 per cent recycled paper.

Project supported by the PHA



Charity Nos. 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)

**WEB: [unicef.org.uk/babyfriendly](http://unicef.org.uk/babyfriendly)**  
**EMAIL: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)**  
**TEL: 020 7375 6114/6052**

## **CONTACT US**



**The  
Baby Friendly  
Initiative**  
For all babies



Bliss offers all families of premature and sick babies confidential advice, information and support when they need it most. For further information and support call **0500 618140**, email **hello@bliss.org.uk** or visit **bliss.org.uk**





© Unicef UK/Shah

I can't wait to  
come home. It  
will feel a bit  
strange at first  
so keep me  
close to you.

Family and friends will be very excited when you take your baby home and lots of people may want to come and meet baby. This can be tiring for you as you adjust to being a new family, so if you feel tired, don't be afraid to say so – people won't mind.

It's okay to ask people not to come over if they have a cough or cold and to wash their hands if they are going to touch baby. It is still best to keep your baby close to you rather than have them passed around visitors as this will help them feel safe and protect them from infection.

## VISITORS

Everything in the hospital will have been very regimented, including feeding and caring for your baby, but now you can begin to meet their needs in a more responsive way. You will already know your baby very well and be tuned into their likes and dislikes. Sometimes they may want to feed or have a cuddle outside of their regime and this is fine.

As long as your baby is well and alert you can offer them a breastfeed anytime they want. On average your baby will feed at least 8–10 times in 24 hours but they may also snack and have a comfort feed in between. Think of feed and cuddle time as an opportunity for you to sit down, rest and make up for the times you were not able to cuddle them in the neonatal unit.

## TAKING YOUR BABY HOME

Although you have longed to take your baby home since the day they were born, it is normal to feel anxious and a little scared about caring for your baby without the support of the doctors and nurses.

Talk to the nurses about any fears you may have and how you can feel more confident back at home. The unit should be able to provide a room for you all to stay for a couple of nights so you can take care of your baby by yourself but with nurses nearby.

If you are breastfeeding it can sometimes be tempting to give your baby bottles to help you get home quicker, but you just need a few days and a little patience. Breastfeeding will really help protect your baby from infections, which will prevent them being re-admitted to hospital.

It may be that you need to continue expressing after your baby feeds for a while to keep your milk supply going. If your baby is still having some feeds of expressed breastmilk when you go home, you can gradually increase the number of breastfeeds as your baby grows stronger. Make sure you have contact details for places you can go to get ongoing help with breastfeeding when you are at home.



© Unicef UK/Jefferis

## HELPING YOUR BABY TO BREASTFEED

- Try to get as comfy as possible.
- Hold your baby close (skin to skin contact is perfect) and calm and reassure them by talking gently.
- Make sure baby's nose and toes are facing the same way so they don't have to twist their head to feed.
- Gently support baby's head, making sure they can still move their head forward and backward.
- Express a little milk on to your nipple and let baby lick this.
- Encourage baby to open their mouth by gently rubbing your nipple above their top lip.
- When their mouth is wide open, bring baby closer so that your nipple reaches back into their mouth.
- You will feel a drawing sensation as baby begins to feed but it should not be painful.
- Look and listen to your baby and notice if they are swallowing as this will tell you that they are getting your milk.
- If your baby doesn't seem comfortable, try changing the way you hold them. Ask the nurses to help you find a position that suits you both.

## MOVING ON TO BREASTFEEDING

After all your effort expressing, it can be the perfect reward when your baby begins to feed directly from you.

From around 32–34 weeks your baby will begin to manage sucking, swallowing and breathing at the same time. However you can begin to practise how to hold your baby for feeding long before they are able to fully breastfeed.

Holding your baby in skin to skin contact will help you notice early feeding cues (opening their mouth, poking their tongue out, turning toward your breast). Letting them lick and nuzzle at your breast (after you have expressed) is a good way of helping your baby get to know the shape of your breast and smell of your milk.

Even after your baby has had a first breastfeed, it can still take time for them to be fully breastfed, so it is best to take each day or even each feed at a time.

Be patient with me as I may take a while to learn. Every day I will get stronger with your milk and together we will get there.



© Unicef UK/Jennings



When I am tired  
and need time  
out, I let you  
know by yawning,  
hiccupping,  
turning away or  
putting my hands  
up to my face.

**Remember, you can call the unit anytime when you are not able to be with your baby.**

The earlier you can start with everyday cares for your baby, such as washing and changing nappies, the more confident you will become. Take your time and talk to your baby throughout, telling them exactly what you are doing as this will reassure them.

As you spend more time with your baby, you will begin to really get to know them, learn how to comfort them and pick up on how they are feeling. Trust your instincts and let the nurses know if you notice anything that you are concerned about, as you know your baby better than anyone else.

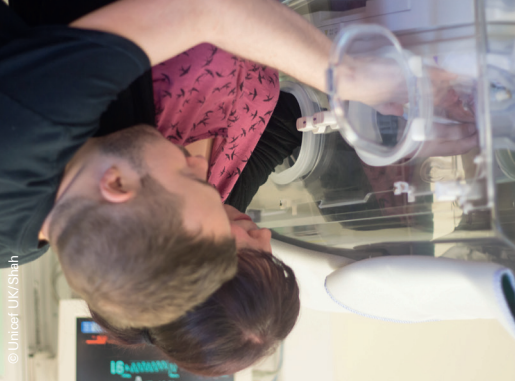
**GETTING INVOLVED**

Your baby has a strong sense of smell and your smell in particular is very familiar to them. Keeping a piece of muslin inside your bra and then putting that in the incubator provides comfort for your baby when you are not with them. Having something that smells of your baby is also very comforting for you and helps keep them in your mind.



© Unicef UK/Mead





© Unicef UK/Shah

I love to hear  
your voice as  
it makes me  
feel calm and  
safe, but please  
speak softly as  
loud noises can  
be scary.

Talking, reading or even singing quietly to your baby will soothe and reassure them.

When holding your baby, look into their eyes: even if your baby can only look back for a short while they will love this special contact. You can also calm your baby by making sure that there are no bright lights or loud noises in their space. You can also provide gentle touch. The nurses will show you something called **containment holding**, which will help your baby feel safe and comforted. Even if your baby is very tiny they will love to look into your eyes when you hold them.

## HELPING YOUR BABY'S DEVELOPMENT

## SKIN TO SKIN CONTACT AND KANGAROO CARE

**“Her heart rate and breathing just seemed to settle and my husband said, ‘she only does that when she’s on you.’”**

As soon as your baby is stable they (and you) will really benefit from spending time in skin to skin contact. This is a very special time for you both and it helps to steady your baby’s heart rate and breathing and keeps them snug and warm. Skin to skin contact also helps babies grow and reduces their stress levels, and is the perfect way to soothe and calm them after a medical procedure. Skin to skin contact can also calm you, which can help if you have had a busy or stressful time getting to the hospital. Spending lots of time in skin to skin contact with your baby has been shown to shorten hospital stays.



© Unicef UK/Lea

**Hold me in skin to skin contact – this will help you make more milk for me.**

You will have good and bad days along this journey. The following tips can help boost your milk making hormones.

- Ask the nurse or midwife to check that you are using the best technique if hand expressing and that pump equipment including funnel size is working for you.
- Stay close to your baby when expressing, or have a picture of your baby or a piece of their clothing nearby.
- If you can, get someone to give you a nice back rub before your express.
- Close your eyes and imagine gently kissing your baby from their toes up to the top of their head.
- Have a big glass of water before you go to bed so you will need to get up to go to the toilet in the night to fit in a night time expression.
- Express in clusters (two to three times close together) to give you a bit of space. However don't leave it longer than five hours between expressions.
- If your milk supply suddenly drops, don't panic as it hasn't gone away! Spending time in skin to skin contact with your baby, massaging your breasts or doing something you enjoy will help you relax and your milk will start to flow again.

**For more information on expressing go to**

**[unicef.org.uk/babyfriendly/resources/audiovideohand-expression](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources/audiovideohand-expression)**

If your baby was born very early you may need to carry on expressing for many weeks and at times this can feel relentless. Double pumping will save time and increase your milk supply. Your nurse will help you do this. If you have set up a good supply in the first couple of weeks you can then be a bit more flexible about when and how much you express. It should not affect your milk if you do less than eight expressions in 24 hours on the odd day to give yourself a break.

## KEY POINTS

1. Start expressing within a couple of hours after giving birth, even if your baby will only take tiny amounts of milk
2. Aim to express 8–10 times in 24 hours particularly in the first couple of weeks
3. With each day, the amount of milk you express should increase.
4. Even if your baby is taking tiny amounts now, they will need more as they get bigger.
5. Ask your nurse or midwife to check your expressing technique.



©Unicef/UKJennings

One of the best things you (and only you) can do for your baby at this time is to provide your breastmilk. Your breastmilk will not only provide the nutrition to help your baby grow but also provide antibodies to protect them from infection while they are in hospital and for years to come. This protection is especially important for premature babies.

Your breastmilk is unique for your baby. The earlier you start to express and the more often you express, the more milk you will produce for your baby's growing needs. Ask your midwife or neonatal nurse to help you start.

## FEEDING AND PROTECTING YOUR BABY



© Unicef UK/Mead

Your milk protects me from infections. Even if I'm not ready to feed I love to taste small amounts, which also help keep my mouth clean.

Although your baby is in need of medical and nursing care, you are a crucial part of their life. When your baby was growing inside you they got to know your voice and the voices of all their close family, so talking to your baby will calm and reassure them. Knowing you are close and hearing your voice will release a hormone called oxytocin, which is important for your baby's brain development.

## FOR YOUR BABY, YOU MATTER MOST

When your baby is born too early it can stir up all kinds of emotions. Many parents describe the experience as living in a fog where everything is strange and scary. You may feel as if you have handed over the care of your baby to complete strangers. These feelings are a normal part of coming to terms with this major event, so be gentle with yourself as you begin to adjust to life as the parent of a sick or premature baby.



"I was so scared that she would be too tiny to survive, as I had never seen a premature baby before."



# YOU AND YOUR BABY

Supporting love and nurture  
on the neonatal unit

© Unicef UK/Mead



The  
Baby Friendly  
Initiative  
For all babies



UNITED KINGDOM

unicef