



Практическое пособие

Правила прикладывания и положения для кормления



Дорогие участницы курса "Легкие роды без страха".

Мы подготовили для вас это практическое пособие, чтобы под руками у вас была наглядная шпаргалка, а с ГВ не возникало проблем.

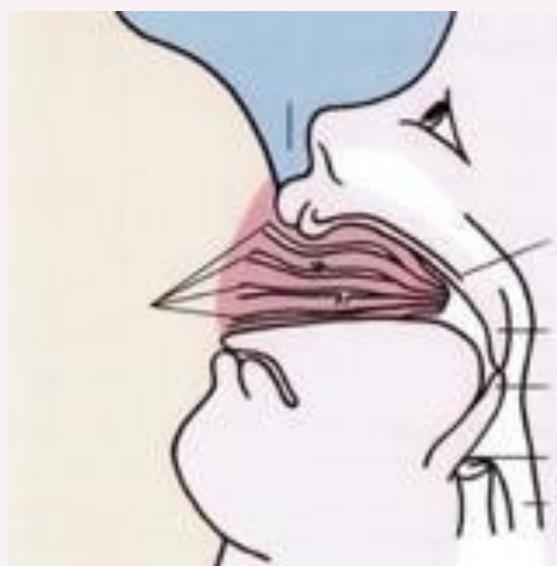
Начните с удобного положения.

ПОЛОЖЕНИЕ МАТЕРИ:

- Удобное, с опорой для спины, груди и ног.

ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА:

- Ребенок опирается на маму, подбородок и грудь ребенка прижаты к маме
- Голова может быть откинута, не держим и не толкаем за голову
- Перед прикладыванием ребенок лежит лицом к материнской груди, а его нос находится напротив соска (не бойтесь сдвигать ребенка вбок в сторону его ножек, в позе лежа и в позе колыбелька придерживайте ребенка за верхнее бедро, а предплечьем подталкивайте малыша к себе).



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВСЕ СДЕЛАНО ПРАВИЛЬНО:

- Ребенок захватил 2-3 см от основания соска снизу
- Подбородок ребенка прижат к груди мамы
- Ротик широко открыт
- Губки вывернуты, особенно нижняя
- Щечки круглые
- Нет цокающих звуков
- Не меняется форма соска
- Нет болевых ощущений
- Слышно сосет, глотает



СОВЕТ: в течение суток рекомендуется менять 2-3 позы для кормления. Если не получается приложить правильно, возможно будет легче приложить в биологической позе.

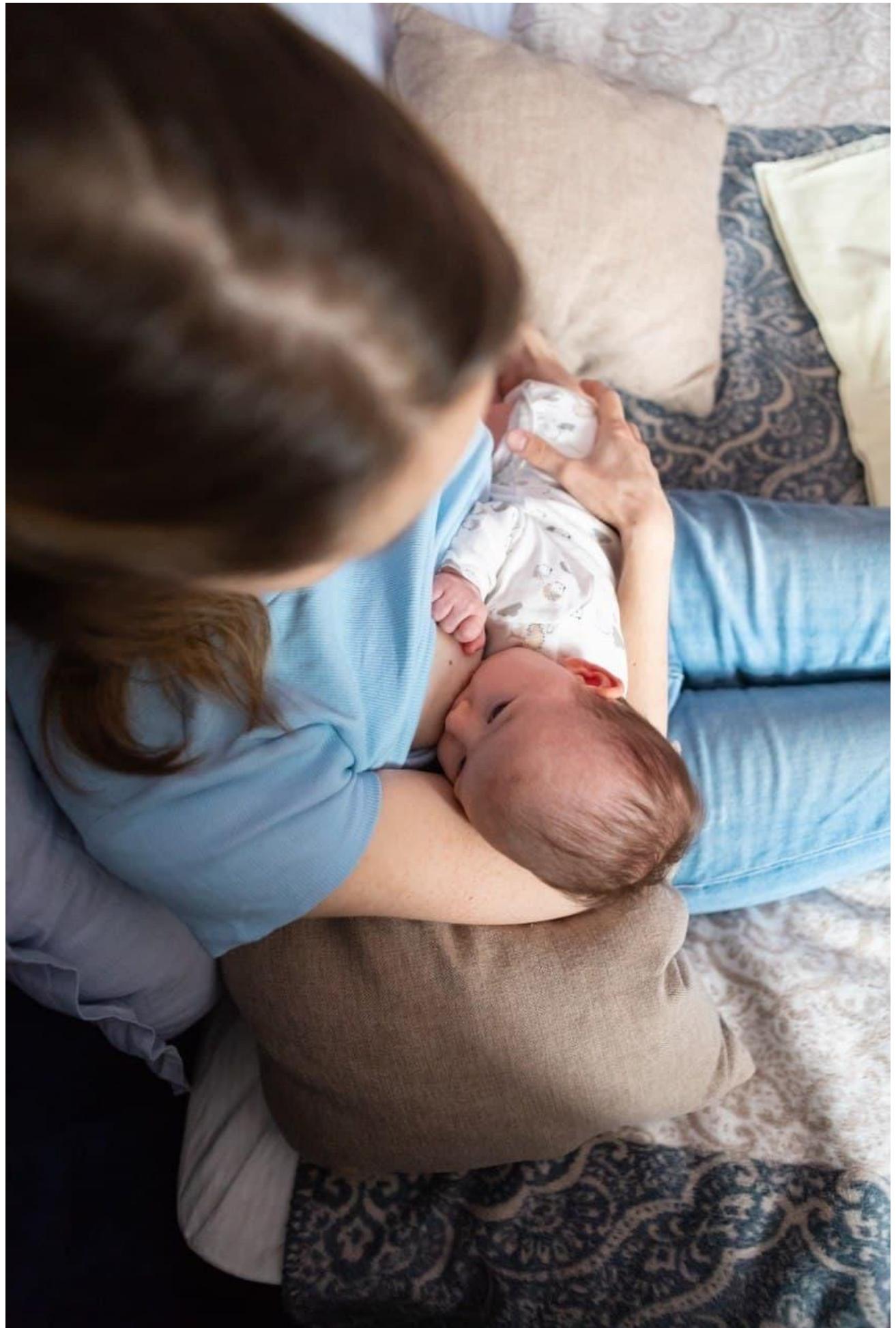


ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

1. ПОЗА КОЛЫБЕЛЬКА.

У мамы хорошая опора на подушку. Головка ребенка свисает с предплечья, откинута назад, ребенок полностью развернут к маме, мама предплечьем прижимает ребенка к себе, придерживая за верхнее бедро. Под локоть можно положить подушку.







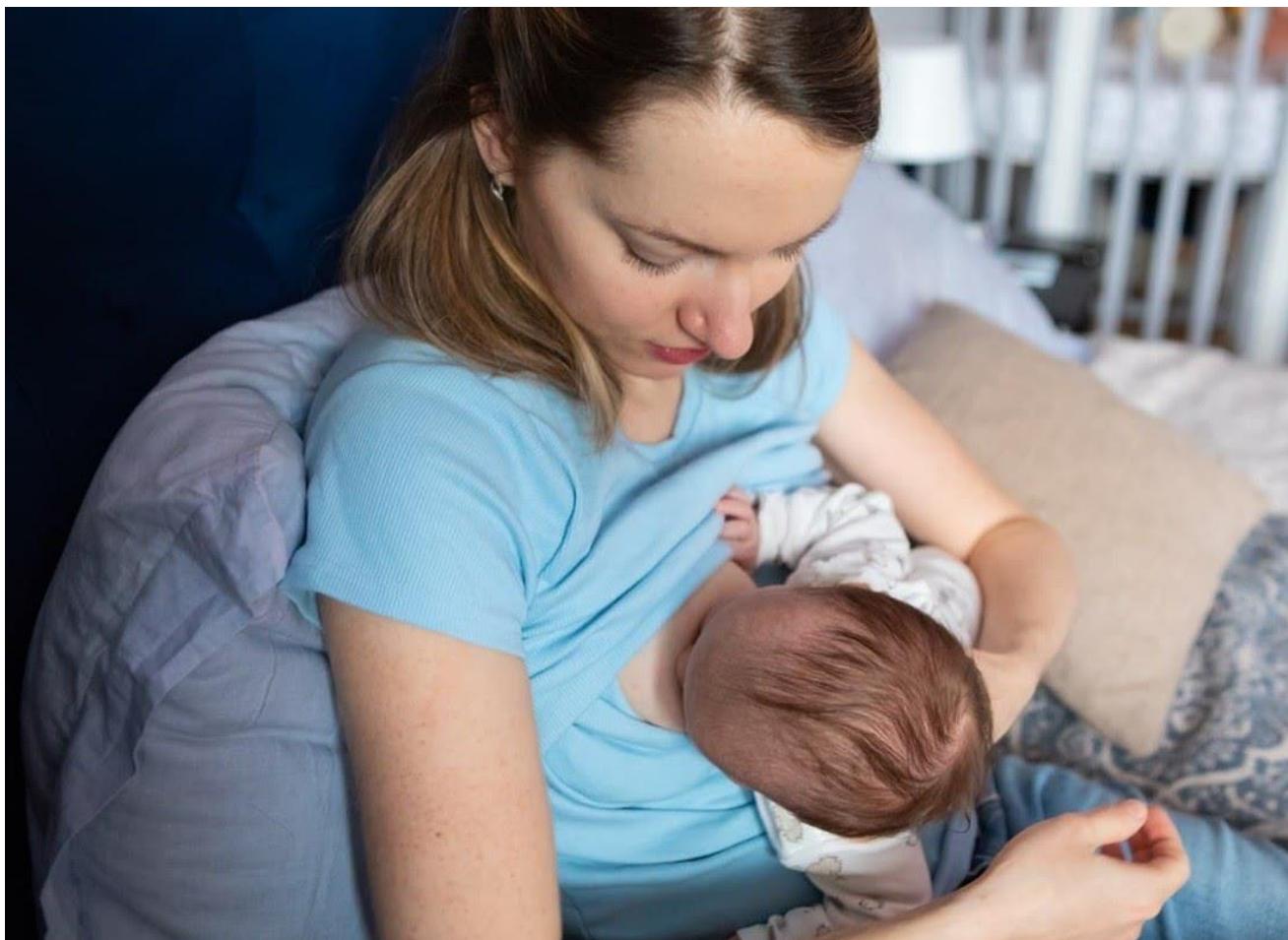
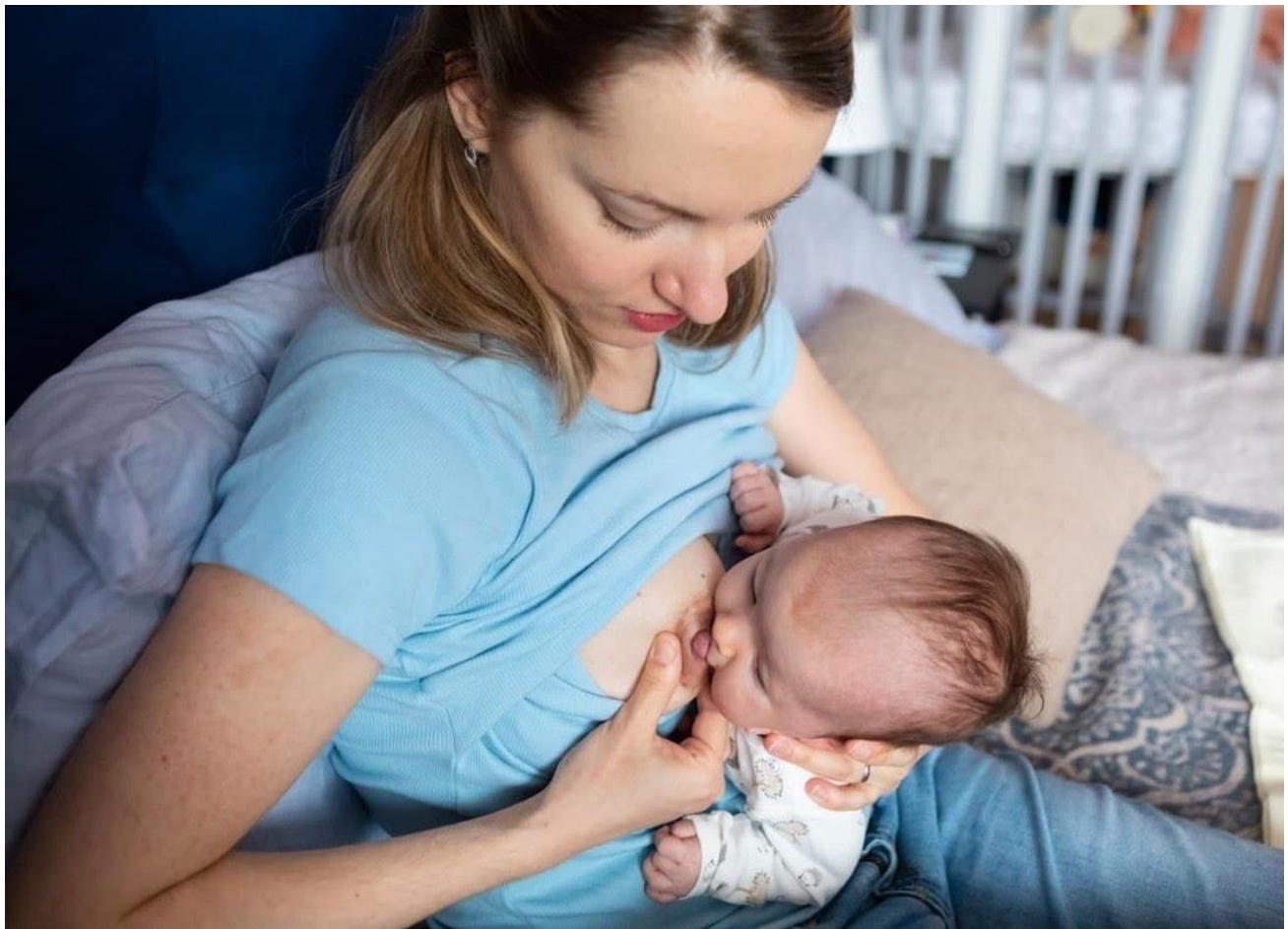
2. ПОЗА ПЕРЕКРЕСТНАЯ КОЛЫБЕЛЬКА.

Подходит когда нужно больше материнского контроля.

Мама придерживает ребенка указательным и большим пальцем за ушками на уровне груди, второй рукой формирует грудь так, чтобы большой палец был напротив носа ребенка, а у подбородка грудь была свободна и в доступе ребенка.

Мама не наклоняется к малышу, а подталкивает его к себе, когда он открывает рот.





3. ПОЗА ЛЕЖА НА РУКЕ.

В позе лежа, когда ребенок лежит на руке, мама, придерживая его за верхнее бедро, указательным пальцем другой руки, подтягивает сосок наверх и движением предплечья подталкивает к себе за лопатки. Голова у мамы на подушке, плечо под подушкой. Живот мамы плотно прижат к животу ребенка. Подбородок малышка упирается в грудь мамы, рот широко открыт.







4. ПОЗА ЛЕЖА НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

В этом варианте ребенок лежит на кровати, мама подталкивает его к себе за спинку в районе лопаток. Эта поза больше подойдет подросшим малышам, детей первых месяцев жизни удобнее прикладывать лежа на руке.



5. ПОЗА ИЗ ПОД РУКИ.

Под ребенком подушки и он лежит на уровне груди мамы. Ножки ребенка далеко за спиной мамы (именно поэтому маме нужна толстая подушка под спину). Малыш развернут и прижат животом к маме, головка запрокинута.

Мама поддерживает грудь противоположной рукой так, чтобы сосок смотрел на носик ребенка и второй подталкивает ребенка к себе.







6. БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЗА.

В биологической позе мама кладет ребенка к себе на живот лицом на грудь и локтем поддерживает и регулирует голову. Важно, чтобы ручки ребенка были свободны и обнимали мамины груди. Лучше раздеться по пояс, обеспечив контакт «кожа к коже». Второй рукой можно слегка подтянуть грудь наверх для более удобного захвата ребенком, но специально грудь формировать не нужно. Под локоть руки, на которой лежит голова ребенка, стоит подложить подушку. Ребенок захватывает грудь, отталкиваясь руками от мамы и поднимая голову. Если вам кажется, что после захвата малышу сложно дышать, подержите голову малыша предплечьем и чуть повернитесь в сторону той руки, которая поддерживает голову. Таким образом, нос освободится.

Эта поза самоприкладывания особенно удобна в роддоме, когда вы только привыкаете друг к другу. И если маме временно нельзя сидеть.



