



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ КАК В ШЕЗЛОНГЕ

Кормление грудью как в шезлонге или самоприкладывание — это значит устроиться в постели поудобнее, откинуться на спину, положить малыша на себя, чтобы у него сработали естественные инстинкты и он сам взял грудь.

- ⊙ Положите малыша на голую грудь. Малыш может быть только в одном подгузнике или в распашонке. Вам не обязательно быть голой, достаточно расстегнуть рубашку.
- ⊙ Устройтесь поудобнее полулежа. Убедитесь, что вам удобно — не затекают плечи и шея.
- ⊙ Малыш может лежать в любом направлении: ногами вниз, в сторону и даже наискосок вверх! Самое главное, чтобы его живот был прижат к вашему телу.
- ⊙ Щека малыша находится возле вашей груди.
- ⊙ Грудь можно придерживать, а можно не придерживать.
- ⊙ Подождите, пока малыш возьмет грудь сам или помогите ему по мере необходимости — как вам кажется лучше.
- ⊙ Расслабьтесь и наслаждайтесь кормлением.

