



А КАК ЖЕ ПАПЫ?

Итак, мама кормит грудью. Что же должен делать папа? Все, чего душа желает.

Папа охраняет маму и малыша. Малыш узнает вас и знает, что вы не мама, и именно по этой причине вы удивительно привлекательны. У вас другой голос, руки, запах. Вы держите малыша уникально, вашим способом, учите его другим вещам. Иногда, когда малыш плачет, именно вы можете успокоить его.

- ☉ Носите малыша в слинге и ходите с ним гулять.
- ☉ Читайте малышу или рассказывайте ему о своей работе. Малышу интересно все.
- ☉ Смените малышу подгузник.
- ☉ Положите его себе на грудь и поспите вместе.
- ☉ Обойдите свои владения (квартиру). Посмотрите вместе, где что происходит. Расскажите ему о том, что вы видите.
- ☉ Выкупайтесь вместе.
- ☉ Принесите его маме, когда малыш просится к ней.
- ☉ Спите вместе (см. главу 12).
- ☉ Носите малыша «самолетиком»: возьмите малыша так, чтобы его спина была прижата к вашей груди. Вы оба смотрите вперед. А теперь держите малыша левой рукой так, чтобы он лежал на животе, сгиб локтя поддерживал его головку, ваша рука шла вдоль всего его тела и ладонь держала его бедро. Руки малыша оказываются по бокам вашей руки. Не обязательно держать малыша лицом вниз. Можно прижать его спинку к своему животу, чтобы он смотрел вперед. Можно опереть локоть о свое бедро. Ваши плечи расслаблены, вторая рука полностью свободна.
- ☉ Качайтесь из стороны в сторону. Танцуйте вместе.

Вы помогаете маме малыша наладить кормление. Очень часто помощь заключается в том, что вы просто не вмешиваетесь. А иногда приходится встать на защиту мамы, когда окружающие критикуют ее или сомневаются в том, что мама вашего малыша может его кормить. Или прочитать книгу о том, как приложить его к груди и направлять маму, когда у нее голова идет кругом. Или просто скажите ей: «Я знаю, что у тебя все получится!»

- ☉ Защищайте маму от критики.
- ☉ Приготовьте еду и следите за тем, чтобы мама малыша была накормлена и напоена.
- ☉ Помогите ей найти лидера Ла Лече Лиги или консультанта по грудному вскармливанию (<http://www.llli.org> или <http://www.akev.ru/> или <http://www.lllruussia.org>).
- ☉ Заботьтесь о ней, чтобы она могла заботиться о малыше.

