



11 поз для кормления ГРУДЬЮ: ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ мам

Не бывает правильных и неправильных способов держать ребенка при кормлении, и мама и малыш обязательно находят свою любимую позу. Важно, чтобы и маме, и ребенку было удобно.

Какую бы позу для кормления ребенка грудью Вы ни выбрали, запомните **несколько простых правил**.

- Перед кормлением заранее подготовьте все, что может Вам понадобиться, включая питье, еду, мобильный телефон, пульт от телевизора, книгу или журнал. И не забудьте сходить в туалет — процесс кормления может затянуться надолго!
- Позаботьтесь о том, чтобы малышу было удобно. Какую бы позицию Вы ни выбрали, важно держать ребенка крепко, ровно и обеспечивать хорошую поддержку.
- Матери тоже должно быть удобно. Не допускайте напряжения. При необходимости используйте подушки разных размеров или валики из полотенец в качестве опоры для спины или рук.
- * Следите за тем, чтобы малыш правильно захватывал грудь. Правильный захват — залог комфорта при кормлении грудью.

* **Расслабленное кормление или положение полулежа**

- * Положение для расслабленного кормления, известное также как биологическое кормление, часто становится первой позой для большинства мам. Если сразу после рождения положить малыша маме на грудь или на живот, в норме он инстинктивно тянется к груди и пытается захватить сосок. Это явление известно как рефлекс поиска материнской груди. Контакт кожа к коже стимулирует пищевой инстинкт младенца, а сила тяжести помогает ему захватить грудь и сохранять равновесие.
- * Но в положении полулежа можно кормить не только новорожденных — эта поза прекрасно подходит для малышей любого возраста. Она может оказаться очень кстати, если ребенок плохо захватывает грудь в других позах или не любит прикосновений к голове во время кормления, а еще — если у Вас слишком сильный прилив молока или слишком большая грудь.



* **Поза «колыбелька»**

- * Это классическая поза, которая первой приходит на ум, когда речь заходит о кормлении ребенка грудью.
- * Мама сидит прямо, а малыш лежит на боку у нее на руке, прижимаясь животом к ее животу. Но хотя это очень популярная поза, освоить ее с новорожденными не всегда просто, поскольку она дает малышу меньше поддержки. Попробуйте подложить подушку под спину, а на колени положите специальную подушку для грудного вскармливания и опирайтесь на нее руками. Так Вы сможете надежнее поддерживать ребенка, не перенапрягая спину и плечи. Только старайтесь, чтобы на подушке для кормления ребенок не лежал слишком высоко. Грудь должна оставаться на естественном уровне, чтобы малыш мог без усилий ее захватить, иначе не избежать воспаленных сосков.



* Поза «перекрестная колыбелька»

* Эта поза для грудного вскармливания выглядит почти так же, как «колыбелька», но малыш лежит на другой руке. Это обеспечивает ребенку поддержку в районе шеи и плеч, чтобы он мог наклонить голову для захвата груди. Такая поза отлично подходит для кормления новорожденных и просто маленьких младенцев, а также для детей, которые плохо захватывают грудь. Поскольку ребенок полностью лежит на другой руке, становится проще контролировать его положение и можно поправлять грудь свободной рукой.



* Кормление грудью из-под руки

- * В этой позе, известной еще как «захват мяча», мама сидит, а ребенок лежит вдоль ее руки сбоку, ножками к спинке стула (или любого другого сиденья). Это еще одна удобная поза для кормления грудью новорожденных — в ней Вы можете обеспечить ребенку хорошую поддержку, полностью контролируете его положение и хорошо видите его лицо. А малыш чувствует себя в безопасности при тесном контакте с маминым телом. Эта поза особенно хорошо подойдет тем, у кого было кесарево сечение или преждевременные роды, а также мамам двойняшек и женщинам с большой грудью.



* Поза «лежа на боку»

- * Поза «лежа на боку» идеально подходит для расслабленного кормления ночью в кровати или на диване.
- * Если у Вас было кесарево сечение или разрывы при родах, такая поза может оказаться удобнее, чем кормление сидя. В этой позе мама и малыш лежат рядом на боку, живот к животу.



* **Расслабленное кормление грудью после кесарева сечения**

- * Если Вам не удастся найти удобную позу для кормления грудью после кесарева сечения, попробуйте держать ребенка на плече полулежа — это не создает нагрузки на послеоперационный шов и позволяет удобно кормить ребенка грудью. Еще можно попробовать кормление лежа на боку.



* **Кормление грудью сидя вертикально, или «поза коалы»**

* При кормлении в вертикальной позе или в «позе коалы», ребенок сидит с прямой спиной и поднятой головой у мамы на бедре. Такую позу можно попробовать даже с новорожденным, если хорошо его поддерживать, но особенно удобна она для кормления подросткового ребенка, который уже может сидеть сам. Вертикальная поза сидя или «поза коалы», отлично подходит для малышей, которые страдают от рефлюкса или ушной инфекции и лучше чувствуют себя сидя. Кроме того, эта поза может подойти детям с укороченной уздечкой языка или пониженным мышечным тонусом.



* Поза «с нависанием»

- * В этой позе малыш лежит на спине, а мама наклоняется над ним на четвереньках так, чтобы сосок попадал ему прямо в рот. По словам некоторых мам, эту позу для грудного вскармливания хорошо время от времени использовать при [мастите](#), когда прикосновения к груди особенно неприятны. Некоторые отмечают, что такая поза для кормления грудью помогает при [закупорке молочных протоков](#), хотя научных доказательств этому пока нет. Кормить в позе «с нависанием» можно также сидя, стоя на коленях над малышом на кровати или диване, а также полулежа на животе с опорой на локти. Подушки различных размеров, на которые можно опираться, помогут Вам избежать напряжения в спине и плечах.



* Кормление ребенка в слинге или «на весу»

- * Кормление грудью в слинге требует некоторой практики, но зато так можно выходить из дома, присматривать за старшими детьми или даже понемногу заниматься домашними делами.
- * Слинг также пригодится и в том случае, если малыш не любит лежать или часто прикладывается к груди. Эта поза для грудного вскармливания удобнее всего, когда ребенок уже хорошо умеет сосать грудь и может самостоятельно держать голову. Для кормления грудью подходят любые слинги, в том числе эластичные и с кольцами, а также рюкзаки-переноски. Какой бы вариант Вы ни выбрали, главное, чтобы Вам всегда было видно лицо ребенка, а его подбородок не упирался ему в грудь.



* Двойное кормление грудью из-под руки

- * Двойное кормление грудью из-под руки (или «захват двух мячей») отлично подходит для мам [двойняшек](#) — можно кормить обоих одновременно, а руки при этом остаются относительно свободными. При кормлении в этой позе желательно использовать специальную подушку для грудного вскармливания двойняшек, особенно в первое время. Она обеспечит дополнительную поддержку и поможет удерживать обоих малышей в правильном положении, а также уменьшит нагрузку на живот, если у Вас было кесарево сечение. К тому же руки оказываются свободнее, и при необходимости можно заниматься одним ребенком, не мешая второму.



- * **Кормление в позе «с поддержкой груди рукой» или «рука танцора»**
- * Если малыш плохо удерживает сосок во рту или имеет пониженный мышечный тонус (что характерно для недоношенных детей, детей, страдающих различными заболеваниями или синдромом Дауна), попробуйте поддерживать одновременно его голову и свою грудь. Обхватите грудь ладонью снизу так, чтобы большой палец оказался с одной стороны, а все остальные — с другой. Сдвиньте руку немного вперед, чтобы большой и указательный пальцы образовали букву U прямо перед грудью. Тремя другими пальцами продолжайте поддерживать грудь. Большим и указательным пальцем придерживайте голову ребенка при кормлении таким образом, чтобы его подбородок опирался на часть ладони между ними, Ваш большой палец мягко удерживал малыша за одну щеку, а указательный — за другую. Так малыш получает отличную поддержку, а Вы можете контролировать его положение и хорошо видеть, держит ли он грудь.

