

Поширені положення лактації

NUK

Материнське молоко — унікальний продукт, і грудне вигодовування протягом перших 6 місяців життя без сумніву найкраще для вас і вашої дитини. Годування груддю не лише розвиває прив'язаність між вами й вашою дитиною, а й несе численні переваги для вас обох. Далі наведено корисні поради щодо правильного положення під час лактації для вас і дитини, щоб насолоджуватися цим прекрасним і насиченим періодом єднання ще більше!

Знайдіть час, щоб у спокої дізнатися про різні положення для вигодовування та спробувати їх. Вирішальними факторами є те, чи добре їсть ваша дитина, чи можете ви розслабитися та чи не завдається шкода вашим соскам. У всіх положеннях стежте, щоб ви добре утримували своє тіло та тіло дитини. Використовуйте, наприклад, зручний стілець із підлокітниками або подушку для вигодовування та слідкуйте, щоб ви підводили дитину до соска, а не навпаки.

1. Колиска

- Дитина лежить горизонтально у вашій руці, її голівка у вашому ліктьовому суглобі, а її руки охоплюють ваші груди
- Щоб зручно сидіти, поставте ноги вище та підтримуйте спину подушкою
- Не нахильтеся вперед, змінійте напрям, у якому підводите голову дитини до грудей



2. Перехресна коліска

- Дитина лежить горизонтально на подушці, її голова на вашій руці
- Друга рука спрямовує груди для годування, щоб дати їх дитині
- Ваша тримальна рука має міцно підтримуватися подушкою
- Таке положення лактації підходить у разі проблем із прикладанням грудей і для маленьких новонароджених



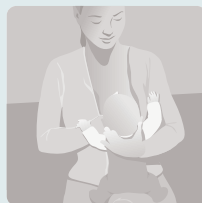
3. Зворотна коліска

- Дитина дивиться на вас, її рот на висоті ваших сосків, а ноги спрямовані до вашої спини
- Руки дитини охоплюють ваші груди
- Важливо, щоб дитина лежала повністю на боку, усією масою на подушці
- Покладіть свою руку позаду голови дитини, її верхня частина тіла має спиратися на ваше передпліччя, і в такий спосіб ви підводите дитину до грудей
- Таке положення лактації добре підходить для матерів із великими грудьми або після Кесаревого розтину



4. Дитина сидить на колінах

- Сядьте прямо та зручно. Візьміть дитину верхи на коліна або стегна, тримаючи спину й голову вертикально
- Обличчя дитини перед вашими грудьми
- Підтримуйте новонароджену дитину зусібіч; для доросліших дітей, які можуть сидіти самостійно, це не потрібно
- Ідеально підходить для дітей, які страждають від болю в животі та колік, мають низький тонус м'язів або швидко засинають на грудях. А також у разі проблем із відриганням, ковтанням або диханням



5. Інтуїтивне годування або з нахилом назад

- Прийміть зручне положення напівсидячи або лежачи. Покладіть дитину на свій живіт, щоб утворити контакт зі шкірою, обличчям поруч із вашими грудьми
- Дитина самостійно шукатиме груди та почне смоктати
- Таке положення вигодовування дуже доречне в перший час після народження, у разі проблем із прикладанням грудей, наприклад, за сильного рефлексу віддавання молока, і для неспокійних дітей



6. Лежачи (животом до живота)

- Лежте з дитиною набік животом до живота
- Свою голову та область плечей можна сперти на подушку
- Положення дитини лежачи найкраще зафіксувати подушкою для вигодовування або скрученим рушником
- Найкраще підходить одразу після народження та вночі. Ви можете лишитися в ліжку та краще розслабитися під час вигодовування

