

Грудне вигодовування



Положення «колиска»



Модифікована поза
для годування груддю
«колиска»

Як тримати дитину



Поза для годування
груддю, спираючись
на спину



Поза для годування
груддю в положенні
лежачи



Бічне положення



Як робити масаж грудей

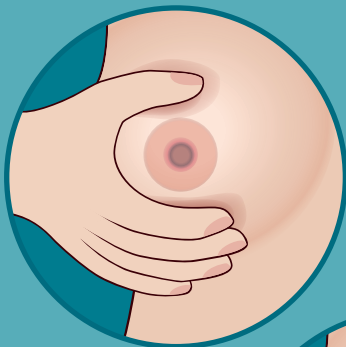


Обережно виконуйте масажні рухи по грудях в один та інший бік

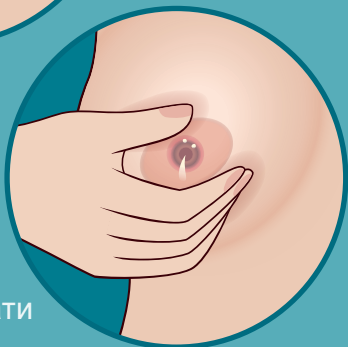


Погладжуйте свої молочні залози у напрямку від краю грудей поверх соска

Як зціджувати грудне молоко



Розташуйте великий і вказівний пальці навколо соску. Груди злегка піднімаються за допомогою інших пальців. Притисніть великий і вказівний пальці в напрямку до грудної клітини



Переміщуйте пальці вперед з необхідним натиском

Необхідну допомогу Вам може надати фахівець



Коли Ваша дитина голодна, вона:

- прицмокує
- тягне руки до рота



Як правильно прикладати дитину до грудей під час годування:

- перед тим як вона заплаче
- рот широко розкритий
- животик дитини притиснений до Вашого живота
- вухо, плече та стегно дитини мають бути розміщені на одній уявній лінії



Коли Ваша дитина насичується

Коли Ваша дитина п'є:

- рот захоплює більшу частину ареоли соску
- губи вивернуті назовні
- Ви бачите і чуєте, як вона ковтає

Коли Ваша дитина сита:

- вона розслаблена
- кулачки розкриті
- Ваші груди знову стають м'якими

Коли у Вас достатньо молока:

- У Вашої дитини від 5 до 6 мокрих підгузників на день
- Протягом перших кількох тижнів Ваша дитина спорожняється кілька разів на день

Як часто слід годувати груддю

- коли Ваша дитина голодна або хоче смоктати
- приблизно від 8 до 12 разів на день

www.stillfoerderung.ch/shop

Ukrainian, English, German, French, Italian, Spanish, Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Turkish, Tamil, Arabic, Tigrinya



Щоб Ваша дитина почувала себе в безпеці

Протягом інтервалів між годуваннями Ваша дитина також любить:

- знаходитися поруч з Вами
- відчувати прямий контакт з Вашим тілом (шкірою)



Запитайте у фахівця!



© 2023 Stillförderung Schweiz; (Просування грудного вигодовування Швейцарія); художній дизайн: Юдіт Цаугг

www.stillfoerderung.ch