

Основные позы для кормления грудью

Поза сидя

«Колыбелька»



Голова грудничка — в локтевом сгибе руки, свободная рука — поддерживающая. Малыш лежит на одной стороне с грудью, из которой ест (например, мама кормит правой грудью — ребенок лежит на правой руке).

Для комфортного кормления ручка малыша, расположенная между ним и мамой, должна быть направлена вдоль тела.

Поза сидя

«Перекрестная колыбелька»



Грудничок лежит на противоположной от груди руке (например, мама кормит правой грудью — ребенок лежит на левой руке), одна рука свободна.

Поза «перекрестная колыбелька» — вариант предыдущей позы, только в этом случае появляется возможность более тщательно проконтролировать процесс прикладывания.

Поза сидя

«Из-под руки» / «Из-под подмышки»



Грудничок лежит под рукой мамы, голова удерживается кистью. Можно направлять голову и подбирать захват груди. Верхняя часть туловища ребенка находится под предплечьем, ножки свободно располагаются за спиной мамы.

Поза будет удобна после кесарева сечения (нет давления на живот), при трудностях с прикладыванием к груди, для одновременного кормления грудью двойни.

Поза стоя



Грудничок находится в позе «колыбелька» или «перекрестная колыбелька». Мама стоит, спина прямая без нависания, что снимает нагрузку с позвоночника.

Поза подойдет женщинам, которые **не могут сидеть после родов** (перинеотомия, разрывы, эпидуральная анестезия).

Поза лежа

«Полулежа»



Грудничок — в позе «колыбелька» или «перекрестная колыбелька», а туловище мамы откинута на подушку, ноги согнуты в коленях.

Полезный перекус
для кормящей мамы

ПОДРОБНЕЕ →



Фруктовое пюре МАМАКО® — вкусная пауза даже во время кормления малыша. 100 % натуральный состав, без сахара, без ГМО и загустителей

Поза лежа

«Лежа на боку»



Грудничок лежит справа (слева) от мамы и сосет соответственно правую (левую) грудь. Мама, лежа на боку, придерживает ребенка либо подкладывает под него специальный валик.

Удобная поза — необходимая составляющая комфортного кормления. Как известно, спокойная мама — спокойный и довольный ребенок.



В. М. Щелкунова
неонатолог-реаниматолог

Поза лежа

«С нависанием»



Есть два варианта позы:

1. Ребенок лежит на спине лицом вверх. Мама — в положении на четвереньках: опора на ладони и колени, руки прямые.
2. Ребенок лежит на боку. Мама лежит на животе, приподнявшись только на локтях и предплечьях, без опоры на колени.

Поза используется эпизодически — при лактостазе, мастите, гиполактации или возврате с бутылочки на ГВ, когда малыша нужно заново научить правильно захватывать грудь. Для постоянного кормления поза не подходит из-за высокой нагрузки на руки и спину мамы.

Поза лежа

«Расслабленное кормление»



Мама лежит на боку, ребенок лежит на животе, голова находится на плече мамы. Такое кормление подходит сразу после родов и после кесарева.

Нужно ли менять позу для кормления?

Если в позе, которую первоначально выбрала мама, молочная железа достаточно опорожняется и кормление идет эффективно, то менять положение не нужно.

Если ребенок высасывает молоко преимущественно из определенных долек молочной железы, то она полностью не опорожняется. В этом случае нужно регулировать положение малыша и менять позу в середине кормления.

Правила прикладывания к груди

Выполнение этих условий обеспечивает эффективное сосание, достаточный приток молока и профилактику микротравм сосков мамы:

1

Подбородок ребенка касается груди матери или находится очень близко

2

Рот ребенка широко открыт (угол между губами более 90 градусов)

3

Нижняя губа вывернута наружу

4

Большая часть ареолы видна над ртом, а не снизу

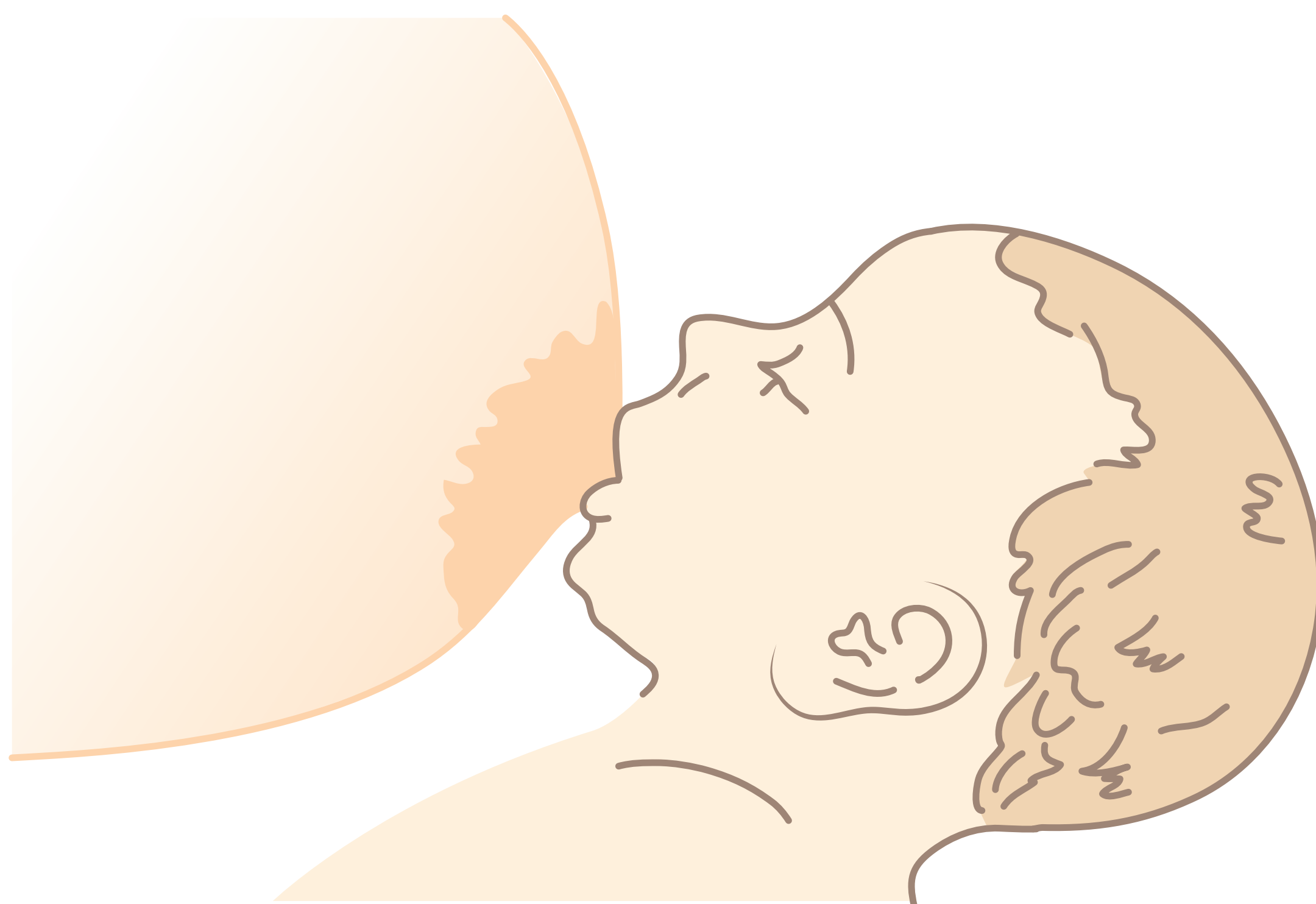
5

Нос не прижимается к груди, чтобы ребенок мог свободно дышать

Положение ребенка во время кормления



Неправильно



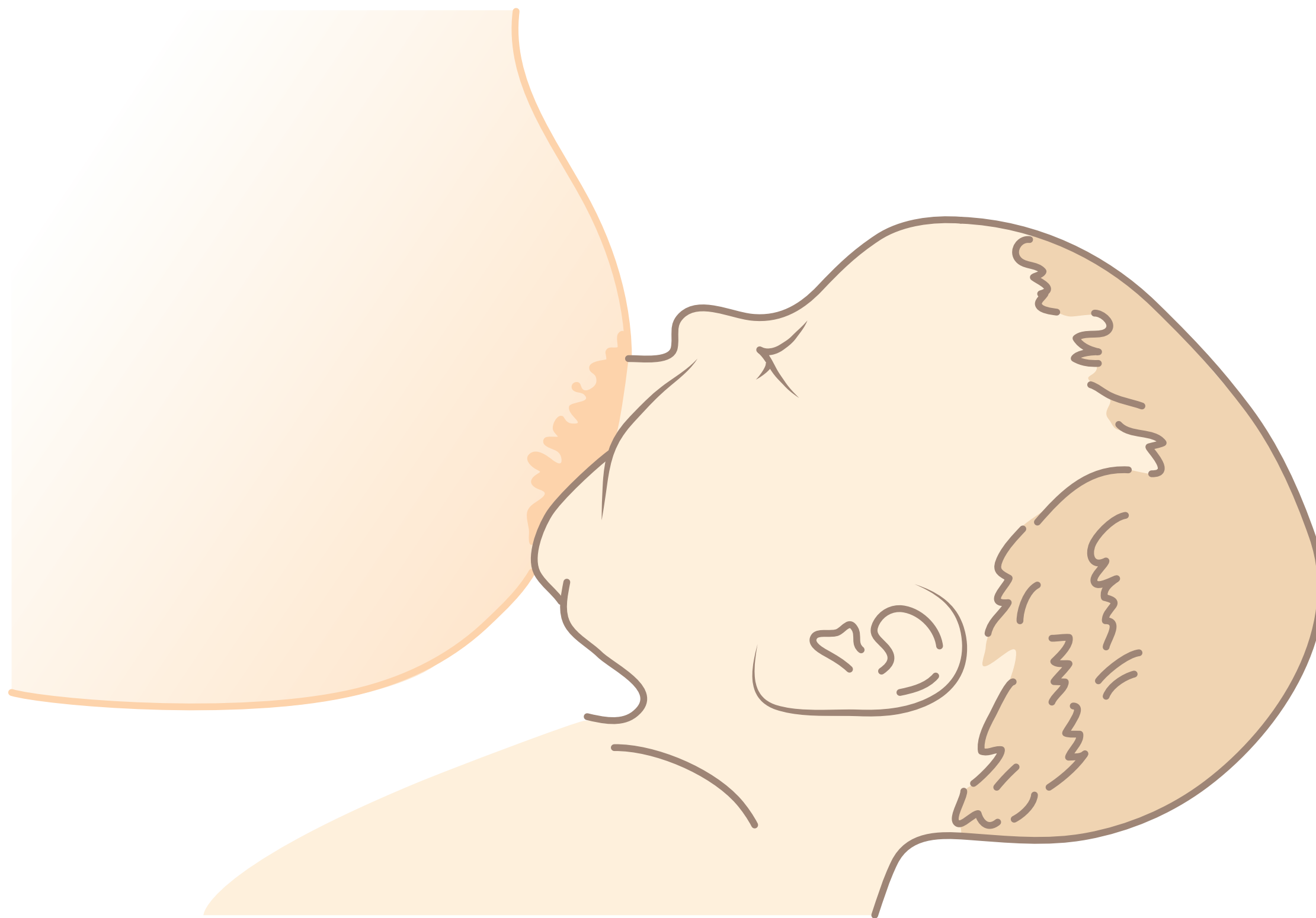
Голова ребенка находится далеко, подбородок не касается груди, рот открыт нешироко, а губы вытянуты вперед. Большая часть ареолы видна за пределами рта.

При неправильном прикладывании ребенок неэффективно высасывает грудное молоко, быстро устает и не наедается.

При таком сосании часто повреждается кожа соска и появляются трещины, что может причинять маме **боль при кормлении.**



Правильно



Голова ребенка находится так близко, что его подбородок касается груди матери, рот широко раскрыт, нижняя губа вывернута наружу. Вы можете видеть большую часть ареолы над ртом и меньшую снизу.



В. М. Щелкунова
неонатолог-реаниматолог

**«Позы для кормления
новорожденных и способы правильного
прикладывания к груди»**

[Читать статью](#)



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru