



≡ MENU



Годування грудьми як в шезлонгу, або біологічне прикладання до грудей, передбачає досягнення повного комфорту з вашою дитиною та заохочення природних інстинктів в собі і своїй дитині щодо прикладання до грудей.

Докладніше дивіться на [biologicalnurturing.com](https://www.biologicalnurturing.com/) (<https://www.biologicalnurturing.com/>).

Одягніть себе і свою дитину так, як вам подобається або роздягніться зовсім, потім накриєтесь ковдрою.

Знайдіть ліжко або диван, де ви можете зручно відкинутися назад, щоби при прикладанні дитини до ваших грудей, сила тяжіння тримала його в положенні комфортного пристосування до вашого тіла.

Добре підтримуйте голову і плечі своєю рукою. Дитина повністю розгорнута до вас – живіт до живота.

Оскільки ви відкинулися назад, немає жодних перешкод розташовувати комфортно малечу як завгодно: ніжками вниз, впоперек, навскіс до вашого тіла, тож виберіть найбільш комфорту позицію для вас обох. Важливо лише розташовуватися один до одного животик до живота.

Нехай щока вашої дитини відпочиває десь біля ваших оголених грудей.

Якщо знадобиться, допомагайте малюку в його зусиллях прикластися до грудей. Ви – команда.

Ви можете тримати груди чи ні, як вам буде зручніше.

Розслабтеся і насолоджуйтеся один одним.

© La Leche League International, Мистецтво грудного вигодовування, розділ 20

➕ Тілесний контакт (<https://www.llli.org/wp-content/uploads/Copy-of-123-Skin-to-Skin-Contact-21.pdf>)

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

110 Horizon Drive, Suite 210

Raleigh, NC 27615, USA

Administrative Office: +1-919-459-2167 | +1-800-LALECHE (525-3243)

Fax: +1-919-459-2075 | Email: info@llli.org (<mailto:info@llli.org>)

© 2022 La Leche League International, All Rights Reserved.