



МЯГКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

MUM'S CLUB

Taking care of you

Чаще всего оптимальный возраст для завершения - начиная с 1,5 лет, когда с ребёнком уже становится возможно договориться.

Не ставьте конкретные сроки завершения, если возможно, и не сравнивайте с другими детьми, всё индивидуально.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На момент начала завершения ребёнок здоров, нет различных стрессовых факторов, таких как: переезд, путешествие, адаптация в саду и тд.
2. Важно спокойствие мамы и уверенность с своих действиях. Тревожная мама - тревожный ребёнок. Это может провоцировать увеличение количества прикладываний.
3. Кормления убираются постепенно, одно за другим, с перерывом на закрепление предыдущего этапа.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

4. Ребёнок может не соглашаться с предложениями или действиями мамы, это нормально. Все дети разные, а то, что подходит именно вашему ребёнку, можно определить только опытным путём.

5. Иногда бывает, что ребёнок не готов переходить к новому этапу. Малыш растёт, то, что не подошло ранее, может успешно сработать сейчас. Поэтому различные приёмы пробуем многократно, раз в несколько недель/месяцев.

КАК РЕБЁНОК МОЖЕТ ПОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ТЕМП ИЛИ ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ НЕ ПОДХОДЯТ:

- Повысилась тревожность, малыш стал капризный и ни на шаг не отходит от мамы;
- «Висит» на груди;
- Ночной сон стал хуже, возможно, процесс засыпания становится сложнее;
- Протесты на «пустом месте» и другие изменения в поведении ребенка.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

Далее расскажу вам, в какой очередности оптимально убирать кормления грудью. При этом возможны корректировки, ведь ключевой индикатор - поведение ребёнка.

1. Подготовительный этап
2. Хаотичные/дневные кормления
3. Кормления после пробуждения
4. Кормления на засыпание днём
5. Кормления на засыпание перед ночным сном
6. Кормления во время дневного сна
7. Ночные кормления.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

На подготовительном этапе важно ввести множество способов тактильного взаимодействия с ребёнком, а также эмоционально вовлекаться в общение с малышом.

Можно привлекать к домашним делам, поцеловать, обнять, потискать ребёнка, даже до того, как он сам начал просить обратить на него внимание.

Здорово, если у вас введены отлучки, у ребёнка есть положительный опыт взаимодействия с другим взрослым, опыт засыпания и сна без мамы, утешения альтернативными способами, помимо сосания груди.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

Чаще всего убрать **хаотичные кормления** удастся легче, если не создавать провокационные ситуации для частых кормлений.

Это значит, что потребуется понять, зачем малыш может часто просить грудь: возможно, он испытывает чувство голода или жажды, ему скучно, привлекает ваше внимание.

Иногда нужно успеть увлечь малыша чем-то, дать много ласки и внимания, вовремя предложить любимую вкусную еду и воду.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

При уходе от **кормлений на пробуждение** днём или утром иногда подходит способ, когда вы не лежите рядом.

Вы можете быть в другой комнате и действительно заниматься бытовыми делами, а можете сидеть рядом.

Опирайтесь на поведение ребёнка, будьте готовы помочь утешиться малышу и переключить внимание на предметы дома или за окном.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

Кормления на засыпания днём/на ночной сон - формируйте новую ассоциацию для засыпания, подбирайте способы успокоения и расслабления ребёнка.

Постепенно уменьшайте длительность кормления, продолжая укладывать спать другим способом, это может быть: пение колыбельной, чтение книги, массаж, поглаживание или очень легкое укачивание.

Если вы чувствуете, что не попадаете в окно сна, что ребёнок перевозбужден перед сном - проанализируйте распорядок дня и активности.

Иногда может потребоваться помощь консультанта по сну.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

На этапе **ночных кормлений** очень помогает следующее:

- Комфортные условия сна, подходящая именно вашему малышу одежда и температура воздуха;
- Одежда мамы, где плотно закрыт доступ к груди;
- Достаточно взаимодействия с мамой днём;
- Питание и питье днём, а также ужин. Кто-то лучше спит после плотного ужина, кому-то комфортнее съесть совсем немного перед сном;

Если дневной ритуал и ассоциация на засыпание уже закрепились у ребёнка, то ночью вы можете воспроизвести эти действия.

В состоянии полусна с малышом сработает то, что уже хорошо знакомо и любимо.

ЭТАПЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГВ

Ночные кормления тоже следует убирать мягко и постепенно. Иногда дети соглашаются попить воды вместо или после непродолжительного сосания груди.

В дополнение к этому подключайте другие способы расслабления ребёнка.

Иногда, действительно, малыш может быть голоден ночью. Но даже в этом случае кормления будут медленно сокращаться. Возможно, что ещё останется 1-2 кормления на некоторое время.

МЯГКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Залог спокойного и мягкого завершения - это ваша уверенность, а также правильная оценка готовности ребёнка и его поведения.

Вовремя восполняйте свой эмоциональный ресурс, делайте что-нибудь приятное для себя, ведь счастливая мама = счастливый малыш.