

Позы для грудного вскармливания

Узнайте, какая лучше всего подходит вам

Убаюкивание или объятия

Эта поза позволяет кормить грудью незаметно для окружающих. Вы можете подложить подушку для кормления себе под руку, чтобы ребенок был ближе к вашей груди.

- 1 Сядьте прямо на удобный стул.
- 2 Положите ребенка на бок так, чтобы его живот касался вашего, а голова лежала на изгибе вашей руки.
- 3 Положите руку и ладонь на спину, чтобы поддержать шею, спину и попу.
- 4 Поднесите ребенка к груди. Не наклоняйтесь вперед, так как это может вызвать боль в спине.



Футбольный захват

Это хорошая поза, если у вас было кесарево сечение, или если у вас большая грудь, или если ребенок сонный. Для удобства вы можете положить на колени подушку для кормления.

- 1 Уложите ребенка рядом с собой, под мышкой, согнув локоть.
- 2 Свободной рукой поддерживайте головку ребенка и поверните его лицом к вашей груди так, чтобы его носик был направлен к соску, а ножки — к вашей спине.
- 3 Во время кормления грудью продолжайте поддерживать своей рукой спину, шею и плечи ребенка снизу.
- 4 При необходимости другой рукой придержите вашу грудь.



Положение лежа на боку

Это еще одно удобное положение, если вы перенесли кесарево сечение, если вам неудобно сидеть или если вы хотите отдохнуть во время кормления. Помните, что не стоит спать с ребенком после кормления, поэтому положите его в кроватку или люльку для сна.

- 1 Лягте на бок, повернув ребенка лицом к себе.
- 2 Поддерживайте его туловище свободной рукой, а голову ладонью.
- 3 Прижмите ребенка к себе и поднесите его рот к вашей груди.
- 4 Когда ваш ребенок прикладывается к вашей груди, вы можете опираться на свою нижнюю руку, чтобы подпереть голову.



Боковая поза, как в колыбели

Эта поза хороша, если у вашего ребенка проблемы с прикладыванием к груди или если ваш ребенок маленький, недоношенный или с функциональными потребностями.

- 1 Сядьте прямо на удобный стул.
- 2 Держите ребенка рукой, противоположной той груди, из которой вы хотите начать кормление. Например, если вы кормите ребенка из левой груди, держите малыша правой рукой.
- 3 Грудь и живот ребенка необходимо расположить напротив вас.
- 4 Снизу положите ладонь на шею ребенка, поддерживая его голову большим пальцем за ухом, а другими пальцами — за щекой. Поднесите ребенка к груди. Но не вдавливайте его голову в грудь.



Для получения дополнительной информации о грудном вскармливании посетите веб-страницу nyc.gov/health и выполните поиск по запросу «**breastfeeding**» («**грудное вскармливание**»), проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг или позвоните по номеру **311**. Чтобы обратиться на Горячую линию помощи по вопросам грудного вскармливания Офиса по вопросам женского здоровья, позвоните по номеру 800-994-9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.