

Памятка: как укачивать младенца

Из курса Учебника Т—Ж «Как упростить жизнь после рождения ребенка»

Чтобы укачивание было безопасным, важно, чтобы ухаживающий взрослый был спокоен, а ребенку этот процесс нравился. Малыша нужно держать крепко и уверенно, хорошо фиксировать его голову, например в локтевом сгибе. Укачивающие движения — мягкие и плавные, с небольшой амплитудой и интенсивностью. Еще укачивать младенца можно сидя на фитболе, в кресле-качалке или при ходьбе.

Самые популярные позы для укачивания:



«**Столбик**» — ребенок в вертикальном положении на груди у взрослого



«**Колыбелька**» — ребенок лежит спиной на предплечье взрослого, голова зафиксирована в локтевом сгибе



«**Тигр на ветке**» — живот и голова ребенка находятся на предплечье взрослого

