

# Памятка: как кормить ребенка из бутылочки

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



1. Убедитесь, что вы сидите удобно. Держите ребенка в полусидячем положении близко к себе и смотрите ему в глаза во время кормления — это помогает установить связь между вами и малышом



2. Кормите ребенка, когда он проявляет первые признаки голода: начинает вертеть головой, сосать пальцы, причмокивать

3. Поводите соской по верхней губе ребенка, чтобы он открыл рот



4. Аккуратно вставьте соску в рот ребенка, удерживая бутылочку почти в горизонтальном положении, чтобы молоко не поступало слишком быстро. Если во время кормления соска сплющивается, осторожно потяните за уголок рта ребенка, чтобы выпустить вакуум

5. Дайте ребенку сделать 3—5 глотков — это займет около 20—30 секунд, потом аккуратно покрутите соску и вытащите ее изо рта. Через несколько секунд снова предложите малышу соску. Такое кормление называется темповым, или ритмичным, и оно позволяет избежать переедания, так как ребенок сам контролирует процесс насыщения.



6. С такими перерывами кормите ребенка до тех пор, пока он не начнет отворачиваться от бутылочки, выплевывать молоко или отказываться сосать

7. После кормления возьмите ребенка вертикально, нежно потрите или похлопайте его по спине, чтобы выпустить газы

Выбирайте соску для бутылочки с медленным потоком и не держите соску вертикально над ребенком — так он не может контролировать поток молока и вынужден глотать, даже если не хочет. А еще не оставляйте ребенка с соской одного — он может подавиться

