



Žindymas gulint, arba biologinė priežiūra

Žindymas gulint, arba biologinė priežiūra, leidžia su kūdikiu jaustis patogiai ir skatina natūralius jūsų ir kūdikio žindymo instinktus. Daugiau informacijos rasite svetainėje www.biologicalnurturing.com.

- Apsirenkite taip, kaip jums ir kūdikiui būtų patogiu.
- Raskite lovą ar sofą, kur jūs galėtumėte patogiai atsilošti, įsitaisyti ant nugaros, o visas kūnas būtų prilaikomas – ne horizontaliai, bet pusiaugulomis, taip, kad, pasiguldžius kūdikį ant krūtinės, visas jo kūnas dėl traukos jėgos priglustų prie jūsų kūno.
- Pasidėkite tiek pagalvių po galva ir pečiais, kad jie būtų patogiai prilaikomi. Tegul visas kūdikio priekis liečiasi su jūsų krūtine ar pilvu.
- Kadangi esate atsilošusi pusiaugulomis, nesusidaro sterblė, ir kūdikis gali gulėti ant jūsų tokioje padėtyje, kuri jums labiausiai patinka. Užtikrinkite, kad mažylis visu priekiu yra atsisukęs į jus.
- Pasidėkite kūdikio galvelę taip, kad jo skruostas būtų netoli jūsų nuogos krūties.
- Padėkite jam tiek, kiek jums norisi ar atrodo reikalinga. Padėkite jam padaryti tai, ką jis stengiasi padaryti. Jūs esate komanda.
- Prilaikykite krūtį arba neprilaikykite jos, kaip jums patogiau.
- Atsipalaiduokite ir mėgaukitės savimi bei kūdikiu.

