

**ЧЕК-ЛИСТ
в помощь маме,
которая начинает высаживать своего малыша**

Сигналы

- кряхтение;
- ёрзанье;
- появление гримаски на личике;
- сморщенный носик;
- внезапный вскрик или плач;
- задумчивость, появление сосредоточенного взгляда
- малыш на руках начинает извиваться, «вылезает» из слинга

Ритм

- утром чаще, чем вечером. Для новорожденного норма интервала утром от 15 минут между пописами, к вечеру 35-60 мин.
- сразу после сна
- до или во время кормления (малыш расслабляется)
- между циклами сна

Как помочь понять вас

- намекающий звук «псс-псс-псс» (или любой другой) каждый раз, когда замечаете, что малыш уже писает
- поза для высаживания — ножки согнуты в коленках, бедра прижаты к животику.
- Дать грудь
- включить воду в ванной
- слегка похлопать по половым органам
- чуть намочить половые органы
- дать сосать грудь или палец — сосание расслабляет
- создать тихую, спокойную обстановку

Часто детки сигналият очень робко и незаметно, следите за ритмом!

Ольга Свистунова

Очень скоро вы будете поражены тем, насколько тесной может быть связь матери и её дитя. Немного знаний и практики — и вы сможете так хорошо понимать кроху, что сможете обходиться без подгузников столько, сколько вам будет удобно.

Для того, чтобы узнать все тонкости сохранения дома и себя :) сухими, и как сделать так, чтобы высаживание ребенка стало простым, приятным и не напрягающим делом — приглашаю вас на свой **он-лайн Тренинг по высаживанию младенцев «Счастливые и сухие!»**, который стартует 6 апреля 2015г <http://olgasvistunova.com/trening-po-vysazhivaniyu-mladencev/>

Впереди лето, так пусть же малыш наслаждается им целиком, без душных «чехлов»! Подарите ему и себе комфорт и радость!

Пусть ваш малыш станет счастливым и сухим!

С любовью,
Ольга Свистунова