

Мамины секреты: кормление вне дома

Лето – пора совместных прогулок и небольших путешествий по городу, и очень обидно в такое прекрасное время года быть зависимой от постоянных кормлений, когда речь идет о грудном малыше.

Уходить подальше от дома и при этом не отменять грудного вскармливания помогут наши секреты для мам:

- **беби-слинг** можно отрегулировать так, чтобы рот малыша находился как раз напротив груди. А если накрыть его капюшоном, который обычно идет в комплекте со слингом, никто даже не догадается, что кроха занимается важным делом;

- **бюстгальтер для кормления**, рубашка на пуговицах и небольшая шаль (или шейный платок) позволят кормить малыша, сидя в метро, в парке, кафе или на пляже. Если при этом не сгибаться до неестественного положения, а сидеть в расслабленной позе – на кормящую маму вообще не обратят внимание;

- **летом все предпочитают открытые террасы, а залы внутри кафе зачастую пустуют**. Можно устроиться за одним из столиков, а для полного спокойствия – положить что-то объемное на стол – интимный процесс останется незамеченным;

- в больших городах крупные торговые центры **оснащены комнатами матери и ребенка**, а поликлиники – комнатами здорового малыша. Можно заранее строить свой маршрут, учитывая близость зданий, где можно покормить ребенка;

- сейчас в моде – **накидки-трансформеры самых разных оттенков**. Есть несколько вариантов: одни превращаются из накидки для автолюльки в укрытие для мамы и малыша, другие играют роль фартука, который надевается на шею мамы и полностью скрывает ребенка от посторонних глаз;

- вариант, проверенный временем, – **бутылочка с заранее сцеженным молоком**: просто, удобно, для самых стеснительных.

Хороших летних приключений!