



ДНЕВНИК ОТЛУЧЕНИЯ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЛАНОМ

Ваша цель в отлучении – поставить галочки в столбец **«ИТОГ»** напротив строк, выделенных красным цветом. Это ключевые моменты отлучения.

Но чтобы их достичь мягко и без стресса для малыша, нужно пройти некий путь.

Это и есть те достижения, которые перечислены в нашем дневнике отлучения.

Важно: «Подготовительный этап» будет способствовать более быстрому и мягкому достижению цели.

ПЛАН РАБОТЫ:

1. Оцените ваше отношение к ГВ сейчас и отслеживайте его в процессе работы
2. Оцените отношение малыша к ГВ и наблюдайте за его изменением со временем.
3. Поставьте галочки в столбец **«старт»** напротив тех пунктов, которые у вас уже достигнуты до начала работы. Продублируйте их в столбец **«ИТОГ»**.
4. Наметьте цель на ближайшие 1-2 недели (2-3 пункта для начала, которые хотелось бы и возможно достичь в ближайшее время) – поставьте галочку в столбец **«цель»**
5. Работайте в этом направлении (самостоятельно или с помощью курса «Отлучение шаг за шагом»)
6. Когда достигли цель, поставьте галочку в столбец **«ИТОГ»**
7. Ставим следующие цели и так далее до достижения нужного результата.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ дневник отлучения:

Вам важно отслеживать успех!

- Это мотивирует вас
- Вы осознаёте, что ситуация меняется, вы не топчитесь на месте
- Вы НЕ недооцениваете малыша и его способности, а также ваши общие достижения
- Вы понимаете, что мягкое отлучение – это реально
- Вы выстраиваете мелкие шажочки к отлучению, а не сразу метите на верхушку, что увеличивает ваши шансы на успех! Это как подниматься по лестнице – невозможно запрыгнуть на верхушку, не пройдя все ступеньки.

ЗАМЕЧАНИЕ:

На финишной черте у вас может остаться 1-2 кормления в сутки.

Не спешите их убирать: они дают малышу максимум пользы, это не обременяет вас, это даёт большую эмоциональную, психологическую поддержку ребёнку в любом возрасте.

Вы же помните? Только вам решать, как долго кормить грудью!

ЭТО МОГУТ БЫТЬ:

- Кормление в ритуале перед сном
- Кормление на просыпание утром
- Кормление днём (после работы мамы, после возвращения из садика)



ДНЕВНИК ОТЛУЧЕНИЯ

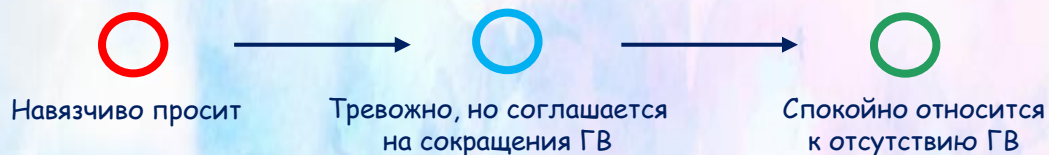
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

ШАГ 1: Эмоциональная обстановка

Отношение мамы к грудному вскармливанию



Отношение малыша к грудному вскармливанию (к отлучению)



ШАГ 2: Принятие решения об отлучении

	старт	цель	итог
Изучила вопрос пользы ГВ после года (для принятия информированного выбора) - информация есть по тегу #vopros_gv_плюсыГВ и в брошюре к курсу			
Отработала чужие ограничивающие убеждения. Разобралась со своими установками.			
Позаботилась о себе (сон, досуг, отдых, делегирование, забота о теле, выход из дома)			
Поставила СВОЮ цель (отлучить или организовать ГВ и сон, чтобы всё устраивало)			
МОЯ ЦЕЛЬ:			

ШАГ 3: Отношения в паре "мама-малыш" и деревня привязанности

	старт	цель	итог
Я чувствую, что Я - главная в отношениях "мама-малыш"			
У меня получается договариваться с малышом			
Получается вести диалог с малышом			
Малыш хорошо меня отпускает днём, когда я ухожу по делам			
Малыш умеет засыпать с папой/бабушкой/няней на дневной сон (хотя бы иногда)			
Малыш умеет засыпать с папой/бабушкой/няней на ночной сон (хотя бы иногда)			

ШАГ 4: Культура поведения у груди

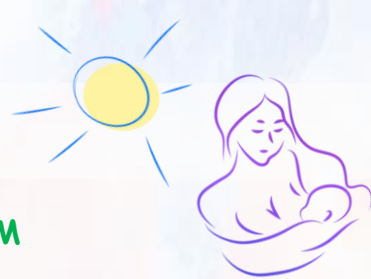
	старт	цель	итог
Ребёнок не выхватывает грудь из кофточки			
Малыш умеет просить грудь спокойно			
Малыш может ждать, пока я доделаю дела и дам грудь			
Есть определённые правила (например, грудь только на кресле, грудь подаёт мама...)			
Малыш знает, что грудь только дома, в других местах не просит даже (улица, ТЦ и пр.)			
Малыш не кусает, не щипает грудь, не скачет с груди на грудь при сосании			

ШАГ 5: Сон малыша

	старт	цель	итог
Есть предсказуемый режим сна и бодрствования (может быть и плавающий, но предсказуемый)			
Ребёнок засыпает за 10-20 минут (с грудью или без)			
После засыпания отпускает грудь			
Нет ночных гулянок			
Нет зависания на груди ночью			
Нет зависания на груди во время дневного сна			



ДНЕВНИК ОТЛУЧЕНИЯ



ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ ШАГ ЗА ШАГОМ

ШАГ 6: Дневные кормления	старт	цель	итог
Я могу отказать в прикладывании груди днём, отвлекая			
Я могу отказать в прикладывании груди днём без "уважительной" причины			
После того, как грудь не дали сразу, малыш забывает, что просил грудь			
Нет хаотичных кормлений грудью днём			
Получается регулировать длительность сосания (закончить раньше по желанию мамы)			
Кормления грудью днём символически короткие			
Малыш не просит грудь после возвращения мамы даже при длительном её отсутствии			
Малыш ест достаточно еды с общего стола, у него хороший пищевой интерес			
Малыш не просит грудь, если хочет пить (он просит воду)			
Малыш не просит грудь, если хочет есть (он просит еду)			
Малыш умеет успокаиваться не только с грудью (слова, объятия, поцелуи)			
Нет дневных кормлений грудью, осталось лишь ГВ вокруг снов (на сон, во сне и пр.)			
Нет необходимости сосать грудь на просыпание после дневного сна			
Нет необходимости сосать грудь на просыпание после ночного сна			

ШАГ 7: Засыпание без груди	старт	цель	итог
Отпускает грудь при засыпании (не посасывает во сне)			
Засыпает без груди, но с мамой (иногда) на ночь			
Засыпает без груди, но с мамой (иногда) на дневной сон			
Засыпает без груди, но с мамой (принимает это совершенно нормально) на ночь			
Засыпает без груди, но с мамой (принимает это совершенно нормально) на дневной сон			

ШАГ 8: Ночные кормления	старт	цель	итог
Ночью может проснуться и сам заснуть (иногда)			
Ночью реже начал просыпаться			
Я понимаю, какие кормления для насыщения, а какие для засыпания			
Получается не кормить 1/3 ночи			
Получается не кормить 2/3 ночи			
Получается не кормить 3/3 ночи			
Не нужна грудь на просыпания ночью			

МЯГКОЕ ОТЛУЧЕНИЕ - ЭТО...

1. Есть прекрасное сравнение мягкого отлучения с ТАНЦЕМ.

Два шага вперёд, один назад и парочка в сторону. Это не про напористое достижения своих целей, это про ориентированность на партнёра (малыша).

2. Я могу также сравнить мягкое отлучение с ЛЕСТНИЦЕЙ.

Невозможно резко запрыгнуть на верхушку, можно пробовать и набить синяки. Гораздо разумнее подниматься шаг за шагом, иногда переводя дух (делая паузы). Постепенно вы добьётесь своей цели, дойдёте до верхушки. Постарайтесь только весь этот путь пройти с наслаждением.

Этот дневник отлучения - ваша ЛЕСЕНКА, где названа каждая ступенька.

Расшифровки по каждому шагу с рабочими приёмами, схемами работы, лайфхаками для достижения цели и примерами вы найдёте в уроках курса «Отлучение шаг за шагом».

Доступ к ним - 6 месяцев с даты покупки.

«Продлёнка» доступна в личном кабинете.