

**Индивидуальный предприниматель Дегтярева Дарья Сергеевна
ИНН 830000399033, ОГРНИП 317784700064642**

ПРИКАЗ

от 3 августа 2026 года № 27
г. Санкт-Петербург

Об утверждении образовательной программы

В соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

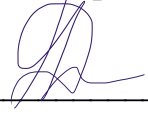
1. Утвердить образовательную программу «Сон без груди», согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Разместить текст образовательной программы на сайте <https://voprosgv.com/>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

ИП



Д.С. Дегтярева

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 27 от 3 августа 2026 года
ИП Дегтярева Д.С.



М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Сон без груди»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18+ лет

Срок реализации: 2 дня (5 академических часов)

Автор-составитель:
Дегтярева Дарья Сергеевна

г. Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы
- 1.2. Назначение программы
- 1.3. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.6. Категория обучающихся
- 1.7. Педагогические технологии
- 1.8. Приемы образовательной деятельности
- 1.9. Основные элементы образовательной программы
- 1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы
- 1.12. Особенности образовательного процесса

2. Содержание и организация образовательного процесса

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Содержание программы

3. Формы контроля

4. Методическое обеспечение

5. Условия реализации программы

6. Материально - техническое обеспечение

7. Кадровое обеспечение

8. Список источников

Глоссарий используемых терминов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сон без груди» направлена на формирование у родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, навыков организации засыпания ребёнка без груди, но рядом с мамой, а также засыпания с другим ухаживающим взрослым.

Программа охватывает ключевые темы: оценку готовности и этапы подготовки мамы и ребёнка к организации засыпания без груди, способы организации автономного сна без груди и/или с другим ухаживающим взрослым, в том числе сказкотерапию.

Обучающиеся изучат практические инструменты, позволяющие мягко пройти этап разделения сна и груди с помощью подготовительного этапа и возможности индивидуально подобрать способ засыпания без груди, что способствует физическому и эмоциональному благополучию ребёнка и мамы.

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сон без груди» предназначена для родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, и направлена на формирование практических знаний и навыков, необходимых для организации засыпания без груди рядом с мамой и/или с другим ухаживающим взрослым

Программа помогает углубить и систематизировать понимание особенностей разделения сна и груди, а также включает отдельные темы по подготовительному этапу, сказкотерапии и укачиванию вместо груди.

1.3. Актуальность и отличительные особенности программы

Программа «Сон без груди» имеет социально-гуманитарную направленность и отвечает растущему запросу родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, на доступные знания об организации засыпания без груди рядом с мамой, а также засыпания грудничком с другим ухаживающим взрослым

Её актуальность обусловлена потребностью в практичных решениях, способствующих гармоничному развитию ребёнка и улучшению качества жизни семьи.

Программа адаптирована под реальные родительские ситуации, ориентирована на достижение ощутимого результата и включает отдельные темы, касающиеся важности подготовительного этапа и методики сказкотерапии.

Отличительная особенность и новизна программы заключается:

- В использовании современных подходов, методов и приемов, основанных на проверенных знаниях о мягком разделении сна и груди без негативных эмоциональных реакций у ребёнка и снижении сепарационной тревоги.
- В адаптации материалов программы под реальные жизненные ситуации, что позволяет обучающимся легко интегрировать полученные знания в повседневную практику.
- В ее прикладной направленности — каждый элемент программы ориентирован на выработку навыков, которые можно применять сразу во время и после обучения, обеспечивая уверенность в действиях и укрепляя гармонию в семье.
- В акценте на формирование культуры здорового образа жизни через осознанный подход к замене функций грудного вскармливания при засыпании.

1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы «Сон без груди» заключается в формировании у участников знаний, умений и навыков, необходимых для создания условий,

способствующих засыпанию без груди, а также удовлетворение личных образовательных потребностей, направленных на интеллектуальное и эмоциональное совершенствование.

1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обучающие задачи:

- Изучение ключевых теоретических основ, связанных с особенностями получения навыков засыпания без грудного вскармливания.
- Освоение методов постепенного снижения потребности в кормлении грудью при засыпании и в последствии полного отказа от груди при засыпании с учётом возраста и потребностей ребёнка.
- Формирование практических навыков организации засыпания без груди, но рядом с мамой и/или с другим ухаживающим взрослым.

Воспитательные задачи:

- Формирование осознанного и ответственного подхода к созданию условий для гармоничного развития младенца.
- Воспитание внимания к индивидуальным потребностям ребенка и умения учитывать их в ежедневной практике.
- Содействие укреплению семейных ценностей через укрепление привязанности ребёнка с другими ухаживающими взрослыми.

Развивающие задачи:

- Развитие навыков анализа и адаптации полученных знаний к реальным условиям жизни семьи.
- Формирование умения прогнозировать и устранять возможные трудности, связанные с засыпанием без грудного вскармливания.
- Развитие коммуникативных навыков для конструктивного взаимодействия с ребенком и членами семьи.

1.6. Категория обучающихся

Программа «Сон без груди» разработана для взрослых, не имеющих специальных требований к образованию, которые стремятся углубить свои

знания в области организации ухода за ребёнком для обучения ребёнка навыкам засыпания без грудного вскармливания. Она ориентирована на родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за детьми, которые заинтересованы в организации процесса засыпания без груди и создании условий для гармоничного развития ребёнка раннего возраста.

Программа подходит для тех, кто хочет:

- Понять психологические и поведенческие особенности процесса разделения сна и груди и их влияние на ребёнка раннего возраста.
- Развить практические навыки, позволяющие организовать засыпание младенца без груди рядом с мамой и/или с ухаживающим взрослым
- Получить доступ к прикладным инструментам и рекомендациям, которые можно сразу применять на практике, включая ситуации, возникающие по мере взросления ребёнка.

Успешное освоение программы обеспечивается за счет последовательного изложения материалов, их наглядности и доступности. Для закрепления знаний предусмотрены практические задания и материалы для самостоятельной работы. Прием на обучение осуществляется круглогодично.

1.7. Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в программе «Сон без груди»

1. Информационно-коммуникационная технология

Программа реализуется в дистанционном формате, что включает использование цифровых образовательных платформ, видеозанятий и интерактивных материалов. Обучающиеся получают доступ к структурированным материалам, что позволяет самостоятельно изучать темы в удобное время.

2. Технология проблемного обучения

Обучение строится на анализе реальных ситуаций и трудностей, с которыми сталкиваются родители, опекуны и другие лица, участвующие в уходе за ребёнком в процессе организации засыпания без груди. Обучающиеся изучают причины и ищут оптимальные пути решения таких вопросов, как

подготовка мамы и ребёнка к засыпанию без груди, а также подбор самого способа разделения сна и груди, учитывая индивидуальные особенности ребёнка.

3. Практико-ориентированная технология

Основное внимание уделяется практическим заданиям и упражнениям. Например, обучающиеся анализируют готовность ребёнка к засыпанию без груди, выбирают подходящий способ разделения сна и груди, применяют полученные знания на практике и отслеживают их эффективность.

4. Технология развивающего обучения

Программа направлена на развитие самостоятельности обучающихся в процессе освоения знаний и навыков. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно ставить цели, планировать свои действия и анализировать результаты. Это способствует повышению ответственности за процесс и результаты обучения.

5. Модульная технология обучения

Технология предполагает разделение образовательного процесса на модули, каждый из которых посвящен отдельной теме. Программа «Сон без груди» организована таким образом, что каждый модуль завершен и логически связан с последующими. Это позволяет обучающимся двигаться последовательно, углубляясь в изучение отдельных аспектов темы. Такой подход облегчает освоение сложного материала и обеспечивает структурированность знаний.

1.8. Приемы образовательной деятельности

Наглядные приемы

- Использование видеоматериалов, включая видеозаписи для визуализации принципов и методов организации засыпания без груди.
- Презентации, иллюстрирующие признаки готовности к разделению сна и груди, а также способы организации засыпания без груди.
- Иллюстрации с визуальными подсказками.

Практическая работа

- Создание необходимых условий для подготовки и реализации засыпания

без груди рядом с мамой и/или засыпания с другим ухаживающим взрослым

- Выполнение домашних заданий по снижению сепарационной тревоги у ребёнка в процессе подготовки и освоения навыка засыпания без груди, а также по заботе о своём ресурсе и эмоциональном состоянии.
- Практическая апробация методов и приемов на практике с последующим анализом эффективности.
- Самостоятельная работа с предложенными шаблонами и инструментами для мониторинга изменений.

Самостоятельная работа

- Изучение материалов курса в удобное время, выполнение заданий и упражнений в индивидуальном темпе.
- Реализация полученных знаний и рекомендаций в домашней практике.

1.9. Основные элементы образовательной программы

Видеозанятия, практические задания, презентации и наглядные материалы.

Указанные материалы обеспечивают комплексный подход к обучению, сочетая теорию и практику, что позволяет участникам не только усвоить знания, но и успешно применять их в реальной жизни для организации комфортного и безопасного засыпания ребёнка без грудного вскармливания.

1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате обучения участники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- Основы правильной организации подготовки и самого процесса засыпания ребёнка без груди.
- Способы засыпания без груди для погружения в сон.
- Причины возникновения трудностей и факторы, влияющие на

успешность.

- Особенности эмоциональных реакций ребёнка при обучении засыпанию без груди.
- Способы поддержки ребёнка в период освоения навыка засыпания без груди рядом с мамой.

Уметь:

- Оценивать свою и ребёнка готовность к освоению нового навыка.
- Подготавливать ребёнка к изменениям в организации засыпания.
- Выстраивать поддерживающее взаимодействие с ребёнком в период нововведений в организацию сна.
- Применять на практике способы засыпания без груди.
- Распознавать признаки трудностей в освоении навыка у ребёнка.

Владеть:

- Способами подготовки и внедрения изменений в организации засыпания без груди
- Методиками предотвращения и решения типичных трудностей, возникающих в процессе обучения засыпанию без груди.
- Техниками рефлексии и оценки эффективности внедренных подходов к организации питания и сна ребёнка.

1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 2 дня обучения - 5 академических часов исключительно с применением дистанционных образовательных технологий. Из них 2 академических часа теория, 3 академических часов практика.

Определения уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется

Количество обучающихся в группе –15-20 человек.

1.12. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse, обучающиеся осваивают теоретический материал через просмотр видеозанятий и выполнение заданий к ним. Также для демонстрации результатов обучения могут использоваться мессенджеры.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Учебный план

Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теория	практика	
Урок 1. Вводный урок	0,5	-	0,5	Самостоятельная работа Анализ точки А и точки Б
Урок 2. Сон без груди	2,5	2	0,5	Составление списка рекомендаций. Внедрение изменений в жизнь
Урок 3. Подведение итогов	2,0	-	2,0	Анализ точки А и точки Б Итоговое тестирование
Всего	5	2,0	3,0	

2.2. Календарный учебный график

1. Дата начала учебного года: с момента формирования группы.
2. Продолжительность учебного процесса (учебных занятий): 2 дня

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	3	2	0	0	0	0	0	5
Итого								5

2.3. Содержание программы

1. Вводный урок (0.5 ак. час)

Практика

Анализ текущей ситуации: зафиксируйте точку А (с чем вы пришли на курс): как сейчас реагирует малыш, если не дать грудь на засыпание? И оцените по 10-бальной шкале вашу уверенность. Пропишите цель на курс: точку Б – то, к чему вы стремитесь

2. Сон без груди (2,5 ак. час)

Теория

Засыпание без груди – подготовка. Поведение при засыпании. Сказкотерапия, замена груди на опоры для сна, ритуал на сон, грудь сидя – спим лежа, засыпание с другим взрослым, укачивание вместо груди.

Практика

Подготовка к засыпанию без груди. Выбор способа и организация внедрения нового навыка.

3. Подведение итогов (2,0 ак. часа)

Практика

Итоговое занятие

1. Финальный тест: пройдите итоговое тестовое задание, чтобы закрепить полученные знания и проверить уровень усвоения ключевых тем курса.
2. Анализ текущей ситуации: проанализируйте вашу точку А и то, что вы имеете сейчас (Точка Б).

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля освоения обучающимися планируемого содержания.

Текущий контроль – не предусмотрен.

Итоговый контроль – в конце обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование на образовательной платформе для проверки степени усвоения теоретических и практических знаний. Тест включает вопросы по основным темам курса и позволяет закрепить полученные навыки. Итоговое тестирование позволяет оценить: понимание ключевых понятий и основ организации

засыпания без груди; способность применять полученные знания на практике для анализа и корректировки организации грудного вскармливания; умение самостоятельно находить решения для устранения проблем в процессе обучения засыпания без груди. Для успешного прохождения курса необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Форма итоговой аттестации	Тестирование (на образовательной платформе)
Требования к итоговой аттестации	Успешное прохождение итогового теста с результатом не менее 80% правильных ответов
Критерии оценивания	Оценка проводится автоматически по количеству верных ответов. Результат считается положительным при достижении порога 80% и выше.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Примерные вопросы для итогового занятия - тестирования

1. Зачем учить засыпанию без груди?

- Чтобы убрать ассоциацию "грудь-сон", и ребёнок будет лучше спать ночью
- **Чтобы у малыша сформировался новый навык, так ему будет легче заснуть с другим взрослым, в том числе в садике (правильный ответ)**
- Чтобы уйти от длительных укладываний на груди

2. Нужно ли договориться с ребенком перед тем, как приступать к засыпанию без груди?

- В этом нет необходимости. Он еще маленький, ничего не понимает
- **Да, важно договариваться с ребенком о любом нововведении в его жизни. Ведь малыши всё понимают и чувствуют! (правильный ответ)**
- Не обязательно. Главное маме быть уверенной в своих действиях, тогда малыш будет спокойно следовать за ней

- 3. Когда нельзя приступать к шагу "засыпаем без груди, но с мамой"?**
- Если днем много хаотичных прикладываний к груди
 - Если присутствуют длительные укладывания с грудью более 20 мин./с качанием, нет режима, не внедрены дополнительные опоры на сон. (правильный ответ)
 - Если ребенок – малоежка
 - Если ребенок не умеет засыпать ни с кем, кроме мамы
- 4. Чтобы ребенка смог уложить другой взрослый, кроме мамы, нужно...**
- Отлучить его от груди
 - Уверенность ухаживающего взрослого, его контакт с ребёнком, а также искреннее желание уложить спать малыша. (правильный ответ)
 - Научить засыпать без груди, но рядом с мамой
- 5. Как научить засыпать без груди, чтобы не было слёз и истерик?**
- Заранее подготовить себя и малыша к этому шагу
 - Изучить и подобрать наиболее подходящий способ засыпания без груди
 - Договориться с ребёнком о том, что и как будет происходить
 - Обеспечить быстрые укладывания с грудью, не более 20 минут
 - Быть уверенной в своих действиях, допускать шаги назад и паузы
 - Все ответы верные (правильный ответ)

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения обучающихся с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Так, в процессе обучения применяются следующие методы:

- проектно-исследовательский: рассказ, объяснение, пояснение, вопросы;
- наглядный (демонстрация схем, таблиц, презентаций);
- проблемного обучения (анализ и решение проблемных ситуаций);
- методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, создание ситуации успеха и другие. Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению

содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияют индивидуальные особенности, возможности и запросы обучающихся.

Данная программа реализуется посредством применения педагогической технологии:

— информационная технология (использование обучающимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

— Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы обучающийся усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.

— Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности обучающегося. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.

— Принцип доступности. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения по программе. Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем подготовленности обучающихся.

— Принцип последовательности. Основан на постепенном переходе от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

— Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у обучающегося рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше, что приобрел нового, был ли я полезен и эффективен, верно ли я двигаюсь к поставленной цели.

Содержание учебных блоков обеспечивает информационно-познавательный уровень и направлено на приобретение практических навыков работы с компьютерной техникой, дополнительных знаний в области презентации и самопрезентации, ясному пониманию целей и способов решаемых задач.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначена для людей старше 18 лет.

Все коммуникации с педагогическим работником осуществляются посредством указанной среды (системы). А также информационно-

телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи информации и взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Обучающиеся самостоятельно работают с литературой и при необходимости фиксируют ключевую информацию. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность программы.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, которые подразумевают использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает общеобразовательную общеразвивающую программу полностью или частично самостоятельно (удаленно) с использованием электронной информационно-образовательной среды (системы дистанционного обучения).

Электронная информационно-образовательная среда включает в себя:

- наличие персонального компьютера или ноутбука;
- наличие работающей видеокамеры с динамиками на компьютере или ноутбуке;
- компьютер либо ноутбук имеет выход в интернет. Скорость подключения от 50-100 Мбит/секунду. Услуги провайдера в момент обучения оплачены.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

10. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога:

1. **Ирина Рюхова** - Ваш грудничок старше года. Издательство «Автор», 2018 г.
<https://www.litres.ru/book/irina-ruhova-2/vash-grudnichok-starshe-goda-35485665/>
2. **Людмила Петрановская** - Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Издательство АСТ 2018.
<https://www.litres.ru/book/ludmila-petranovskaja/taynaya-opora-pri-vyazannost-v-zhizni-rebenka-8742586/>
3. **Уильм, Марта, Роберт и Джеймс Сирс** - Ваш малыш от рождения до двух лет. Пер. с англ. Д.В. Полева. Эксмо, 2025.
<https://www.litres.ru/book/marta-sirs/vash-malysh-ot-rozhdeniya-do-dvuh-let-8321196/>
4. **Карлос Гонсалес** - Подарок на всю жизнь. Руководство по грудному вскармливанию. Перевод Анны Розенблюм и Бориса Шапиро. Издательство «Ресурс» 2019.
<https://www.litres.ru/book/karlos-gonsales/podarok-na-vsu-zhizn-37271373/>

Литература для обучающихся:

1. **Эми Браун** - Грудное вскармливание без прикрытия. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2021.
<https://www.litres.ru/book/emi-braun/grudnoe-vskarmlivanie-bez-prikrytiya-43679509/>
2. **Альфи Кон** - Воспитание сердцем. Издательство Эксмо, 2025.
<https://www.litres.ru/audiobook/alfi-kon/vospitanie-serdcem-58004396/>
3. **Дебора Макнамара** – Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых. Издательство «Ресурс», 2022.
<https://www.litres.ru/book/debora-maknamara-141/pokoy-igra-razvitie-kak-vzroslye-rastyat-malenkih-det-31287565/>

Интернет-ресурсы:

1. Мягкое отлучение ребенка от груди при грудном вскармливании. **Медицина обо мне. medaboutme.ru.**
https://www.rmj.ru/articles/pediatrica/Nochnoy_son_u_detey_rannego_vozраста/
2. Отлучение от груди. **Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ).**
<https://akev.info/articles/stati-dlya-mam/dolgokormlenie-i-otluchenie/otluchenie-ot-grud/?ysclid=mf70e44yh3475028686>
3. Отлучение от груди. **Образовательный проект для помогающих специалистов “Новый уровень”.**
<https://new-degree.ru/articles/mother/weaning/>
4. Плавное отлучение от груди. «Ла Лече Лига» — международная общественная организация для поддержки кормящих женщин.
<https://lallrussia.ru/plavnoe-otluchenie-1/>

Глоссарий используемых терминов

Грудничок — ребёнок в возрасте до 1 года. В программе используется как обобщенное определение для младенцев, исходя из общепринятого бытового и педагогического употребления.

Сепарационная тревога – это острая эмоциональная реакция на реальное или ожидаемое расставание с близким человеком (чаще всего с мамой или основным опекуном).