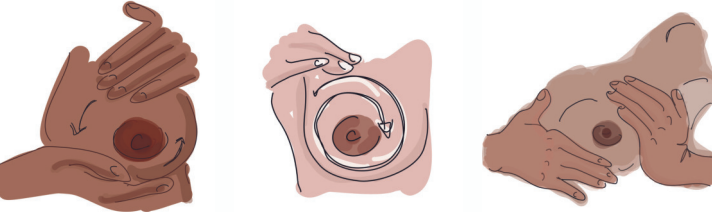


# Массаж груди

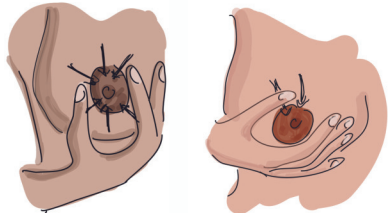
## МАССАЖ ЖЕЛЕЗИСТОЙ ТКАНИ

Массируй железистую ткань круговыми движениями, ладонью или 2-3 выпрямленными пальцами.



## ЗАПУСК РЕФЛЕКСА ПРИЛИВА МОЛОКА

Тут речь идет о легких прикосновениях к коже и соскам. При этом движение производится в направлении к соску и тот легко стимулируется. Здесь тебе может помочь фото твоего ребенка.



## ТЕХНИКА REVERSE PRESSURE SOFTENING (RPS)

Эта техника часто применяется при набухании молочных желез, когда жидкость, скапливающаяся под кожей вокруг соска, затрудняет выделение молока. На ареал соска производится легкое нажатие, так, что жидкость оттесняется, и сосок снова становится мягче.



Каждая капля  
грудного молока  
помогает твоему  
ребенку!



# Инструкция по опорожнению груди вручную

ПЕРВЫЕ ШАГИ...



[www.neo-milk.de](http://www.neo-milk.de)

# Дорогие мамы,

Спасибо тебе за то, что ты хочешь обеспечить своего ребенка грудным молоком. Этим ты достигаешь действительно многого, и каждая капля молока является ценной. В начале может иметь смысл выделять молоко вручную. Как именно это делать и что тебе при этом может помочь, мы объясняем в этом флаере. У тебя есть вопросы или у тебя что-то не получается с первого раза? Ты всегда можешь обратиться в консультацию по грудному вскармливанию на станции. Ее сотрудники с удовольствием помогут тебе дальше.

## Инструкция по опорожнению груди вручную

### ПОДГОТОВКА

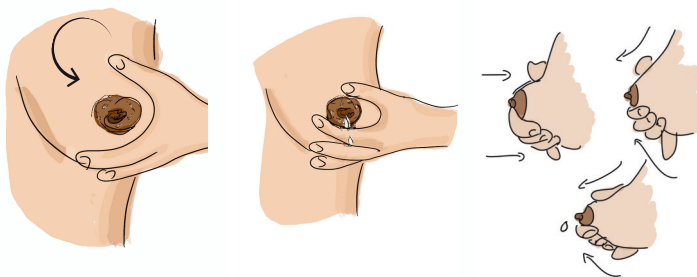
Тщательно помой и затем продезинфицируй руки. Займи вертикальное, но удобное для себя положение и поставь поблизости от себя питье. Некоторым женщинам помогает перед опорожнением груди сначала провести короткий массаж груди или согреть грудь, например с помощью теплого полотенца или теплого душа.

### СОВЕТ

Если ты не можешь провести опорожнение груди в присутствии своего ребенка, ты можешь смотреть на фото или видео с ним. Это стимулирует выработку окситоцина и приводит к выработке молока. При этом тебе нужно быть как можно более расслабленной. Может, тебе поможет для этого релаксационная музыка?

### ПРОВЕДЕНИЕ

Пальцы располагаются на железистой ткани в С-положении около 2-3см за соском. Воображаемая линия между большим и указательным пальцами должна при этом проходить ровно через сосок. Теперь ты должна легко приподнять грудь и мягко надавить на железистую ткань в направлении грудной клетки. При этом ты легко растопыриваешь пальцы. В этот момент следует обращать внимание, чтобы пальцы не скользили по груди, а оставались в том же положении и тем самым удерживали железистую ткань. После этого большой и указательный пальцы с легким давлением ведут вперед к соску. Точно также в этот момент пальцы не должны скользить по коже, а должны удерживать железистую ткань. Железистая ткань ощущается как с теннисный размер мячик. Эту ткань следует промассировать. Внимание: опорожнение груди не должно быть болезненным!



Полученные капли молока теперь могут быть оттянуты с помощью стерильного, маленького шприца. В самом начале может быть полезно, чтобы тебе при этом помогли партнер(ша) или сиделка.

Хватку следует ослабить, чтобы молоко могло потечь. Чтобы опорожнить все области груди, вращай руку вокруг ареолы соска, используя ту же технику. Как скоро ты опорожнила грудь (5-10 минут с каждой стороны), шприц закрывается при помощи подходящей крышечки. Это совершенно нормально, если по началу получается выделить только редкие капли молозива. Даже эти редкие капли важны для твоего ребенка.

## Короткое видео по опорожнению груди вручную в приложении Neo-MILK



## Массаж груди

**В КАЧЕСТВЕ ПОДГОТОВКИ  
(НАПРИМЕР ПЕРЕД СЦЕЖИВАНИЕМ МОЛОКА ИЛИ  
ОПОРОЖНЕНИЕМ ГРУДИ ВРУЧНУЮ)**

Некоторым женщинам перед опорожнением груди помогает провести короткий массаж груди. Как именно будет проводиться массаж, не является особенно важным. Важно только то, чтобы он не был болезненным. К составляющим массажа груди относятся разогревание груди руками, расслабление железистой ткани, а также стимулирование сосков. Мягкие прикосновения к коже приводят к выработке окситоцина, что запускает выработку молока.