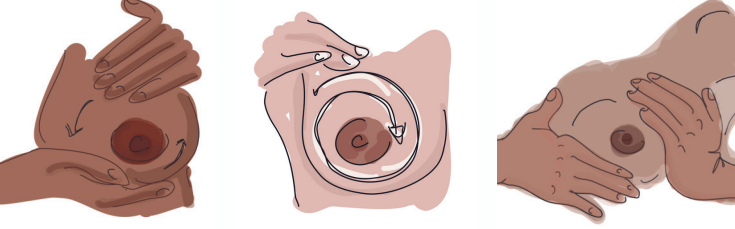


Göğüs masajı

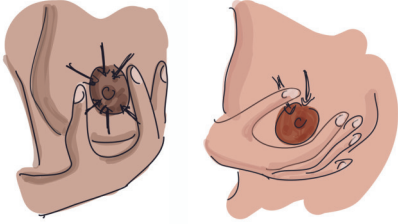
GÖĞÜS DOKUSUNA MASAJ YAPMAK

Meme dokunuza düz elinizle veya 2 ila 3 parmağınızla daire şeklinde masaj yapın.



SÜT ÜRETİM REFLEKSİ TETİKLEMELİK

Cildin hafif dokunuşları ile ilgili, aynı zamanda meme ucu ile de ilgilidir. Meme ucuna doğru okşanır ve meme ucu hafifçe uyarılır. Çocuğunuzun bir fotoğrafı bu konuda yardımcı olabilir.



TERS BASINÇ YUMUŞATMA YÖNTEMİ (RPS)

Bu prosedür, ilk meme bezi şişmesi etrafında, cildin altında sıvı biriktiğinde, meme ucu etrafında kullanılır, bu da anne sütü elde etmeyi zorlaştırır. RPS yönteminde, patlama siğili atriyum hafifçe bastırılır, böylece sıvı yer değiştirir ve meme ucu tekrar yumuşar.



Anne sütün her damlası çocuğunuza yardımcı olur



Manuel meme boşaltma talimatları

İLK ADIMLAR...



www.neo-milk.de

Sevgili Anneler,

Çocuğunuz için anne sütü sağdığınız için teşekkür ederiz. Onunla gerçekten çok şey yapıyorsun ve her damla değerli. Başlangıçta, sütü elle elde etmek mantıklı olabilir. Bunu nasıl yaptığınızı ve size nelerin yardımcı olabileceğini bu el ilanında açıklıyoruz. Sorularınız mı var yoksa bir şeyler hemen yolunda gitmiyor mu? Koşušta emzirme konsültasyonunuzla konuşun. Ayrıca Size doğrudan yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

Manuel meme boşaltma talimatları

HAZIRLIK

Ellerinizi iyice yıkayın ve sonra dezenfekte edin. Dik ama rahat bir pozisyon alın ve ulaşabileceğiniz bir içecek koyun. Bazı kadınlar için, elle boşaltmadan önce, kısa bir meme masajı veya göğsü ısıtma yardımcı olur, e.B. sıcak bir havlu veya duş ile.

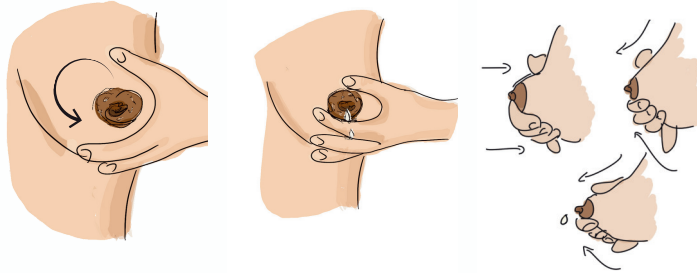
BAŞLANGIÇ

Çocuğunuzla birlikte değilken manuel meme boşaltırken, çocuğunuzun bir fotoğrafına veya videosuna da bakabilirsiniz. Bu, oksitocin ve dolayısıyla süt oluşumunun salınımını teşvik eder. Bu durum sizin için mümkün olduğunca rahat olmalıdır. Belki rahatlama müziği size yardımcı olur?

PERFORMANS

Parmaklar meme ucunun yaklaşık 2-3 cm arkasına C Şeklinde yerleştirilir. Başparmağı ve diyer parmak uçları arasındaki hayali çizgi doğrudan meme ucunun üzerinde bulunur.

Şimdi memeyi hafifçe kaldırın ve meme dokusunu göğsüne doğru hafifçe bastırın. Parmaklarını hafifçe aç. Parmakların dokunun üzerinden kaymaması, aynı pozisyonda kalması ve böylece dokuyu yanınıza almasına özen edilmelidir. Sonra başparmak ve işaret parmağı hafif basınçla meme ucuna doğru ilerleyin. Yine, parmaklar ciltte kaymamalıdır, ancak dokuyu yanınızda götürmelisiniz Bir masa tenisi topu (meme bezi dokusu) büyüklüğünde bir doku topu hissedebilirsiniz. Dikkat: Memeyi boşaltmak ağırlı olmamalıdır!



Elde edilen süt damlaları artık steril, küçük bir şise ile çıkarılabilir. Başlangıçta, esinizin veya hemşire personelinin sizi destek olabilir.

Sütün geri akabilmesi için elinizin gevşetin. Memenin tüm bölgelerini boşaltmak için el bu teknikle meme ucu etrafında döner. Her iki göğsü de boşaltır boşaltmaz (meme başına yaklaşık 5 ila 10 dakika), şırınna uygun bir kapakla kapatılır. Başlangıçta sadece birkaç damla kolostrum elde edilebilmesi oldukça normaldir. Bu birkaç damla çocuğunuz için de önemlidir.

Neo-MILK App` de manuel meme boşaltma hakkında kısa video

Manuel meme boşaltmayı açıklayan kısa bir video da Neo-MILK App` de bulunabilir.



Göğüs masajı

HAZIRLIKTA

(E.B. POMPALAMADAN VEYA MANUEL MEME BOŞALTMADAN ÖNCE)

Bazı kadınlar için elle boşaltmadan önce kısa bir meme masajı yapılmasına yardımcı olur. Masajın tam olarak nasıl yapıldığı çok belirleyici değildir. Önemli olan tek şey asla acıtmaması. Meme masajının unsurları, memenin ellerle ısınması, meme dokusunun gevşemesi ve hatta meme ucunun uyarılmasıdır. Cildin nazik dokunuşları aynı anda süt oluşumunu uyaran oksitocin salınımı artırır.