

Слишком мало молока?

В течении 14 дней после родов количество молока у тебя должно составлять по возможности около 500 мл каждые 24 часа.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

- Сцеживание молока в присутствии твоего ребенка или глядя на его фотографию увеличивает выработку окситоцина и приводит к образованию молока
- Увеличение регулярности сцеживания до 10 раз в 24 часа
- Дополнительное опорожнение груди вручную после сцеживания молока с помощью молокоотсоса
- Компрессия груди/массаж груди в процессе сцеживания молока
- Дополнительно методы интенсивного сцеживания

КОМПРЕССИЯ ГРУДИ

В процессе сцеживания молока вся поверхность груди накрывается одной рукой и с легким давлением на несколько секунд прижимается к грудной клетке. Такая компрессия железистой ткани повторяется многократно вплоть до конца акта сцеживания.

ИНТЕНСИВНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ

После массажа груди молоко отсасывается в течение 5 минут с обеих сторон. После короткой паузы грудь снова массируется и сцеживание молока повторяется. Эта последовательность действий производится три раза. Образование молока увеличивается, если приведенный метод закрепляется на несколько дней в режиме дня.

Каждая капля грудного молока помогает твоему ребенку



Способы решения проблем во время сцеживания молока



www.neo-milk.de

Спасибо тебе за то, что ты хочешь обеспечить своего ребенка грудным молоком. Этим ты достигаешь действительно многого, и каждая капля молока является ценной. На этом пути ты можешь столкнуться со сложностями. Этот флаер поможет тебе решить проблемы, которые иногда возникают при использовании молокоотсоса. Если же эти советы окажутся недостаточными, обратиться в консультацию по грудному вскармливанию на станции. Ее сотрудники с удовольствием помогут тебе дальше.

Приход молока

В первые дни после родов происходит набухание молочных желез, также известное как приход молока. К этому моменту первое молоко (молозиво) переходит в зрелое грудное молоко. Грудь ощущается при этом тяжелой или сильно наполненной, краснеет и становится болезненной.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

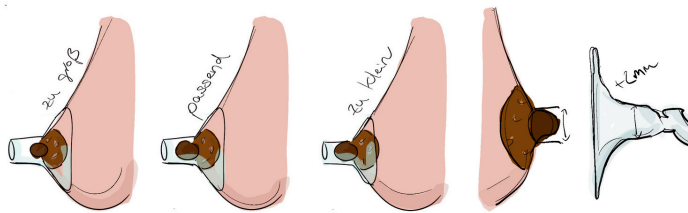
- Частое опорожнение груди
- Согревание груди перед сцеживанием молока, например с помощью теплого полотенца
- Массаж груди перед сцеживанием молока
- Охлаждение груди после сцеживания, лучше всего при помощи холодного, влажного полотенца или охлаждающего пакета из холодильника
- Удобная, дышащая одежда



Вместе с набуханием молочных желез часто приходит «Baby Blues». Эту проходящую депрессивную фазу переживают многие мамы в дни после родов.

Боль и/или натертые соски

- Убедись, что ты используешь правильный размер воронки



- Обрати внимание на позицию соска, он должен располагаться в середине воронки
- Установка молокоотсоса не должна причинять боль
- Сцеживать молоко лучше часто и с короткими промежутками, чем продолжительно и с длинными паузами
- Промывай соски с помощью чистой воды или солевого раствора, меняй регулярно белье и прокладки для груди
- С целью ухода ты можешь оставлять на натертых сосках небольшое количество грудного молока



При кровоточащих воспаленных сосках важно обратиться к консультанту по грудному вскармливанию или к акушерке.

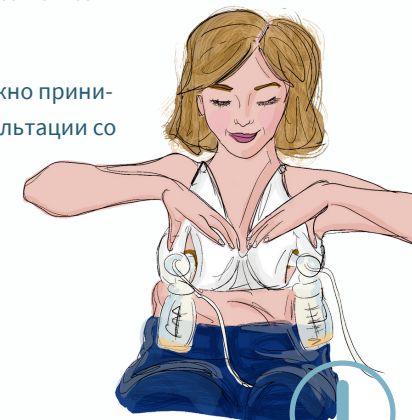
Застой молока

Застой молока может возникать в результате стресса, ношения тесной одежды или при недостаточном опорожнении груди. При этом формируются одно или несколько **уплотнений в груди**, могут возникать **отек, покраснение и боли**.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

- Частое опорожнение груди
- Легкий массаж во время опорожнения груди
- Выбор удобной, свободной одежды
- Спокойствие и расслабленность в этот момент особенно важны!
- После опорожнения груди приятно в течении пяти минут охладить ту сторону, с которой наблюдается застой молока
- Болеутоляющие, подходящие для

периода кормления, можно принимать только после консультации со своим лечащим врачом



Важно: при жаре и/или сохраняющихся дольше 48 часов жалобах тебе следует обратиться к своему гинекологу