

Советы и хитрости

ПОВЫШАТЬ ОКСИТОЦИН

Это важный для лактации гормон. Естественная выработка окситоцина поддерживается благодаря:

- Взгляду на своего ребенка. При этом ты можешь сцеживать молоко как в присутствии своего ребенка, так и просматривая видео или фото с ним.
- Запаху своего ребенка. Если ты не можешь сцеживать молоко в присутствии твоего ребенка, ты можешь взять полотенце, которое лежало рядом с ним.
- Легкому массажу груди и стимуляции сосков.
- Прикладыванию тепла к груди

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССА

Важно, чтобы ты хорошо себя чувствовала. К составляющим хорошего самочувствия относятся достаточный сон, сбалансированное питание и достаточное питье. При этом ты можешь есть то, что тебе хочется. Ты достигаешь для своего ребенка действительно много, и неважно, сколько у тебя грудного молока. Не стесняйся задавать вопросы и озвучивать свои проблемы.



Специальный бюстгальтер для сцеживания молока, для грудного кормления или старый спортивный бюстгальтер, в котором можно прорезать отверстия, позволят тебе держать руки при сцеживании молока свободными.

Каждая капля помогает!

Спасибо тебе за то, что ты хочешь обеспечить своего ребенка грудным молоком. Этим ты достигаешь действительно многого, и каждая капля молока является ценной. Но почему грудное молоко на самом деле так важно и каков лучший путь его получения? На эти и другие вопросы по теме грудного молока мы отвечаем тебе здесь и в нашем приложении.



Получение грудного молока

ИНИЦИАЦИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ ЛАКТАЦИИ



www.neo-milk.de

Особенности молозива и грудного молока

МОЛОЗИВО

Это молоко, которое может образовываться уже в период беременности (начиная с 16-ой недели беременности) и которое ты можешь получать в первые дни жизни своего ребенка. По началу это лишь редкие, но все равно очень важные капли (1-20мл). Молозиво богато протеином и питательными веществами. Также оно содержит белые кровяные тельца, которые служат защитой против инфекций. Молозиво важно для защиты кишечника и формирования иммунной системы ребенка.

ГРУДНОЕ МОЛОКО

Так называется переходное и зрелое молоко. В течении **14 дней** после родов количество грудного молока у тебя должно составлять по возможности около **500 мл каждые 24 часа**.

Грудное молоко:

- предупреждает заболевания
- укрепляет детский иммунитет
- поддерживает развитие головного мозга
- ответственно за быстрое накопление пищи и поддерживает хорошее самочувствие ребенка

Переход от молозива к зрелому молоку случается во время набухания молочных желез. Это происходит в период **от 2 до 4 дней** после рождения. Твоя грудь ощущается при этом плотной и наполненной. Она может становиться теплее, а ты сама можешь при этом чувствовать себя вялой. В этот момент важно продолжать регулярно сцеживать молоко. Разогревание груди до и охлаждение после сцеживания, как и массаж груди, поддерживают твое хорошее самочувствие в это время.

Получение грудного молока

ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ МОЖЕШЬ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ СВОЕГО РЕБЕНКА, НО ХОЧЕШЬ ОБЕСПЕЧИТЬ ЕГО ГРУДНЫМ МОЛОКОМ

	<u>в первые два дня</u> после родов	<u>начиная со второго дня</u> после родов	<u>начиная с 14 дня</u> после родов при сохраняющемся количестве молока в размере 500мл каждые 24 часа
что делать?	Опорожнение груди вручную для получения молозива, плюс двустороннее сцеживание	Двустороннее сцеживание	Двустороннее сцеживание
опционально	Массаж груди до и/или во время сцеживания	Массаж груди до и/или во время сцеживания	Опорожнение груди вручную плюс двустороннее сцеживание
как часто?	Начать самое позднее в первые 6 часов после родов, затем 8-10 раз в течение 24 часов, из которых 1-2 раза ночью	8-10 раз в течение 24 часов, из которых 1-2 раза ночью	Минимум 6 раз в течение 24 часов

Лактация подчиняется принципу «Спроса и предложения». Будет больше сцеживаться, будет больше продуцироваться. Будет меньше молока выделено, будет меньше молока произведено.

Прижимание ребенка кожа к коже (обнаженная грудь и обнаженный ребенок) к/у твоей груди важно для тебя и твоего ребенка. Оно успокаивает вас и поддерживает твою лактацию.

Важно, чтобы ты хорошо себя чувствовала и не испытывала боли во время получения молока.

