

ВАЖЛИВІСТЬ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЛАКТАЦІЇ У КРИЗУ

Наш організм під час вагітності спроможний забезпечити дітям все необхідне для їхнього розвитку. Після народження, завдяки виробленню грудного молока організмом, кожна мати забезпечує своїй дитині харчування, імунітет, безпеку та догляд.



Виробництво молока залежить від попиту та пропозиції. Чим більше молока п'є дитина, тим більше молока виробляє наш організм.

Дитина, яку при вимозі годують грудним молоком в комфортній позиції, навіть у стресові періоди - на кшталт надзвичайних ситуацій - провокує постійний потік молока. А постійний контакт шкіри до шкіри зменшує її стрес, збільшує кількість вироблення організмом.

Чи знаєте ви, що недостатня кількість молока зустрічається рідко, та це одне з найпоширеніших занепокоєнь матерів, які переключаються на вживання суміші? Якщо ви припинили грудне вигодування та хочете його відновити через релактацію, або ввели прикорм, але хочете збільшити кількість молока, зверніться за допомогою до консультанта з грудного вигодування.

ЗБІЛЬШИТИ КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ЛЕГКО, ЯК 1-2-3!

1

Тілесний контакт

Обійміть роздягнуту дитину в вертикальній позиції між оголеними грудьми. Вкрийтеся ковдрою разом, якщо в кімнаті прохолодно. Переконайтеся, що дихальні шляхи дитини чисті.

Контакт «шкіра до шкіри» стимулює виділення «гормону любові» як у вас, так і у дитини. Це розслабляє та стимулює потік молока.

Залишайтеся у цьому положенні стільки, скільки забажаєте, і чим більше, тим краще.

Перегляньте матеріал «Тілесний контакт», щоб отримати поради та важливу інформацію з безпеки.

2

Часте вигодування

Годуйте дитину грудним молоком часто і коли захоче дитина. Не чекайте, поки дитина заплаче або завередує, щоб запропонувати.

Переконайтеся, що дитина має глибоке та зручне захоплення грудей та правильне положення «живіт до мами, сосок напроти носика».

Намагайтеся годувати в діапазоні 10-12 разів: від світанку до заходу сонця, включаючи нічне годування. Продовжуйте годувати дитину за допомогою стискання грудей та змінюючи сторони.

3

ГРУДНІ КОМПРЕСІЇ

Максимальна віддача молока дитині під час кожного годування стимулює більше молока в майбутньому.

Розташуйте чотири пальці під грудьми, а великий зверху подалі від ареоли (темного навколососкового кола). Натискайте обережно, наче на гумовий м'ячик, поки не помітите, що ваша дитина починає ковтати.

Відпустіть, коли ваша дитина перестане пити.



Слідкуйте та реагуйте на потреби дитини. Не годуйте дитину примусово.