

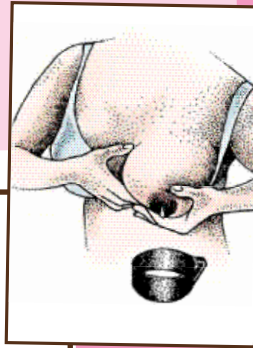
Годування груддю

ВИСЛОВЛЮВАННЯ СЕБЕ ЗА ДОПОМОГОЮ РУК

Коли зкачування молока за допомогою рук є

Багато жінок вважають що ручне скачування молока себе за допомогою рук є ефективним способом коли зціджування є необхідним дуже рідко.

В перші кілька днів, коли колостром (перше молоко) є присутнім і молоко ще не проявилися в великих порціях, є набагато легше зціджувати молоко за допомогою рук чим потопочки для грудного молока. Коли кількість молока зростає, багато жінок вважають що зкачування з допомогою рук є найлегшим способом.



ЗЦІДЖУВАННЯ З ДОПОМОГОЮ РУК Є ДОПОМІЖНИМ

- Забезпечити грудне молоко для дитини котра не бере груди.
 - Щоб звільнити відчуття наповненості чи застою в грудях.
 - Для того щоб намастити губи сонного немовляти при цьому розбудити його чи її, чи тим самим умовляти дитину брати грудя якщо він чи вона мають складності.
 - Допомогти звільнити заблоковані канали
- Надати грудне молоко щоб нанести його на сотки грудей.
- Зм'ягчити наповнені груди для того щоб дитині легше було ловити сосок груді.
 - Для того щоб збільшити кількість молока потрібно зкачувати все молоко після того як дитина поїсть.

ПАМ'ЯТАЙТЕ.....

- З новонародженим є важливо щоб годувати груддю чи зціджувати молоко як найменше 8-12 разів на день щоб весь час було постачання нового молока.
- Зціджувати руками стає легше з часом і не повинно надавати болю.
- Триком при зціджуванні грудей за допомогою рук є правильне розміщення ваших пальців. Практикуйтеся до того часу коли ви знайдете що працює для вас найкраще.
- Якщо ви плануєте щоб кількість молока зроста міняли груди кілька раз ліва права і знову ліва. Коли ви будете годувати 2-3 рази на кожній груді це принесе більше молока з часом.
- Якщо ви маєте питання щодо вашого молока, звертайтеся до лактаційного консультанта чи експерта по годування груддю.

ПІДКАЗКИ ЩОБ ДОПОМОГТИ

МОЛОКУ ТЕКТИ

- Розслабтеся і думайте за вашу дитину.
- Якщо ваша дитина не з вами, подивіться на фото вашої дитини.
- Використовуйте теплі компреси для ваших грудей.
- Попрактикуйтеся в душі коли тепла вода тече по ваших грудях-це працює добре якщо ви пробуєте Зм'якшити ваші наповнені груди коли вашій дитина 3-5 після народження.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗЦІДЖУВАТИ МОЛОКО

- Помийте свої руки і майте при собі контейнер з широким отвором для молока.
- Для початку, ніжно масажуйте ваші груди на короткий час для того щоб заохотити молоко для зціджування.
- Розмістіть свій великий палець на одній стороні і 2 чи 3 пальці на іншій стороні; приблизно 1-2 інші позаду від вашого соска.
- Натискають на ваші груди обережно до вашої грудної клітки.
- Зжимайте ваш великий палець і інші пальці разом.
- Відпустіть і повторіть; ловіть краплі молока в контейнер так як тільки вони появляться.
- Коли молоко перестане текти переставте пальці до іншої позиції навколо соска і повторіть допоки все молоко з груді вже зтекло.
- Зкачайте молоко цим самим способом з іншої груді.
- Коли ви закінчить зціджування, перелийте грудне молоко в чисту бутылочку чи контейнер для збереження.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Роботодавець котрий створює повноцінні можливості/позитивні дії.
Послуги, що надаються на основі закону.

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Ukrainian]