



СЦЕЖИВАНИЕ РУКАМИ

Перед сцеживанием «разбудите» грудь — аккуратно потрясите ее, помассируйте.

1. Возьмите грудь в руку так, чтобы ваши пальцы легли на нее буквой «С». Пальцы лежат рядом с ареолой, но не прикасаются к ней.

2. **НАДАВИТЕ** на грудь пальцами по направлению к грудной клетке (к себе, внутрь). Затем...

3. **СОЖМИТЕ** грудь между большим и остальными пальцами и, не отпуская грудь, продвиньте пальцы по направлению к соску. Рука не елозит по коже, а лишь движет железистую ткань.

4. **ОСЛАБЬТЕ** давление, не отпуская грудь.

5. **ПОВТОРИТЕ** шаги надавить — сжать — ослабить.

Когда молоко перестанет течь или после нескольких сжатий, передвиньте руку в другое положение, чтобы сцедить молоко из разных долей груди.

Молозиво: собирайте по каплям в ложечку и сразу же давайте малышу. Или собирайте сцеженное молозиво в одноразовый шприц или пипетку.

Молоко: сцеживайте в воронку, которая вставлена в бутылку, большую миску или другую посуду.

См. видео на веб-сайте <http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

