



ГРАФИК СЦЕЖИВАНИЙ

Обведите кружком каждый час, когда вы сцедились.

Для начала сцеживайте каждую грудь по 20 минут. Со временем вы поймете, сколько нужно сцеживать лично вам.

Старайтесь сцеживаться равномерно и днем, и ночью.

Если малыш не берет грудь, сцеживайтесь десять раз в сутки.

Многие мамы стараются сцеживаться не меньше восьми раз в сутки. Это особенно важно в первые две недели.

Сцеживайтесь руками или чередуйте сцеживание руками и молокоотсосом.

Дата	Число сцеживаний желаемое/реальное	
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___

