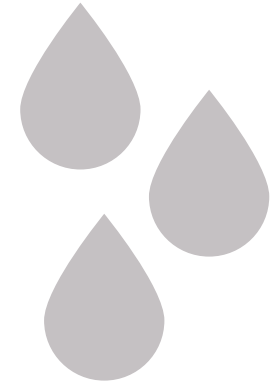


# УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА МОЛОКА

Во время беременности наше тело обеспечивает ребёнка всем, что нужно для его развития. После родов оно продолжает питать малыша, давая всё необходимое для роста, иммунитета и благополучия.



Молоко вырабатывается по принципу "спрос-предложение".

Чем больше молока выпивает малыш, тем больше его произведёт грудь.

Если ребёнок хорошо приложен к груди и его кормят часто и по требованию, молока будет производиться достаточно даже в моменты стресса и в экстренных ситуациях. Продолжительный контакт кожа к коже снижает стресс и увеличивает количество молока.



Знаете ли вы, что истинный недостаток молока, который так часто беспокоит мам и приводит к докорму смесью, на самом деле встречается редко? Если вы хотите возобновить кормление грудью или уменьшить объём докорма, свяжитесь с консультантом-волонтером ЛЛЛ или консультантом по грудному вскармливанию.

## УВЕЛИЧЕНИЕ МОЛОКА: ПРОСТО КАК 1-2-3!

**1 КОНТАКТ КОЖА-К-КОЖЕ**

Расположите раздетого ребёнка вертикально между молочными железами, грудной клеткой к вашей груди. Если в комнате холодно, можете вместе укрыться одеялом. Убедитесь, что лицо ребёнка не накрыто и его дыхательные пути свободны.

Контакт кожа к коже стимулирует выброс "гормона любви" у вас обоих. Это расслабляет и помогает молоку лучше течь.

Оставайтесь в контакте кожа к коже так долго и часто в течение дня, как вам хочется — чем дольше, тем лучше.

Подробности и советы по безопасности см. в нашей листовке о контакте кожа к коже: <https://lllruussia.ru/skin-to-skin/>

**2 ЧАСТЫЕ КОРМЛЕНИЯ**

Во время контакта кожа к коже кормите ребёнка грудью так часто, как он хочет. Не ждите, пока малыш начнёт плакать и беспокоиться.

Убедитесь, что ребёнок глубоко захватил грудь и удобно и устойчиво расположен относительно вашего тела — животиком к маме, носик напротив соска.

Ваша цель — кормить грудью не менее 10-12 раз в сутки, включая ночные кормления.

Кормите малыша, используя сжатие груди, и чаще переключайте от одной молочной железы к другой.

**3 СЖАТИЕ ГРУДИ**

Чем лучше грудь опустошается во время кормления, тем больше придёт молока.

Когда малыш сосёт, но уже не глотает, можно усилить поток молока, легко сжав грудь:

- Расположите большой палец сверху на груди подальше от ареолы, а остальные пальцы внизу под грудью. Нежно сожмите грудь, пока не услышите, что ребёнок начал глотать.

- Расслабьте руку, когда глотки прекратятся.



Следуйте за малышом и отвечай на его потребности.

Не кормите ребёнка насильно.



By Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing). Illustrations by Angela Eastgate. June 2020. Developed from evidence-based sources: WHO/UNICEF Implementation Guidance BFHI (2018); World Health Organization (2003) Global Strategy for Infant and Young Child Feeding; World Health Organization (1997) Infant Feeding in Emergencies : a guide for mothers.