

Почти все мамы сталкивались с тем, что во время кормления грудью на сосках появлялись трещины. И только женщина знает, как это больно. Рассказываем, как избежать появления трещин и как сохранить лактацию. 🧑🏻

Для профилактики трещин сосков в период кормления грудью:

- при кормлении меняйте положение (лежа, сидя);
- ограничьте время сосания, ориентируясь на активность малыша;
- следите за правильностью прикладывания ребенка к груди, контролируя глубокий захват околососкового кружка (ареолы). Радиус захвата ареолы должен быть не менее 2,5 см. Именно в этом случае вы избежите травм соска и возможных застоев молока в молочной железе;
- правильно вынимайте сосок у ребенка (не вынимайте его при наличии сжимающего усилия, необходимо, чтобы ребенок сам отпустил сосок, открыв рот);
- используйте специальные крема для заживления трещин и ран;
- регулярно восполняйте водный баланс;
- носите специальное хлопчатобумажное белье.

Топ советов успешного грудного вскармливания 🌟

1. Прикладывайте малыша к груди так часто, как он об этом просит, и не ограничивайте время сосания. От количества прикладываний и их продолжительности напрямую зависит количество вырабатываемого молока.
2. Постарайтесь приложить малыша к груди после рождения (желательно в период золотого часа – первые 60 минут 🕒).
3. Не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки.
4. Кормите малыша ночью так же, как и днем, ориентируясь на его потребности в прикладывании к груди.
5. До 6 месяцев ребенок не нуждается в дополнительном питье и питании, кроме грудного молока.