

КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО ВРУЧНУЮ



ДЛЯ ЭТОГО СЛЕДУЕТ:

- ✓ помыть руки с мылом
- ✓ сесть удобно и держать сосуд близко к груди
- ✓ положить большой палец сверху соска и ареолы, а указательный ниже соска и ареолы напротив большого пальца, остальными пальцами поддерживать грудь
- ✓ слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке, избегать слишком глубокого надавливания иначе можно закупорить млечные протоки
- ✓ большим и указательным пальцами надо сжимать участок груди за соском и ареолой. Вы должны надавливать на млечные синусы под ареолой. Они похожи на горошины или фасоли. Если вам удастся их прощупать, то следует нажимать на них. Надо нажимать и отпускать, нажимать и отпускать. Процедура не должна причинять вам боль. Если все-таки сцеживание болезненное, обратитесь за помощью медицинскому работнику. Подобным же образом нажимать на ареолу с боков, чтобы сцедить молоко из всех сегментов молочной железы
- ✓ Избегайте трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание
- ✓ Избегайте сжимания самих сосков. Надавливанием на соски молока не сцедить. Это то же самое, как если бы ребенок сосал один только сосок
- ✓ Сцеживать одну грудь не менее 5-6 минут, пока не замедлится поток молока; затем сцеживать вторую, затем обе груди повторно. Можно каждую грудь сцеживать одной рукой или менять их, если устали
- ✓ Сцеживание молока надлежащим образом занимает 20-30 минут, особенно, в первые несколько дней, когда еще выработка молока окончательно не установлена

СНАЧАЛА МОЛОКО МОЖЕТ НЕ ПОЯВИТЬСЯ, НО ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ НАЖАТИЙ ОНО НАЧИНАЕТ КАПАТЬ. ОНО МОЖЕТ ТЕЧЬ СТРУЕЙ, ЕСЛИ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА АКТИВНЫЙ.

КАК СЦЕЖИВАТЬ МОЛОКО

1. положите большой и остальные пальцы на грудь как на рисунке и слегка надавите по направлению к грудной клетке;
2. надавите большим и указательным пальцами на ареолу;
3. нажмите по бокам ареолы, чтобы сцедить все сегменты.

