

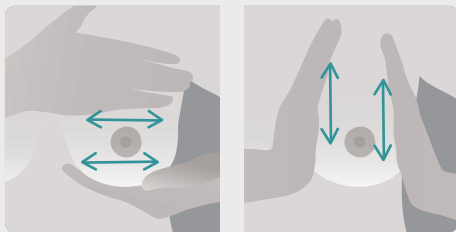
# Вироблення молока

NUK

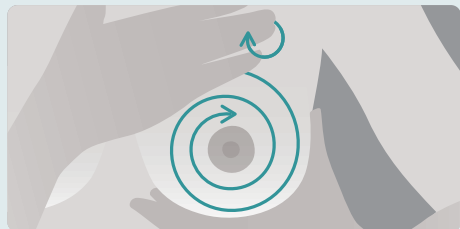
Грудне молоко – диво природи! Щоб воно вироблялося, дитина проковує смоктанням грудей рефлекс виведення молока. Ви можете стимулювати цей рефлекс перед лактацією, зціджуванням або відсмоктуванням, обгорнувши груди в тепло та за допомогою масажу. Масаж грудей також підходить для запобігання застою молока. Масаж і зціджування молока можуть допомогти, якщо ваші груди дуже напружені та дитині складно вхопити пружні груди. Масаж не має викликати біль. Робіть спокійні й обережні рухи.

## Масаж грудей для підготовки

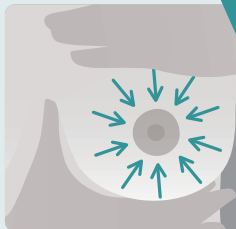
За допомогою масажу грудей у перші дні після народження або перед відсмоктуванням можна викликати утворення та віддавання молока. Візьміть одну з грудей між долонями й робіть рухи з легким тиском. Масажуйте таким чином кожен бік приблизно хвилину. Потім можна продовжити масаж для отримання молока або стиснути груди руками.



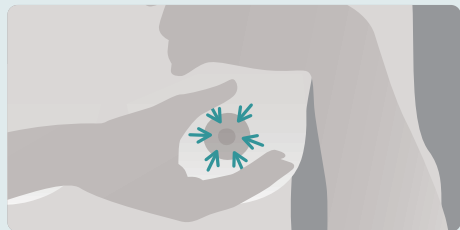
## 4 дії для отримання молока



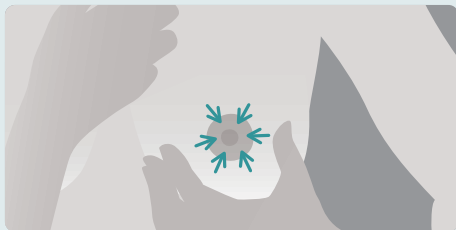
**1. Масажуйте** груди **круговими рухами** кінчиків пальців. Починайте зверху грудей і масажуйте за **спіраллю до соска**.



**2. Нахиліться вперед** і проведіть **пласкою долонею по грудях** у напрямку соска зусібч.



**3. Розташуйте великий і вказівний пальці** на відстані 2–3 сантиметри від ареоли, легко стисніть груди та потягніть до соска. Повторюйте ці ритмічні кругові рухи для отримання молока.



**4. Змініть положення** великого та вказівного пальців навколо ареоли та повторюйте ритмічні кругові рухи з легким натисканням. Будьте обережні та уникайте щипання, витягування чи защемлення соска.

## Підказка експерта

Масаж мінівібратором, наприклад, *Billy Boy* ([www.billy-boy.de/mini](http://www.billy-boy.de/mini)), легко усуває застій. Тримайте вібратор ([www.billy-boy.de/mini](http://www.billy-boy.de/mini)) біля затверділого місця й рухайте в напрямку соска.