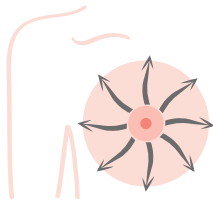
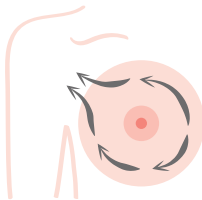


# ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЛАКТОСТАЗЕ

1. Продолжайте грудное вскармливание!  
К пострадавшей груди прикладывайте ребёнка чаще, чем к здоровой
2. Перед кормлением (или сцеживанием) сделайте лёгкий массаж



радиальные движения  
от соска к периферии



по верхнему и нижнему  
полукругью в сторону подмышки

3. Постарайтесь оптимизировать прикладывание. Не уверены, что получается эффективно приложить малыша – обратитесь к консультанту
4. При необходимости бережно сцедите застойный участок
5. Используйте прохладные аппликации после кормления/сцеживания на 7-10 минут (ткань, смоченная в холодной воде, капустный лист из холодильника)
6. Не забывайте отдыхать, во время питаться и пить достаточно чистой воды
7. Если через сутки после начала активных действий нет положительной динамики и повышена температура тела – обратитесь к врачу и сделайте УЗИ молочных желез!

## ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ:

- Греть грудь
- Сильно мять или «разбивать комки»
- Наносить спирт, мёд, камфору, мазь вишневского
- Ограничивать питье чистой воды
- Питаться рассосать лактостаз с помощью мужа