

## Как увеличить лактацию

Автор: Анастасия Ант  
03.12.2011 18:31

---



Женское грудное молоко – это самая питательная, богатая витаминами жидкость. Чем дольше вы кормите грудью своего ребенка, тем лучше для него: это и хороший иммунитет, и быстрый рост малыша. Некоторые мамы предпочитают кормить свое чадо смесями. Это не очень экономично. На месяц уходит где-то 5-6 тысяч, и это только на питание. У некоторых деток возникает аллергия, и приходится подбирать смесь, постоянно тратя деньги. Да и больше времени приходится выделять, ведь питание еще приготовить надо. А грудь достаточно вымыть перед кормлением, и ваш малыш получает все необходимые компоненты.

Это хорошо, если молока на кормления хватает. Но, бывает, у некоторых женщин оно начинает пропадать. Хочу предложить вам несколько советов, как поддержать или увеличить лактацию.

Чаще прикладывайте ребенка к груди. Даже если молока почти нет. Немаловажно правильно давать грудь. Малыш должен захватывать сосок и почти весь ареол. Если вы все сделаете правильно, то кормление совсем не причинит боли, ребенок очень быстро начнет поправляться.

После кормления нужно обязательно сцедиться. Делать это надо 7-8 раз в сутки, по 10-15 минут каждую грудь. При этом происходит имитация сосания. Многим мамам сцеживание очень здорово повышает лактацию. Единственное, если молока хватает, это делать нужно реже. Иначе можно вызвать гиперлактацию.

Следите, чтобы ваши ноги всегда были в тепле. Постоянно носите носки, даже самые тонкие, если в доме жарко.

Еще очень хорошо приливает молоко, если принять горячий душ и сделать массаж груди струей воды круговыми движениями. А после душа взять махровое полотенце и вытереть грудь по часовой стрелке. Лично у меня после такого способа начинает просто литься молоко.

## Как увеличить лактацию

Автор: Анастасия Ант  
03.12.2011 18:31

---

Старайтесь употреблять 2-3 литра жидкости в день. Особенно хорошо пить чай с молоком. Также в аптеке продаются специальные чаи для повышения лактации, в состав которых входят крапива, тмин, анис, мелисса. Идеально это делать за полчаса перед кормлением.

Просмотрите свой рацион питания. Каждый день вы должны употреблять телятину, рыбу, молоко, кефир, сыр, творог.

Чаще гуляйте на свежем воздухе и старайтесь выделить время для сна днем. Лучше, когда вы это будете делать вместе с малышом. Больше положительных эмоций и впечатлений, не стоит переживать и волноваться.

Старайтесь кормить своих деток грудью как можно дольше. Не отказывайтесь от грудного кормления. Ведь это не только отличный иммунитет, но и хорошая взаимосвязь малыша с мамой.