

# Релактация

**Многие матери выяснили, что они могут успешно вернуть грудное вскармливание - даже после отлучения в течение нескольких недель или месяцев. Пришло время сделать попытку?**



Сцеживайтесь руками или с помощью молокоотсоса не менее 8-12 раз в день в течение 20-30 минут, в том числе ночью



Кормите ребенка сцеженным молоком через систему докорма у груди или с помощью других несосательных предметов, например, из чашки



Если ребенок берет грудь - прикладывайте его к груди до и после каждого кормления



Прикладывайте малыша к груди для успокоения как можно чаще. Если возникает мысль дать соску, дайте грудь - это поможет увеличить количество молока



Обратитесь за поддержкой в вашу местную группу Ла Лече Лиги

[Illasia.org/find-support](http://Illasia.org/find-support)



Принимайте любую помощь (покупка продуктов, уборка и т.д.)

**Помните - грудное вскармливание - это не только молоко. Ребенок получает преимущества для его здоровья от контакта кожа-к-коже. Каждая капля грудного молока важна!**