

Релактація

Багато жінок успішно намагаються відновити лактацію - навіть після того, як грудне вигодовування було припинено тижні або місяці тому. Час спробувати?



Зціджуйте вручну або використовуючи електричний молоковідсмоктувач від вісьми до дванадцяти разів на добу, навіть вночі.



Давайте малюку зціджене молоко та суміш у чашці або використовуйте систему догодовування біля грудей.



Якщо малюк бере груди - прикладайте його до грудей до і після кожного годування з чашки.



Прикладайте малюка до грудей для заспокоєння між годуваннями якомога частіше замість використання пустушки - це допоможе збільшувати кількість грудного молока.



Отримайте підтримку від вашої місцевої групи/лідера Ліги Ла Лече - знайдіть вашу місцеву підтримку тут.
[Illiasia.org/find-support](https://www.illiasia.org/find-support)



Приймайте пропозиції щодо допомоги

Пам'ятайте: грудне вигодовування - це не тільки молоко. Малюк здобуде імунні переваги від дотиків 'шкіра до шкіри'. Важлива кожна крапля грудного молока.