**Рекомендательная памятка: « обучения правилам кормления грудью.».**

**Лактационный (послеродовый)мастит**-**это воспалительное заболевание молочных желез, возникающее на этапе грудного вскармливания . Важной причиной его является неэффективный вывод молока из груди, вызванный использованием неправильных приемов грудного вскармливания.**

**Для обеспечения эффективного сосания необходимо правильное расположение ребенка** 

**Признаки эффективности сосания:**

**1.Рот широко открыт**

**2.Нижняягуба вывернута наружу.**



**3.Щеки ребенка выпуклые.**

**4.Ареола соска больше видна над ртом ребенка.**

**5.Виден язык ребенка сбоку при сосании. Подбородок упирается в грудь матери.**

**6.Грудь матери округлой формы.**

**7.Медленное глубокое сосание с паузами;слышно,как ребенок сосет и глотает.**

**При возникновении лактос таза( застоя молока в грудных железах) требуются срочные мероприятия- прикладывание ребенка к этой груди или, при недостаточном освобождении груди после кормления,сцеживание молока руками.**

**Методика сцеживания молока из груди:**

**1. вымыть руки с мылом**

**2.Положить большой палец сверху,а указательный ниже на 1-2 см от ареолы. Остальными пальцами поддерживать грудь;**

**3.Большим и указательным пальцами сжимать участок груди на границе ареолы(перекатывая пальцы)**

**4.Нажимать и отпускать, передвигая пальцы по всем направлениям вокруг ареолы.**



**(Сцеживание проводит сама женщина)**