Почти все мамы сталкиваются с тем, что во время кормления грудью на сосках появляются трещины. Рассказываем, как избежать появления трещин и как сохранить лактацию.

**Для профилактики трещин сосков в период кормления грудью:**

* при кормлении меняйте положение (лежа, сидя)
* ограничьте время сосания, ориентируясь на активность малыша
* следите за правильностью прикладывания ребенка к груди, контролируя глубокий захват околососкового кружка (ареолы). Радиус захвата ареолы должен быть не менее 2,5 см. Именно в этом случае вы избежите травм соска и возможных застоев молока в молочной железе
* правильно вынимайте сосок у ребенка (не делайте это при наличии сжимающего усилия, необходимо, чтобы ребенок сам отпустил сосок, открыв рот)
* используйте специальные крема для заживления трещин и ран
* носите специальное хлопчатобумажное белье.

**Топ советов успешного грудного вскармливания:**

* Прикладывайте малыша к груди так часто, как он об этом просит, не ограничивая при этом время сосания. От количества прикладываний и их продолжительности напрямую зависит количество вырабатываемого молока.
* Обязательно приложите малыша к груди в первые полчаса после рождения.
* Не предлагайте малышу для сосания пустышки и бутылочки.
* Кормите малыша ночью так же, как и днем, ориентируясь на его потребности.
* До 6 месяцев ребенок не нуждается в дополнительном питье и питании, кроме грудного молока.

<https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozrastu/do-1-mesyatsa/grudnoe-vskarmlivanie/treshchiny-soskov/>

#Уралздоров #здоровыйурал #грудноевскармливание