INFORMAȚII PENTRU MAME

PRESIUNEA INVERSĂ *de înmuiere.*

O tehnică simplă care înmoaie areola când sânul e foarte plin, ca bebelușul să se poată atașa mai bine.

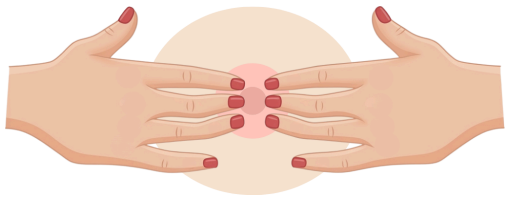


ÎNAINTE DE SUPT

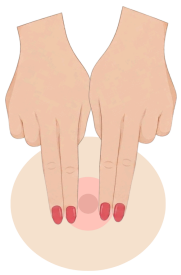
Cam 60 de secunde

Cu degetele faci o **presiune ușoară în jurul mamelonului, spre coaste**. Umflătura se deplasează pentru scurt timp spre interior, iar areola se înmoaie.

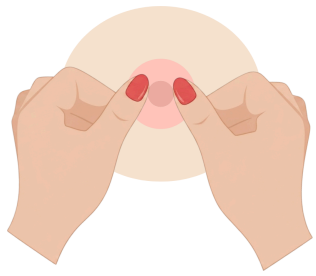
TREI MODURI DE A AȘEZA DEGETELE



VARIANTA 1
Cu mai multe degete de la fiecare mână, în jurul mamelonului



VARIANTA 2
Cu două degete de la fiecare mână; apoi un sfert de cerc



VARIANTA 3
Cu degetele mari; apoi un sfert de cerc

PAS CU PAS

1. Mâini curate și unghii scurte.
2. Alege varianta cea mai comodă pentru tine.
3. Apasă ușor spre coaste, cam 60 de secunde.
4. Atașează bebelușul imediat.

TE AJUTĂ DACĂ

- ✓ sânul e foarte plin sau congestionat
- ✓ areola e umflată și întinsă
- ✓ bebelușul se atașează greu

Dacă e neplăcut, apasă mai ușor.

Blând.
Fără durere.
Înainte de supt.

CÂND CERI AJUTOR

Dacă apare febră, durere puternică sau o zonă roșie și tare la sân, e bine să mergi la medic. Dacă bebelușul tot se atașează greu, un consilier în alăptare te poate însoți.

K. J. Cotterman, J Hum Lact (2004)

Lacta

Salvează și distribuie