

# ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ



**ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ** — временное относительное уменьшение выделения грудного молока, имеющее обратимый характер. Это результат возрастающих потребностей ребенка и физиологической перестройки организма женщины после родов

Возникает впервые на 3–6 неделе после родов, продолжается, как правило, около 3–4 дней и может повторяться несколько раз на протяжении лактации с периодичностью 1,5–2 месяца



Лактационный криз — одна из причин, из-за которой женщины прекращают кормить грудью и переходят на кормление из бутылочки

## Что поможет маме сохранить грудное вскармливание:

- ▶ желание кормить грудью
- ▶ дополнительный отдых и поддержка семьи
- ▶ больше контакта «кожа к коже» ребенка
- ▶ прикладывание ребенка к груди так часто, как ему необходимо
- ▶ рациональное питание
- ▶ достаточное количество выпиваемой жидкости

При таком подходе необходимый для малыша объем молока постепенно восстановится!

