

Как готовить грудь к кормлению

Всегда помним, что грудь красивое и чувствительное место. Во время беременности грудь временами становится чувствительной и у кого-то увеличивается незначительно. У кого-то увеличение груди происходит очень выражено, заметно даже для соседей. У кого-то грудь остается такой же, какая была. Независимо от внешних проявлений организм беременной женщины готовится вырабатывать молоко, а мы должны позаботиться о внешнем виде своей груди.



Крем от растяжек

Используем крем от растяжек для того, чтобы сохранить кожу груди в нормальном состоянии. Ведь в связи с увеличением размера груди, на коже могут возникать растяжки. Попробуйте разнообразные кремы от растяжек или оливковое, миндальное, кунжутное масла. Масла лучше наносить на увлажненную кожу.



Воздушные ванны

Было бы неплохо какое-то время в течение дня проводить с открытой грудью (читать книгу, смотреть телевизор и т.д). Спокойно можно спать без белья и уж тем более без бюстгалтера. Грудь Вам скажет большое спасибо!



Контрастный душ

Контрастный душ поможет коже Вашей груди быть эластичней – легко растягиваться при увеличении размера груди и легко восстанавливаться после завершения грудного вскармливания.



Красивое, новое белье

Купите себе не просто удобный, но и обязательно очень красивый бюстгальтер для беременных (а лучше 2-3-5, сколько захочется). Вам важно чувствовать себя красивой, желанной, несмотря на возможную утреннюю (дневную, вечернюю и круглосуточную) тошноту, увеличивающиеся размеры (возможно не только размер груди), перепады настроения, частую сонливость и другие изменения. Вы все та же красивая, любимая, самая лучшая ЖЕНЩИНА.