

# Главный секрет грудного вскармливания: ручное сцеживание

## С помощью ручного сцеживания можно:

- увеличить количество молозива, которое получает ваш ребенок, и стимулировать его переход к зрелому молоку;
- исключить застой молока в груди и облегчить прикладывание вашего ребенка к груди;
- стимулировать выработку молока и его количество;
- облегчить боль, если вам слишком болят соски от прикладывания ребенка к груди или при отсасывании молока;
- сцеживать молоко в любое время и в любом месте, это удобно и бесплатно.

## WIC поможет вам научиться сцеживать молоко вручную!

### Перед тем как начать:

- тщательно вымойте руки с мылом и теплой водой;
- используйте чистую емкость для сбора молока. для сбора молока удобно использовать миску;
- найдите место, где можно расслабиться и удобно устроиться.

### Порядок сцеживания молока вручную:

- 1. Помассируйте грудь:** массаж выполняют небольшими круговыми движениями от основания груди к соску, чтобы начало выделяться молоко.
- 2. Расположение ладони:** поместите ладонь на грудь на расстоянии около 2,5-5 см от соска так, чтобы пальцы расположились вокруг груди в форме буквы «С».
- 3. Сцеживание молока:** слегка **сожмите** грудь пальцами. затем, слегка **надавливая** на грудь пальцами, перемещайте ладонь к ареоле соска, не допуская нажима на сосок и его оттягивания. **прекратите давление**, не снимая ладони с груди.
- 4. Цикл: сжатие, выжимание молока и отпускание:** выполняйте эти действия, размещая ладонь под разными углами относительно груди, пока выделение молока не прекратится. Затем перейдите к сцеживанию второй груди.

**Ручное сцеживание не должно причинять боли!** Расслабьтесь, наберитесь терпения и продолжайте практиковаться!

### Как сцеживать молоко вручную?

[med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html](http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html)

# Максимальное увеличение выработки молока с помощью молокоотсоса

Сцеживание с использованием молокоотсоса сочетает отсасывание с массажем груди для получения наибольшего количества молока.

## Сцеживание с помощью молокоотсоса позволяет:

- увеличить выработку молока для кормления ребенка;
- обеспечить максимально возможное выделение молока при каждом сцеживании;
- ускорить процесс отсасывания молока.



## WIC предлагает ресурсы и поддержку для сцеживания, обратитесь к персоналу WIC!

### Практическое применение молокоотсоса:

- 1. Используйте двойной электрический молокоотсос.** Удобно использовать специальный бюстгальтер, который позволит удерживать воронки молокоотсоса и освободить руки для массажа груди.
- 2. Начните сцеживать молоко, одновременно легко массируя обе груди по спирали от основания к соскам.** Легкие касания помогут расслабиться и стимулировать сцеживание.
- 3. Как только молоко начнет сцеживаться, установите комфортную для себя максимальную скорость отсасывания.** Во время отсасывания соски должны плотно прилегать к воронкам и скользить, при этом вы не должны испытывать никакой боли. Правильно подобранный диаметр воронки молокоотсоса позволяет получить больше молока. Попросите сотрудников WIC помочь вам определиться с размером.
- 4. Поочередно массируйте каждую грудь, уделяя особое внимание областям, где прощупываются уплотнения.** Продолжайте до тех пор, пока выделение молока не уменьшится. Обычно это занимает от 5 до 7 минут.

**i** Количество молока, которое вы сцеживаете, ничего не говорит о том, сколько высасывает из груди ребенок.

### Еще больше советов по ручному сцеживанию и сцеживанию с помощью молокоотсоса

[lila.org/breastfeeding-info/hand-expressing/](http://lila.org/breastfeeding-info/hand-expressing/)

Увеличение выработки молока благодаря ручному сцеживанию: [assets.ctfassets.net/4yx69hifndy8/6v8VleWxMqwkWkGltEtixe/eff85e5c62cde2ab6c595ad392577079/7498.pdf](http://assets.ctfassets.net/4yx69hifndy8/6v8VleWxMqwkWkGltEtixe/eff85e5c62cde2ab6c595ad392577079/7498.pdf)

Методика Smush™: Как сцеживать молоко вручную — Milkology®: [milkology.org/content/hands-on-pumping](http://milkology.org/content/hands-on-pumping)



## Дополнительные ресурсы по грудному вскармливанию на веб-сайте:

[WICBreastfeeding.fns.usda.gov](http://WICBreastfeeding.fns.usda.gov)

[cdc.gov/breastfeeding](http://cdc.gov/breastfeeding)



Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA

[dph.sc.gov/wic](http://dph.sc.gov/wic)



SOUTH CAROLINA  
DEPARTMENT OF  
PUBLIC HEALTH

# Грудное молоко Сцеживание и хранение



Лучше всего кормить ребенка грудью, однако сцеживание молокоотсосом и вручную иногда могут быть полезны. Сцеживаете ли вы молоко, чтобы покормить своего ребенка, когда вас нет дома, или решить проблему с грудным вскармливанием, у нас всегда найдутся полезные советы и рекомендации!

naturalNutrition

## Безопасное хранение грудного молока

- Для сбора и хранения грудного молока используйте только чистые пакеты, стеклянные или пластиковые пищевые емкости (без бисфенола А). Указывайте на них дату получения молока.
- Сначала охладите свежесобранное молоко, прежде чем смешать его с ранее охлажденным или замороженным молоком.
- Храните молоко в холодильнике, если планируете использовать его в течение 4 дней.
- **При замораживании грудного молока:**
  - Храните молоко небольшими порциями по 60–120 г, чтобы не выбрасывать его.
  - Оставляйте около 3,5 см свободного пространства сверху емкости, так как молоко при замерзании расширяется.
  - Храните молоко у задней стенки морозильника, а не на дверце, чтобы защитить молоко от перепадов температуры.
- **При использовании замороженного грудного молока:**
  - Разморозьте емкость с грудным молоком из холодильника, поместив ее на ночь в миску с теплой водой, или подержите емкость с замороженным молоком под струей теплой воды. Для подогрева грудного молока категорически запрещено использовать микроволновую печь или кухонную плиту.
  - Используйте размороженное молоко в течение 24 часов. Не замораживать повторно. Оставшееся после кормления молоко необходимо утилизировать.
  - Грудное молоко может естественным образом разделяться на фракции. Это норма — молоко не испорчено. Аккуратно перемешайте молоко.

## Правила хранения грудного молока\*

	Кухонный стол 77 °F (25 °C) или ниже (комнатная температура)	Холодильник 40 °F (4 °C)	Морозильник 0 °F (-18 °C) или ниже
<b>Свежесцеженное вручную или с помощью молокоотсоса</b>	До 4 часов	До 4 дней	Лучше всего в течение 6 месяцев Допускается до 12 месяцев
<b>Размороженное, предварительно замороженное</b>	1–2 часа	До 1 дня	НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не замораживайте грудное молоко повторно
<b>Остатки молока после кормления (ребенок не доел из бутылочки)</b>	Используйте в течение 2 часов после окончания кормления ребенка		

\* Эти рекомендации предназначены для здоровых доношенных детей и могут отличаться от рекомендаций для недоношенных или больных детей. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Рекомендации предназначены только для использования дома, а не в больнице.

## Чистка, дезинфекция и хранение изделий для сбора молока

- Элементы молокоотсоса и емкости для молока мойте после каждого использования горячей мыльной водой: тщательно промойте и дайте высохнуть на воздухе.
- Дезинфицируйте компоненты один раз в день, используя одно из следующих средств:
  - **Кипячение:** поместите в кипяток на 10 минут, выньте чистыми щипцами.
  - **Посудомоечная машина:** поместите компоненты в посудомоечную машину, установив ее на горячую сушку или дезинфекцию.
  - **Обработка паром:** в микроволновом стерилизаторе или пакетах для обработки паром, следуя инструкциям производителя.
- Хранение. Полностью высушите на воздухе и храните в чистом, защищенном месте, чтобы предотвратить загрязнение во время хранения.



**Дополнительные ресурсы по хранению молока и грудному вскармливанию можно найти на веб-сайте [cdc.gov/breastfeeding](http://cdc.gov/breastfeeding)**


## Выбор молокоотсоса и распространенные типы молокоотсосов

Уточните в своей медицинской страховой компании, как получить дополнительную информацию о предоставляемом ими бесплатном молокоотсосе. При необходимости обратитесь к сотрудникам WIC за помощью для подбора и использования молокоотсоса. Программа WIC также предлагает дополнительные ресурсы по сцеживанию для соответствующих участниц.



### Двойные электрические молокоотсосы

Типы	Преимущества
 <p><b>Двойные электрические молокоотсосы для сдачи в аренду</b> Лучше всего подходят матерям больных или недоношенных детей, которые не могут сосать грудь, или матерям, которые исключительно сцеживают молоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Позволяет сцеживать молоко из обеих грудей одновременно, что сокращает время сцеживания.</li> <li>• Увеличивает количество сцеженного грудного молока.</li> <li>• Подойдет для мам, которые разлучаются со своим младенцем на &gt; 20 часов в неделю.</li> </ul>
 <p><b>Двойные электрические молокоотсосы для личного пользования</b> Лучше всего подходит для матерей, которые часто сцеживают молоко на работе, в школе или дома.</p>	

### Одиночные электрические молокоотсосы

 <p><b>Портативный электрический молокоотсос</b> Лучше всего подходит матерям, которым нужно время от времени сцеживать молоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сцеживают молоко из одной груди за один раз.</li> <li>• Одна рука свободна для ручного сцеживания.</li> <li>• Портативный, легко собирается и моется.</li> <li>• Подойдет для мам, которые разлучаются со своим младенцем &lt; 20 часов в неделю.</li> </ul>
---	---

### Ручные молокоотсосы

 <p><b>Ручные молокоотсосы</b> Лучше всего подходят для периодического использования или при отсутствии источника питания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компактность и портативность, не требуется источник питания.</li> <li>• Быстро устраняет неприятные ощущения в случае переполнения груди молоком.</li> <li>• Прост, легко собирается и моется.</li> <li>• Прост, удобен и бесшумен.</li> <li>• Недорогой.</li> </ul>
 <p><b>Молокосос</b> Лучше всего подходит для сбора молока из свободной груди во время кормления ребенка грудью.</p>	



### Правильный ли размер воронки используется?

Если ваши соски болят во время сцеживания или между сцеживаниями, посоветуйтесь с матерью-наставницей по грудному вскармливанию по поводу смены размера воронки. **Совет профессионала:** для лучшего сцеживания смажьте воронку водой или грудным молоком!



**Психологическое напряжение или беспокойство могут препятствовать выделению молока. В таких случаях рекомендуется послушать расслабляющую музыку. Это позволяет увеличить выделение молока.**