

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

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/

Увеличение выработки молока благодаря ручному сцеживанию: assets.ctfassets.net/4yx69hifndy8/6v8VleWxMqwkWkGltEtixe/eff85e5c62cde2ab6c595ad392577079/7498.pdf

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



Дополнительные ресурсы по грудному вскармливанию на веб-сайте:

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

cdc.gov/breastfeeding



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

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
Свежесцеженное вручную или с помощью молокоотсоса	До 4 часов	До 4 дней	Лучше всего в течение 6 месяцев Допускается до 12 месяцев
Размороженное, предварительно замороженное	1–2 часа	До 1 дня	НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не замораживайте грудное молоко повторно
Остатки молока после кормления (ребенок не доел из бутылочки)	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

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>Двойные электрические молокоотсосы для сдачи в аренду 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"> • Позволяет сцеживать молоко из обеих грудей одновременно, что сокращает время сцеживания. • Увеличивает количество сцеженного грудного молока. • Подойдет для мам, которые разлучаются со своим младенцем на > 20 часов в неделю.
 <p>Двойные электрические молокоотсосы для личного пользования Лучше всего подходит для матерей, которые часто сцеживают молоко на работе, в школе или дома.</p>	

Одиночные электрические молокоотсосы

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

Ручные молокоотсосы

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