

Содержание:

1. Введение.....	4
2. Режим кормления грудью.....	4
2.1. Регламентированный режим (кормления «по часам»).....	5
2.2. Свободный режим (кормление «по требованию»).....	7
2.3. Ночные кормления и грудное вскармливание.....	9
3. Правила прикладывания и положения ребенка у груди.....	10
4. Правила сцеживания грудного молока.....	17
4.1. Ручное сцеживание.....	19
4.2. Сцеживание при помощи молокоотсосов.....	20
5. Правила хранения сцеженного грудного молока.....	22
Список литературы.....	24

1. Введение

Что выбрать молодой маме - кормление по требованию или прикладывание к груди по режиму? В чем преимущества и недостатки каждого варианта кормления новорожденного?

Термин «кормление по требованию» очень популярен в сегодняшние дни. Он противопоставляется устаревшему понятию кормления «по режиму», когда женщина прикладывает ребенка к груди лишь в определенное время. Это противопоставление создает конфронтацию знаний и опыта поколения нынешнего и предыдущего. Бабушки настоятельно рекомендуют маме не быть «соской» для своего малыша, упорядочить его рацион, вместить в удобные для женщины рамки. Их наставления верны, но с точки зрения науки прошлого столетия.

2. Режим кормления грудью

Все современные правила грудного вскармливания и основные положения сформулированы в 1989 году в совместной Декларации ВОЗ/ЮНИСЕФ.

Десять принципов успешного грудного вскармливания

Любое медицинское учреждение, занятое в сфере охраны материнства и ухода за детьми, должно:

- 1 Иметь в письменной форме принципы политики грудного вскармливания, которые в установленном порядке доводятся до сведения всего медицинского персонала.
- 2 Обучить медицинский персонал практическим навыкам, необходимым для проведения этой политики
- 3 Информировать всех беременных женщин о преимуществах грудного вскармливания.
- 4 Помогать матерям в проведении первого грудного вскармливания в течение получаса после родов.
- 5 Показывать матерям, как проводить грудное вскармливание и как поддерживать лактацию даже в том случае, если им придется разлучиться со своими детьми.

- 6 Не давать новорожденным детям никакой другой пищи и питья помимо грудного молока, если нет иных медицинских предписаний.
- 7 Практиковать совместное пребывание в одной палате, позволяющее матерям и грудным детям находиться вместе 24 часа в сутки.
- 8 Поощрять грудное вскармливание по требованию – всякий раз, когда ребенок голоден.
- 9 Не давать соски-пустышки детям, находящимся на грудном вскармливании.
- 10 Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и направлять к ним матерей после выписки из больницы или клиники.

При кормлении ребёнка грудью, особенно кормящей женщиной, не имеющей опыта, часто возникают вопросы и проблемы, связанные с организацией грудного вскармливания. Одним из вопросов, который неоднозначно трактуется в медицинской и популярной литературе, это вопрос о режиме кормления: как часто кормить, кормить по часам или нет, кормить ли в ночное время?... Квалифицированное решение данных вопросов позволяет обеспечить женщине длительное комфортное кормление грудью.

2.1. Регламентированный режим (кормления «по часам»)

«Кормление по режиму» позволяло молодым мамам успевать как можно больше. Проводить много времени с ребенком на руках или под грудью оказалось не нужно. Достаточно было периодических прикладываний сначала каждые три часа, затем каждые четыре. Уже по достижению младенцем трёхмесячного возраста рекомендовалось вводить прикорм. Необходимость эта объяснялась не только потребностью в получении ребенком дополнительных питательных веществ, но и практически полным угнетением лактации. У матерей, кормящих по часам, к этому периоду молока просто не оставалось.

В прошлом веке грудное вскармливание обросло множеством предрассудков. Оно превратилось в ритуал, сложную технику. На это указывают авторы книги «Экология младенчества» Леонид Китаев и Михаил Трунов: «матери надлежало тщательно вымыть руки перед

кормлением, на голову повязать косыночку; грудь следовало обработать двухпроцентным раствором борной кислоты или промыть кипяченой водой; кормить малыша на руках, подставив под ногу скамеечку; грудь необходимо придерживать четырьмя пальцами, чтобы не перекрывать ребенку дыхание. Кормить только определенное количество раз в сутки. В возрасте до трех месяцев количество кормлений должно составлять 7, через каждые три часа. От трех до пяти месяцев количество кормлений сокращают до шести через каждые три с половиной часа. Строго чередовать грудь, прикладывая ребенка только к одной груди в одно кормление. Длительность прикладывания составляет 30 минут в первый месяц после рождения. До трех месяцев продолжительность прикладывания составляет 10-15 минут. Если в молочной железе осталось молоко после кормления, его необходимо сцеживать».

Режим «кормление по часам», формируемый мамой для младенца, не соответствует физиологическим потребностям ни кормящей женщины, ни детского организма.

- **Режим не соответствует потребности младенца в еде.**

Новорожденный ребенок обладает нежной, незрелой пищеварительной системой. Процесс переваривания происходит очень быстро, значительно быстрее, чем в течение трех-четырех часов, поэтому реальная потребность в еде у новорожденного возникает куда чаще.

- **Режим угнетает лактацию.**

Процесс выработки грудного молока осуществляется как ответ материнского организма на запрос ребенка. Количество вырабатываемого молока соответствует тому, что было выпито из груди. Кормление раз в три часа, при которых освобождается лишь одна грудь, оставляют «простаивать» каждую молочную железу до шести часов. В это время мозг не получает сигнал о необходимости производства молока. И его пребывает настолько мало, что ребенок не может компенсировать им свои пищевые потребности. Возникает необходимость в докорме, что отодвигает вопрос грудного вскармливания на второй план и ставит «крест» на лактации.

- **Кормление по часам может привести к лактостазу или даже маститу.**

Редкое опорожнение груди приводит к застою молока — лактостазу. Без оказания помощи кормящей женщине лактостаз может быстро перейти в мастит, а это уже не просто застой грудного молока, это воспаление в молочной железе. При кормлении по часам опорожнение молочных желез происходит редко. Несколько «сгладить» проблему были призваны сцеживания. Однако частота маститов у женщин, придерживающихся режима при грудном вскармливании, была многократно выше, чем женщин, которые кормили по требованию.

Несмотря на то, что режим кормления «по часам» не отвечает физиологии лактации, есть показания к его применению, которые должен определить только врач-педиатр, наблюдающий ребёнка.

Показания к режиму кормления по часам:

1. Недоношенные дети;
2. Больные, ослабленные дети;
3. Послеоперационный период;
4. При переводе на смешанное вскармливание.

2.2. Свободный режим (кормление «по требованию»)

Современная педиатрия доказала полную обоснованность рамок, в которые медицина пыталась укладывать грудное вскармливание в течение целого столетия. Рекомендации ВОЗ отмечают необходимость отказа от кормления по часам, плюсы и минусы которого невозможно сравнивать.

Важную роль в становлении лактации у родившей женщины играет время первого прикладывания ребенка к груди, которое рекомендуется осуществлять сразу же после рождения, непосредственно в родильном зале в первые 30 минут



после родов, с учетом состояния новорожденного и роженицы, на срок не менее 30 минут. Раннее прикладывание к груди положительно сказывается на состоянии и матери и ребенка, ускоряет начало выработки молока, увеличивает его продукцию. Важно подчеркнуть, что первые порции материнского молока (молозиво) содержат значительные количества иммуноглобулинов и других защитных факторов, в связи, с чем их поступление в организм ребенка обеспечивает повышение устойчивости младенца к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам, с которыми он сталкивается сразу же после рождения. Раннее прикладывание ребенка к груди матери обеспечивает быстрое включение механизмов секреции молока и более устойчивую последующую лактацию. Сосание ребенка способствует энергичному выбросу окситоцина и тем самым уменьшает опасность кровопотери у матери, способствует более раннему сокращению матки.

Другим ключевым фактором обеспечения полноценной лактации является режим «свободного вскармливания» новорожденного, при котором дети сами устанавливают интервалы между кормлениями, что может быть достигнуто при совместном пребывании матери и ребенка в одной палате.

Частота кормления зависит от активности рефлекса новорожденного и массы тела при рождении. Новорожденный ребенок может "требовать" от 8-10 до 12 и более прикладываний к груди за сутки. Длительность кормления может составлять 20 минут и более. К концу третьего месяца жизни частота кормлений обычно снижается (до 7-8 раз), а длительность кормления уменьшается. При свободном вскармливании объем лактации в первую неделю после родов в 1,5 и более раза выше, чем при вскармливании по часам, при этом «удельное» содержание (т.е. содержание в расчете на 1 мл молока) белков, жиров, витаминов, активность ряда ферментов не ниже, а в ряде случаев выше, чем при вскармливании «по часам». Следствием этого является большая суммарная (суточная) секреция с молоком основных пищевых веществ. Тенденция к большему объему лактации и большей секреции с молоком пищевых веществ при свободном вскармливании, чем при вскармливании "по часам", сохраняется и в последующие периоды лактации.

Свободное грудное вскармливание способствует становлению оптимальной лактации и установлению тесного психоэмоционального контакта между матерью и ребенком, что очень важно для правильного эмоционального и нервно-психического развития младенца. Новорожденный малыш удовлетворяет все свои потребности, находясь у материнской груди. Здесь он получает пищу, тепло, избавляется от страхов. Во время сосания молока у него легко отходят газики, так как во время кормления активизируется перистальтика кишечника. Возле мамы ребенок ощущает комфорт, аналогичный тому, что сопровождал его в течение внутриутробной жизни. Поэтому на вопрос, как часто нужно прикладывать ребенка в практике кормления «по требованию», можно ответить: «так как это нужно малышу».

В режиме кормления «по требованию» есть такое понятие как режим кормления «по требованию матери». Например, когда ребёнок засыпает на длительный период (более 3-4 часов), то для профилактики лактостаза, гипогалактии, женщине следует разбудить ребёнка и накормить его, т.е в данном случае инициатором кормления будет не ребёнок, а мама.

2.3. Ночные кормления и грудное вскармливание

Ночные кормления при свободном вскармливании новорожденных детей необходимы, так как ночной перерыв в приеме пищи не физиологичен для организма грудничка. Отрицательные последствия ночного голодания могут заключаться в плохой прибавке веса, беспокойстве ребенка и даже отказе от груди. Чем старше малыш, тем больше вероятность, что он обойдется за ночь лишь однократным приемом пищи, но нередки ситуации, когда даже годовалый ребенок просыпается 1–2 раза ночью в поисках маминой груди.

Кроме пользы для ребенка, ночные кормления оказывают положительный эффект на процесс лактации у мамы. В ночное время при сосании ребенком груди в организме кормящей женщины вырабатывается большое количество пролактина – основного гормона, отвечающего за секрецию молока, поэтому при жалобах женщин на уменьшение грудного молока необходимо чаще кормить ребенка, не делая ночных перерывов (или возобновить ночные кормления, если они уже не практикуются). От

ночных кормлений ребенок должен отказаться сам.

Ночные кормления не равнозначны понятию «совместный сон». Не обязательно при ночных кормлениях ребёнка укладывать в постель родителей, что может подвергать опасности жизнь ребёнка. Достаточно организовать сон ребёнка так, чтобы он находился рядом с матерью (см. рис.)



3. Правила прикладывания и положения ребёнка у груди

Все правила прикладывания и положения ребёнка у груди основаны на физиологии сосания, строении молочной железы и физиологии лактации.

Процесс сосания

- Как только грудь касается губ младенца (или он начинает чувствовать запах молока), ребенок слегка откидывает голову назад, широко открывает рот и его язык начинает двигаться вперед и вниз. Так проявляется рефлекс поиска груди.

- Когда младенец находится неподалеку от материнской груди и его рот достаточно широко раскрыт,



он втягивает сосок до тех пор, пока тот не коснется мягкого неба. Это сразу же стимулирует проявление сосательного рефлекса.

- Благодаря волнообразным сокращениям мышц язык начинает двигаться спереди назад, выжимая при этом молоко из млечных протоков

под ареолой, которые в это время находятся во рту младенца. Одновременно у матери включается окситоциновый рефлекс, заставляющий молоко двигаться по протокам.

- Когда молоко достигает задней части рта, младенец сглатывает его (глотательный рефлекс). У доношенного и здорового ребенка рефлекс поиска груди, сосания и глотания срабатывают автоматически.



Признаки того, что ребенок сосет хорошо

При правильном захвате материнской груди младенец, как правило, хорошо сосет и получает за кормление достаточно молока. На то, что ему сосать легко, указывает следующее:

- ребенок производит медленные и глубокие сосательные движения, иногда делая небольшие паузы между ними;
- мать видит или слышит, как малыш глотает;
- щеки младенца во время еды надуты, а не втянуты внутрь;
- закончив сосать, ребенок сам отпускает грудь и выглядит удовлетворенно.

Такие признаки говорят о том, что младенец «пьет» молоко, а значит — сосет хорошо.

Признаки того, что ребенок сосет плохо

Если младенец:

- делает только быстрые сосательные движения;
- издает чмокающие или щелкающие звуки;
- вытягивает щеки;
- ведет себя у груди возбужденно или беспокойно, то и дело припадает к соску и отпускает его;
- часто просит грудь — меньше, чем через каждый час, или чаще, чем обычно;
- подолгу не отрывается от груди — каждое кормление длится больше часа (если только младенец не родился со слишком малым весом);
- в конце кормления выглядит неудовлетворенным,
- женщина испытывает дискомфорт или боль в молочной железе, значит, он сосет плохо, и молоко дается ему с трудом. Проявление хотя бы одного из перечисленных выше признаков может свидетельствовать о трудностях с кормлением.

Соски и трудности с кормлением

Любые соски, в том числе и пустышки, могут затруднить грудное вскармливание младенца.

- Привыкнув к соске, малыш станет с трудом сосать материнскую грудь, так как для этого ему нужно по-другому работать ртом.
- Младенец может настолько привыкнуть к соске, что станет отказываться от груди, потому что ее сосать труднее.
- Соски-пустышки способны укорачивать время кормления грудью, а это ослабляет стимуляцию грудных желез, уменьшает выработку молока и мешает его удалению.

В определённых ситуациях, а именно, когда ребёнок родился недоношенным и имеет слабый сосательный рефлекс, использование пустышки оправдано, так как она помогает стимулировать данный рефлекс. Как только недоношенный ребёнок будет приложен к материнской груди и начнёт её активно сосать. То пустышку необходимо убрать.

Положение при кормлении грудью

Под положением младенца понимается то, как держит его мать при кормлении, чтобы он мог правильно захватить грудь. Если ребенок взял грудь плохо, матери нужно помочь изменить его положение.

До тех пор, пока младенец правильно припадает к материнской груди и хорошо сосет, вмешиваться в процесс кормления не нужно. Достаточно просто рассказать матери, какие ключевые моменты вы видите, — это поможет ей увериться, что она сама отлично справляется с грудным вскармливанием.

Положение матери

Кормить младенца мать может в самых разных положениях, — сидя в кресле, лежа навзничь, стоя и даже на ходу. Когда мать сидит или лежит, следует обратить внимание на то, чтобы:

- она чувствовала себя комфортно, ее спина на что-нибудь опиралась;
- в сидячем положении ноги матери на что-нибудь опирались, а не свисали свободно и неудобно;
- при необходимости имелась поддержка груди.



Современные технологии грудного вскармливания предусматривает наличие лактационной подушки, которая обеспечивает правильное положение матери и младенца.



Положение младенца

Младенец также может находиться в разных положениях – вдоль рук матери, находиться у нее подмышкой или лежать сбоку. Но в любом случае необходимо соблюдать четыре главных условия, помогающие малышу чувствовать себя комфортно. Нужно, чтобы:

- Ухо, плечо и бедро младенца находились на одной линии, а голова не была ни повернута, ни откинута назад или вперед.
- Младенца следует располагать поближе к матери, поскольку поднести его к груди проще, чем тянуться грудью к нему.
- Младенца следует придерживать за голову и плечи, а у новорожденного нужно поддерживать все тело.
- Младенец должен располагаться лицом к материнской груди так, чтобы его нос находился напротив соска, – это поможет ребенку найти грудь.

Положения при грудном вскармливании



Лежа на боку

Помогает матери отдохнуть. Удобно после кесарева сечения.

Следите, чтобы нос младенца находился на уровне соска матери и чтобы малышу не приходилось изгибать шею в поисках материнской груди.



Классическое положение («колыбелька»)

Нижняя рука младенца прижата к матери, но не между ними.

Следите, чтобы голова младенца не была слишком утоплена в изгиб материнской руки, так как в этом случае грудь матери окажется сильно оттянута в сторону и ребенку будет трудно удерживать ее во рту.



Перекрестная позиция

Рекомендуется для кормления детей с малым весом и больных. Мать хорошо контролирует положение головы и тела младенца, поэтому данная позиция полезна при обучении кормлению. Нужно только следить, чтобы голова ребенка не была слишком зажата и могла двигаться.



Положение «из-под руки»

Удобно для кормления близнецов, помогает опорожнить все области груди. Позволяет матери хорошо видеть, как ребенок захватил грудь.

Нужно следить, чтобы младенцу не приходилось изгибать шею и прижимать подбородок к своей груди.



Кормление в обратном положении

При оказании неотложной помощи при лактостазе эффективно кормление в обратном положении, которое позволяет отсасывать молоко из областей плохо дренируемых областей молочной железы (верхний квадрант).



Положение «лежа на животе»

При лакторее, когда поток молока очень сильный, возможно использовать положение «лежа на животе» или кормление стоя

Причины отказа младенца от кормления

- Вполне возможно, что младенец пока не голоден. Он просто не готов к очередному кормлению, если недавно хорошо поел, — кормящая мать должна знать это.
- Возможно, младенец озяб, заболел, слишком мал и слаб. В подобных случаях детям свойственно вообще отказываться от еды, либо брать материнскую грудь, но не сосать, а если и сосать, то очень слабо или недолго.
- Не исключено, что мать держит младенца в неудобном положении, и тот просто не в состоянии хорошо захватить грудь. При этом малыш выглядит голодным и очень хочет есть, но не может.
- Возможно, материнская грудь настолько набухла и затвердела, что малышу сложно захватить ее.
- Возможно, слишком обильно выделяется молоко, и младенец захлёбывается молоком.
- У младенца может быть стоматит или насморк, — в таких случаях он сосет очень недолго, после чего отпускает грудь, часто с отчаянным плачем.
- Младенец может испытывать болезненные ощущения, когда его держат в определенном положении; такое случается, скажем, после наложения акушерских щипцов, если гематомы на голове к чему-то прижимаются или голова оказывается в неудобном положении.
- Возможно, младенца приучили есть из соски, и ему слишком трудно сосать материнскую грудь.
- Не исключено, что мать сменила мыло или духи, и младенцу не нравится ее новый запах.
- Когда молока мало, младенец отказывается сосать «пустую» грудь.
- Иногда младенец хорошо сосет одну грудь, но отказывается есть из другой. Такое случается, когда малышу больно лежать в каком-то одном положении, либо молочные железы матери по-разному вырабатывают молоко, либо одна ее грудь слишком набухла.

4. Правила сцеживания грудного молока

При нормально налаженном грудном вскармливании не возникает никакой необходимости в сцеживании. На самом деле ежедневное сцеживание не является обязательным в том случае, если:

- 1 Вы не оставляете малыша надолго без груди.
- 2 Если малыш питается по требованию, ест сколько хочет и когда хочет.
- 3 Если вы не планируете отучение от груди по каким-либо обстоятельствам.

Когда необходимо сцеживание грудного молока?

Недоношенный ребенок	Малыши, рожденные раньше срока, еще не умеют сосать грудь, поскольку у них отсутствует или очень слабый сосательный рефлекс. Но усваивать материнское молоко они способны, более того – именно им, как никому другому, жизненно необходимо естественное питание, насыщенное всеми необходимыми веществами, ускоряющими дозревание и рост.
Слабо развитый сосательный рефлекс, различные патологии у ребенка	В медицине существует такое понятие как «ленивый сосун». Слабый сосательный рефлекс обусловлен разными причинами, в том числе, патологиями ЦНС. Однако это не повод прекращать лактацию, молоко нужно сцеживать и предлагать его малышу более легким способом – через шприц, бутылочку.
Недостаточность лактации	Сцеживание и естественное кормление ребенка грудью – разные вещи, причем кормление в разы сильнее влияет на процесс пребывания молока. Если вы имеете недостаток грудного молока, то лучше проводить сцеживание, находясь рядом с ребенком и с мыслями о нем, поскольку это способствует лучшей выработке молока.
Становление лактации (прилив молока)	На 2-3 сутки после родов приходит молоко (прилив молока), и иногда в таком объеме, с которым справиться ребенку не совсем возможно. Сцеживание в данном случае необходимо проводить, но не до последней капли, а до облегчения состояния и смягчения груди.

Лактостаз (застой молока)	Такая ситуация возможна при неправильной организации грудного вскармливания (перерывы между кормлениями более 3-4 часов, отсутствие ночных кормлений, допаивание и докармливание ребенка без медицинских показаний, использование сосок и бутылок...), при слабом сосательном рефлексе ребенка (недоношенный, на фоне заболевания, после операции...). В данном случае сцеживание является обязательным
Прием медикаментов, которые выделяются с грудным молоком	Очень мало препаратов разрешены при кормлении грудью. В ситуациях, когда по состоянию здоровья кормящая мама вынуждена принимать определенные препараты, ей необходимо сцеживаться и сцеженное молоко выливать— только так можно сохранить лактацию.
Плоский, втянутый вовнутрь сосок	Причина несколько условная, поскольку существуют несколько способов решения этой проблемы (различные способы подачи молочной железы, специальные накладки, метод вытягивания соска шприцом, корректор соска). Если эффекта от проведенных мероприятий нет, необходимо сцеживать грудь и кормить ребенка сцеженным грудным молоком.
Разлука с ребенком	Если маме нужно отлучиться от ребёнка (работа, учёба), то без сцеживания не обойтись. Такая же ситуация возникает, если ребёнок находится на лечении, но без мамы — молоко можно сцедить и передавать персоналу для кормления.
Заготовка грудного молока впрок	Стремление сохранить грудное молоко как можно дольше является причиной того, что многие мамы параллельно кормят ребенка и заготавливают молоко на будущее, формируя таким образом банк грудного молока в домашних условиях.

Сцеживать молоко можно вручную или с помощью молокоотсоса

Ручной метод сцеживания всегда доступен и им может овладеть любая мама.

4.1. Ручное сцеживание

Перед началом сцеживания необходимо:

- 1 Тщательно вымыть руки.
- 2 Приготовить чистую посуду с широким горлом.
- 3 Сделать легкий массаж груди по направлению к соску.



- 5 Сесть или стать удобно и держать сосуд близко от груди.
- 6 Положить большой палец **СВЕРХУ** соска и околососкового кружка, а указательный **НИЖЕ** соска и околососкового кружка напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь.
- 7 Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке. Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.
- 8 Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и околососковым кружком.
- 9 Процедура не должна причинять боль. Если все-таки процедура болезненная, значит техника сцеживания неправильная.



- 9 Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает капать. Оно может течь струей, если рефлекс окситоцина активный.
- 10 Подобным же образом нажимать на околососковый кружок с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.
- 11 Избегать трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.
- 12 Сцеживать одну грудь не менее 10-15 минут, пока не замедлится поток молока, а в первые несколько дней после родов сцеживание молока может занимать 20 - 30 минут, так как в этот период еще может вырабатываться мало молока.

4.2. Сцеживание при помощи молокоотсосов

Сцеживание с помощью рук достаточной длительности процесс и большинство женщин не умеют делать это правильно. Поэтому быстрее и эффективнее возможно сцедить грудное молоко с помощью молокоотсосов. Тем более выбор современных молокоотсосов достаточно велик.



В условиях родильного дома или перинатального центра для сцеживания вы можете воспользоваться клиническим, стационарным молокоотсосом [Medela Lactina Electric Plus](#) или [Symphony](#).



Symphony

В домашних условиях сцедить грудное молоко можно с помощью бытовых молокоотсосов ([Harmony](#), [Swing](#)). Данные молокоотсосы сцеживают молоко по технологии [2-Phase Expression](#), имитируя сосание груди ребенком, а значит также эффективно и безболезненно.



Swing

Перед тем как начать сцеживаться с помощью молокоотсоса, необходимо ознакомиться с его инструкцией, произвести стерилизацию в пакетах [Quick Clean](#) в микроволновой печи или кипячением 5 минут. Подбор воронки нужного размера также чрезвычайно важно - не только из соображений удобства, но и для эффективности сцеживания молока. Именно поэтому [Medela](#) предлагает разные размеры воронок для сцеживания, чтобы учесть особенности каждой мамы.

Кроме одинарного сцеживания можно использовать молокоотсосы с двойным сцеживанием ([Swing Maxi](#) и [Freestyle](#)).

По сравнению с одинарным сцеживанием, когда за один раз сцеживается только одна грудь, двойное сцеживание имеет ряд научно доказанных преимуществ.



Swing Maxi

- За одну сессию сцеживания вы можете получить на 18 % больше молока.
- Повышается энергетическая ценность молока, что особенно полезно для недоношенных детей.
- И последнее, но не менее важное: повышенная энергетическая ценность молока указывает на лучшее опорожнение груди, что, в свою очередь, способствует поддержанию лактации. Двойное сцеживание в два

раза быстрее, чем одинарное.

Очень важно при избытке молока в первые дни после родов создавать банк грудного молока, для этого нужно сцеживать грудь с помощью молокоотсоса или руками непосредственно в пакет [Pump & Save](#) или контейнер. Обязательно используйте фазу стимуляции для наиболее полной и физиологичной отдачи молока.

5. Правила хранения сцеженного грудного молока

Для хранения сцеженного или замороженного молока существуют специальные многоразовые контейнеры или пластиковые пакеты. Безопасным (без значимого увеличения в нем числа микробных клеток) считается хранение сцеженного молока при комнатной температуре (23–25°C) до 4 ч[3] по мнению других авторов - до 2 ч, в холодильнике (при 4°C) до 24 ч.

По истечении этого срока молоко следует заморозить или вылить.

Идеальным материалом для замораживания молока является полипропилен. Молоко можно сцеживать прямо в контейнер, присоединив его к молокоотсосу через специальный адаптер. Однако замораживать лучше свежесцеженное молоко, небольшими порциями (100–150 мл). Важно помнить, что объем молока при замораживании немного увеличивается, поэтому не следует заполнять емкость для хранения молока до самого верха; нужно оставлять примерно 2–2,5 см. Можно использовать метод так называемого послойного замораживания, т. е. добавлять сцеженное молоко к уже замороженному. При этом нельзя забывать о том, что сцеженное молоко перед добавлением необходимо сначала охладить в холодильнике, а объем добавляемого молока должен быть меньше объема уже замороженного.

Замороженное молоко в контейнерах можно хранить в морозильном отделении с отдельной дверцей при -16–18°C в течение 3 мес, или в морозильной камере с постоянной температурой не выше -19°C — до 6 мес. На контейнере обязательно указывают дату заморозки.

Для размораживания грудное молоко можно положить на ночь в холодильное отделение. Быстро разморозить его можно, поместив в

подогреватель детского питания или в емкость с теплой водой, что позволяет бережно разморозить молоко, сохраняя его свойства. После размораживания молоко повторной заморозке не подлежит и должно быть использовано в течение 24 ч.

В процессе хранения в холодильнике или при замораживании возможно разделение молока на фракции, что не является признаком его недоброкачества. Такое молоко перед употреблением следует взболтать для равномерного распределения жировой фракции.



Пакеты Pump & Save для грудного молока

Список литературы

- 1 Охрана и поддержка грудного вскармливания в больнице, доброжелательной к ребёнку. 20-часовой учебный курс для персонала родильных домов и отделений.
- 2 Лукоянова О.А., Боровик Т.Э., Яцык Г.В., Беляева И.А., Фурцев В.И. Создание индивидуального «банка» грудного молока: потребности и возможности. Вопросы современной педиатрии, 2014, том 13 №2 стр. 101-106.
- 3 Лукоянова О. А. Сцеженное материнское молоко: за и против. Вопросы современной педиатрии. 2010; 9 (2): 80–83.
- 4 Лукоянова О. А. и соавт. Влияние замораживания и длительности хранения сцеженного грудного молока на его пищевую, биологическую ценность и микробиологическую безопасность. Вопросы современной педиатрии. 2011; 10 (1): 24–29.
- 5 Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в российской федерации, Москва, 2011.

[illegible]

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

[illegible]