

Грудное вскармливание легконедоношенных младенцев



Содержание

Грудное вскармливание легконедоношенных младенцев	2
Почему легконедоношенный младенец нуждается в дополнительной помощи для начала грудного вскармливания?	3
В чём состоит необходимость размещения матери и новорождённого в одной палате?	3
Почему ребёнок нуждается в грудном молоке?.....	3
В чём состоит польза грудного вскармливания и выработки грудного молока для матери?	4
Когда мой ребёнок сможет непосредственно питаться из груди?	4
Что такое молозиво?.....	4
Кожный контакт и «забота кенгуру»	5
Чем важен кожный контакт?	5
С чего начать	6
Подготовка молока для вашего ребёнка	6
Рекомендации для начального периода	6
Как сцедить молоко вручную?.....	7
Как мой организм вырабатывает грудное молоко?	8
Чего ожидать, пока мой ребёнок учится брать грудь?	9
Как узнать, что ребёнку достаточно грудного молока?	10
Сцеживание при помощи молокоотсоса	11
Двойной молокоотсос: сцеживание молока из обеих грудей одновременно	11
Как обеспечить достаточный объём молока	11
Подготовка к сцеживанию	12
Как правильно произвести сцеживание	12
Что представляет из себя журнал выработки молока?.....	13
Как обращаться с молокоотсосом, пока ребёнок в больнице?.....	13
Инструкции по хранению грудного молока пока ребёнок в больнице	13
Как безопасно доставить грудное молоко в НОИТ?	13
Кормление ребёнка в больнице	14
Кормление сцеженным грудным молоком	14
Непитательное сосание	14
Риск преждевременного начала кормления из бутылочки	15
Когда ребёнка переводят в другую больницу	15
Уход за ребёнком при переводе в другую больницу	15
Когда ребёнок дома	16
Как содержать молокоотсос, когда ребёнок дома?	16
Инструкции по хранению грудного молока, когда ребёнок дома	17
Если ваш ребёнок находится на искусственном вскармливании	17
Службы поддержки грудного вскармливания в вашем районе	18
Журнал выработки молока	19
Дневник кормлений легконедоношенного младенца	20

Грудное вскармливание легконедоношенных младенцев

Поздравляем с рождением ребёнка! Данная брошюра предназначена для того, чтобы помочь вам научиться кормить грудью и/или грудным молоком своего легконедоношенного младенца. Легконедоношенные младенцы, рождённые на 34-й, 35-й или 36-й неделе беременности, не являются доношенными детьми, несмотря на то, что могут выглядеть таковыми. Их лёгкие, мышцы, сосательные рефлексы, мозг и нервная система продолжают развиваться. Несмотря на то, что многие легконедоношенные младенцы хорошо берут грудь, некоторые из них нуждаются в помощи. Грудное молоко содержит в себе наилучшие питательные вещества для поддержки их роста и умственного развития. В данной брошюре содержится информация, которая поможет вам разобраться, чего можно ожидать. Также, в данной брошюре мы используем термин «медработник». Им может быть ваш врач, медсестра, международно-сертифицированный консультант по вскармливанию, диетолог, физиотерапевт, логопед, эрготерапевт или другой профессиональный работник.

Будучи матерью, вы являетесь самым важным человеком для своего ребёнка, который помогает ему расти и развиваться. Постоянное нахождение со своим ребёнком, прикладывание его к обнаженной коже, кормление грудным молоком из бутылочки или грудное вскармливание помогут вам поддержать своего малыша.



Почему легконедоношенный младенец нуждается в дополнительной помощи для начала грудного вскармливания?

Грудное вскармливание и питание грудным молоком крайне важны для легконедоношенных младенцев. Для начала грудного вскармливания некоторым легконедоношенным младенцам требуется дополнительная помощь.

Легконедоношенные дети могут обладать меньшим запасом энергии и большей потребностью в калориях. Мозг недоношенного ребёнка ещё не полностью развит. Поэтому, для защиты и развития своего несформировавшегося мозга, они нуждаются в жизненно необходимых питательных веществах, присутствующих в грудном молоке. Хорошее питание необходимо для роста вашего ребёнка, поддержания уровня сахара в его крови и получения достаточного количества жидкости. Хотя некоторые легконедоношенные младенцы берут грудь с самого рождения, другие могут испытывать дефицит питательных веществ из-за того, что они:

- больше спят с короткими и редкими периодами бодрствования.
- слабее сосут, из-за чего им труднее получить достаточное количество грудного молока.
- могут испытывать трудности в координации сосания, глотания и дыхания и тратить время на приобретение этих навыков.
- могут не просыпаться для кормления и не подавать чётких сигналов, что хотят есть, также называемых признаками готовности к кормлению.
- легко утомляются, могут заснуть и не получить достаточного количества молока и калорий для роста. Засыпание не всегда является признаком того, что они наелись.

Подобное поведение может препятствовать получению легконедоношенным младенцем достаточного количества грудного молока посредством грудного вскармливания до тех пор, пока он не сформируется и не окрепнет.

В чём состоит необходимость размещения матери и новорождённого в одной палате?

Вы и ваш ребёнок принадлежите друг другу. Нахождение со своим ребёнком в одной комнате днём и ночью (размещение в одной палате) рекомендуется сразу же, как только это становится возможно по медицинским показателям. Когда вы вместе, то можете прижимать своего ребёнка к обнаженной коже/телу и лучше узнавать его, наблюдать за его признаками готовности к кормлению и немедленно реагировать на это. Ваш ребёнок будет чувствовать тепло вашего тела, знакомые прикосновения и запах.

Возможно, что вашего легконедоношенного младенца сначала поместят в Неонатальное отделение интенсивной терапии - НОИТ (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) или в отделение выхаживания недоношенных детей. Вы сможете оставаться там со своим ребёнком столько, сколько пожелаете. В данной брошюре термин НОИТ будет относиться как к Неонатальному отделению интенсивной терапии, так и к отделению выхаживания недоношенных детей.

Почему ребёнок нуждается в грудном молоке?

Грудное молоко представляет из себя идеальное питание для всех маленьких детей, а для недоношенных младенцев является жизненно необходимым. Материнское молоко вырабатывается специально для своего собственного ребёнка.

- Ваше молозиво и грудное молоко – уникальный продукт для ребёнка. Грудное молоко подстраивается под потребности ребёнка и со временем претерпевает изменения.
- Грудное молоко необходимо для:
 - роста и развития.
 - обеспечения белками и жирами для роста головного мозга.
 - выработки антител для защиты легконедоношенных младенцев от инфекции.



Кожный контакт, прикосновения к малышу и разговоры с ним, грудное молоко и грудное вскармливание стимулируют его мозговое развитие.

- Невскармливаемые грудью дети находятся в группе повышенного риска развития:
 - ушной инфекции.
 - проблем с лёгкими и дыхательными путями.
 - диареи.
 - диабета.
 - тучности и ожирения.
 - некоторых видов детской онкологии.
 - синдрома внезапной младенческой смерти.

Несмотря на то, что легконедоношенные младенцы вначале не всегда могут брать грудь, грудное молоко очень важно для них. До тех пор, пока досрочно рождённые младенцы не смогут питаться непосредственно из груди, для кормления собственного ребёнка матерям советуют сцеживать молоко вручную или молокоотсосом.

В чём состоит польза грудного вскармливания и выработки грудного молока для матери?

Грудное вскармливание и выработка грудного молока:

- Помогает матерям заботиться о своём ребёнке.
- Поддерживает вырабатывающие грудное молоко гормоны в активном состоянии. Эти гормоны помогают матерям легче пережить это трудное время.
- Развивает чувство тесной привязанности между матерью и ребёнком.
- Укрепляет материнское здоровье, уменьшая риск развития диабета 2 типа и некоторых видов рака.
- Это удобно и всегда доступно.

Когда мой ребёнок сможет непосредственно питаться из груди?

В процессе формирования дети развивают способность координировать сосание, глотание и дыхание. Если ваш ребёнок подаёт знаки того, что хочет есть, например ищет сосок, скажите об этом своему медработнику, который может помочь вам и вашему ребёнку научиться грудному вскармливанию.

Многие легконедоношенные младенцы требуют добавочного питания или капельницы до тех пор, пока не станут готовы полностью получать питание непосредственно из груди. Если ваш ребёнок нуждается в подобном дополнительном питании, перед тем, как давать другие добавки, покормите его своим сцеженным грудным молоком.

Грудное вскармливание можно комбинировать с другими способами питания до тех пор, пока ваш ребёнок полностью не перейдёт на грудное вскармливание и не станет хорошо расти.

Что такое молозиво?

Молозиво вырабатывается вашей грудью во время беременности и в течение первых нескольких дней после родов. Это очень концентрированное, густое молоко желтоватого оттенка. Молозиво обеспечивает вашему ребёнку прекрасное питание и защиту от инфекции. Из-за той ценности, которую оно представляет для вашего ребёнка, его часто называют «жидким золотом». Важна каждая капля!



Кожный контакт и «забота кенгуру»

Наилучшее, что Вы можете сделать для своего ребёнка - это как можно чаще держать его на руках в контакте с вашей кожей. Когда ребёнок своим телом прикасается к вашему, он может слышать биение вашего сердца, чувствовать ваше дыхание и запах вашей кожи. У него возникает чувство близости и комфорта. Держите и прижимайте к себе своего ребёнка как можно чаще и дольше. Рассчитывайте, что вам придётся начать постоянно держать ребёнка на руках сразу же после родов и в течение продолжительного времени. Это также называется «заботой кенгуру».

Чем важен кожный контакт?

- он стабилизирует сердечный и дыхательный ритм вашего ребёнка, а также уровень сахара в его крови.
- за счёт температуры вашего тела ребёнку также тепло.
- стимулирует рост и развитие головного мозга ребёнка. У легконедоношенного младенца нервные клетки ещё продолжают расти. Кожный контакт стимулирует рост этих нервов. Ваш ребёнок воспринимает мир через касание, запахи, звуки, вкусовые ощущения и движение.
- Кожный контакт помогает ребёнку:
 - чувствовать себя под защитой и в безопасности.
 - сохранять спокойствие и меньше плакать.
 - лучше спать, накапливая силы для роста.
 - сохранять комфортное состояние во время процедур.
- облегчает приток молока и стимулирует его выработку.
- помогает вам выработать особый иммунитет к микробам, обитающим в НОИТ. Этот иммунитет в дальнейшем передастся вашему ребёнку через грудное молоко и защитит его от инфекции.
- Развивает привязанность и близость друг к другу.
- Развивает у вас спокойствие и уверенность в себе.



На вашего ребёнка оденут подгузник, затем положат вам между грудей в вертикальном положении, приложив к вам грудкой. Когда вы прижмёте ребёнка к себе, он будет чувствовать себя спокойно и может проявить больше интереса к грудному вскармливанию. Ваш партнёр также может прижать ребёнка к своей обнаженной коже для успокоения и облегчения его кормления.

***Держите на руках и прижимайте к себе ребёнка как можно дольше, днём и ночью.
Будьте защитницей своего ребёнка! Попросите своего медработника научить вас,
как лучше поддерживать кожный контакт с малышом.***

Во время нахождения в НОИТ прочтите или посмотрите больше информации о кожном контакте и «заботе кенгуру».

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

С чего начать

Подготовка молока для вашего ребёнка

Лучшим способом обеспечения достаточного количества молока для ребёнка является грудное вскармливание каждый раз, когда ребёнок проявляет признаки голода. Ваш легконедоношенный младенец может быть ещё недостаточно сформирован для того, чтобы полностью питаться грудью. Если ваш ребёнок ещё не способен кормиться грудью в течение длительного времени или при каждом кормлении, вам нужно будет создать запас молока путём ручного сцеживания и сцеживания при помощи молокоотсоса. Используя оба метода, вы можете отобрать грудное молоко из вашей груди и впоследствии покормить им своего ребёнка. Необходимо сцеживать молоко столько раз, сколько ваш ребёнок будет хотеть есть, по крайней мере 8 раз в сутки, включая как минимум один раз ночью.

Ваш медработник поможет вам научиться, как сцеживать и хранить грудное молоко, как пользоваться молокоотсосом и кормить грудью вашего ребёнка, когда он будет к этому готов.

Рекомендации для начального периода:

- Начните ручное сцеживание и сцеживание молозива предпочтительно в течение первого часа после родов, а если это невозможно, постарайтесь начать в течение первых 6 часов.
- Поддерживайте кожный контакт с малышом как можно больше.
- Сначала покормите ребёнка грудью, затем сцедите и отберите оставшееся грудное молоко при помощи молокоотсоса и дайте его вашему ребёнку. Во время кормления сдавливайте и массируйте свою грудь, чтобы помочь своему ребёнку получить больше грудного молока.
- Кормите и отбирайте молоко путём ручного и электромеханического сцеживания по крайней мере 8 раз в сутки, включая как минимум один раз ночью. При сцеживании молокоотсосом по возможности пользуйтесь двойным электрическим молокоотсосом госпитального стандарта.
- До и после электромеханического сцеживания в течение нескольких минут сцеживайте молоко рукой.
- После ручного и электромеханического сцеживания помассируйте грудь в течение нескольких минут.
- Во время двойного сцеживания молокоотсосом массируйте или слегка сдавливайте грудь.



Как сцедить молоко вручную?

Для сцеживания молозива для вашего ребёнка:

- Перед началом сцеживания молока молокоотсосом или манипуляциями с грудным молоком вымойте руки водой с мылом или безводным антисептическим средством.
- Найдите место, где вам будет удобно и спокойно.
- При возможности, перед началом ручного сцеживания наложите на грудь тёплый компресс.
- Слегка помассируйте грудь сверху по направлению к соскам.
- Возьмите грудь одной рукой не слишком близко к соску. Большой палец должен находиться перпендикулярно к остальным пальцам и на расстоянии примерно в 2½-4 см (1-1½ дюйма) от соска. Слегка приподнимите грудь и слегка прижмите её к грудной клетке.
- Слегка сожмите пальцы и сдавите ими грудь поглубже, по направлению к грудной клетке.
- Отпустите пальцы на пару секунд, а затем снова повторите то же движение.
- Совершайте круговые движения руками по всей поверхности груди, чтобы сцедить молоко со всей молочной железы. Продолжайте это движение до тех пор, пока объем молока не уменьшится. Повторите то же самое с другой грудью. По очереди массируйте каждую грудь и сцеживайте молоко до тех пор, пока оно не иссякнет.
- Сначала из соска может появиться несколько капель молозива. Это нормально и не должно вас смущать.
- Соберите молоко в чайную ложку или предоставленный больницей контейнер.
- Навыки сцеживания молока приходят с опытом. Со временем это делать будет легче.

Способы ручного сцеживания грудного молока

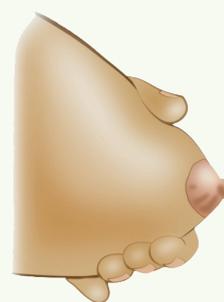
Основные этапы: НАДАВИТЬ – СЖАТЬ – ОТПУСТИТЬ



Надавить
(прижимая к грудной клетке)



сжать



отпустить

Посмотрите видео о том, как нужно сцеживать грудное молоко.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

Сцеживание молока должно быть комфортным и не причинять боли.

Как мой организм вырабатывает грудное молоко?

В течение беременности ваше тело также готовится к грудному вскармливанию будущего ребёнка. Организм начинает вырабатывать два важных гормона, участвующих в грудном вскармливании: пролактин и окситоцин.

Пролактин – это важный гормон, вырабатывающий молоко.

Вы можете повысить содержание пролактина путём:

- частого грудного вскармливания своего ребёнка.
- стимулирования своей груди по крайней мере 8 раз в течение суток путем ручного и электромеханического сцеживания молока.

Окситоцин вырабатывается в процессе грудного вскармливания, ручного и электромеханического сцеживания молока.

Окситоцин – это важный гормон, обеспечивающий отток молока из молочных желез. Этот процесс называется выбросом молока.

Во время выброса вы можете почувствовать:

- покалывание в груди.
- вытекание молока из одной или обеих грудей.
- спазмы или сокращения вашей матки.
- не ощущать ничего. Отсутствие подобных признаков не обозначает, что выброса не происходит.

При частом ручном и электромеханическом сцеживании ваш организм будет быстрее вырабатывать большее количество молока!

На 3-5 день ваша грудь будет вырабатывать больше молока и станет твёрже. Это нормально. Нагрубанием называется сопровождающееся болезненными ощущениями переполнение груди. Здесь могут помочь холодные компрессы и частое сцеживание молока. Многие матери также находят, что хорошо помогает размягчение ареолы давлением. Размягчение ареолы давлением – это способ размягчения тёмной области вокруг соска, что облегчает выход молока. Техника размягчения ареолы давлением может помочь справиться с нагрубанием.

Размягчение ареолы давлением



1. Положите пальцы с обеих сторон своего соска.
2. Надавите по направлению к рёбрам. Держите так в течение примерно минуты.
3. Покрутите пальцами сосок и повторите.
4. Если часть ареолы всё ещё тверда, повторите движения в том же месте.
5. Размягчение ареолы давлением может быть немного неприятным, но не должно быть болезненным.
6. Помните, что вы таким образом вытесняете скопившуюся в ареоле жидкость. С размягчённой ареолой вашему ребёнку будет легче брать грудь.

Если наполненность или нагрубание молочных желез продолжит представлять проблему, обязательно обратитесь к своему медработнику.



Чего ожидать, пока мой ребёнок учится брать грудь?

В процессе перехода к грудному вскармливанию легконедоношенные младенцы проходят несколько этапов. Это напоминает обретение ими новых навыков. Давайте ребёнку грудь когда он показывает вам, что хочет есть и делает соответствующие знаки. Некоторые дети кормятся грудью раз в день, а другие несколько раз в течение дня. Позвольте ребёнку сделать то, что он может, а затем сцедите рукой и произведите электромеханическое сцеживание остатков молока. Постепенно ваш ребёнок научится лучше питаться грудью. Когда вы будете учить ребёнка брать грудь, попросите своего медработника о помощи. Это может происходить в подобной последовательности.

Кожный контакт/ «забота кенгуру».



Следите за подаваемыми вашим ребёнком сигналами о готовности к кормлению, например, за тем, что он проснулся, ищет сосок ротиком, чмоканьем и сованием пальцев в рот. Помимо того, что эти сигналы показывают, что ребёнок голоден, они также обозначают, что он вырабатывает координацию сосания, глотания и дыхания во время кормления.



Положите ребёнка так, чтобы его рот находился поближе к соску, и наблюдайте, как он лижет и нюхает.



Сцедите грудное молоко на поверхность соска и слегка смажьте им губы ребёнка. Это поможет ребёнку узнать вкус и запах вашего грудного молока.



Ваш ребёнок способен взять грудь и начинает сосать и глотать.



Ваш ребёнок способен взять грудь, но возможно нуждается в дополнительном питании до тех пор, пока не сможет более эффективно сосать грудь сам.



Проводите со своим ребёнком как можно больше времени. Это поможет вам и ребёнку привыкнуть друг к другу и вы сможете лучше понимать и реагировать на подаваемые им знаки.



Живите со своим ребёнком в одной палате. Если больничный персонал не предлагает вам размещения с ребёнком в одной палате, обратитесь за помощью.

Как узнать, что ребёнку достаточно грудного молока?

Большинство младенцев теряют вес в течение первых нескольких дней после родов. Это нормально. Когда ваш ребёнок начнёт набирать вес, это будет знаком, что он получает достаточно грудного молока для роста.

О том, что ваш ребёнок получает достаточное количество молока, свидетельствуют следующие признаки:

- он ест как минимум 8 раз в сутки.
- вы видите, что он активно глотает во время кормления, делая небольшие паузы.
- в соответствии с его возрастом, вы меняете достаточное количество подгузников после мочеиспускания или стула.
- ребёнок активен и громко плачет.
- у него влажный розовый рот и ясные глаза.

Дополнительную информацию для кормящих матерей вы можете найти на вебсайте ресурсного центра «Лучшее начало» (Best Start Resource Center): www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

Загрузите справочник “Моё грудное вскармливание” или брошюру “Важность грудного вскармливания”, таблицу “Инструкции для кормящих матерей” и другие материалы по грудному вскармливанию.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ									
Возраст вашего ребёнка	1 НЕДЕЛЯ							2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ
	1 ДЕНЬ	2 ДНЯ	3 ДНЯ	4 ДНЯ	5 ДНЯ	6 ДНЯ	7 ДНЯ		
Как часто вам нужно кормить грудью? В день, в среднем за сутки									
	Как минимум 8 кормлений в день. ваш ребёнок сосёт сильно, медленно, непрерывно и часто глотает.								
Размер животика вашего ребёнка									
	Размером с вишней	Размером с грецкий орех		Размером с абрикос			Размером с яйцом		
Влажные памперсы: сколько, насколько мокрые В день, в среднем за сутки									
	Как минимум 1 МОКРЫЙ	Как минимум 2 МОКРЫХ	Как минимум 3 МОКРЫХ	Как минимум 4 МОКРЫХ	ОЧЕНЬ МОКРЫХ С БЛЕДНО-ЖЁЛТОЙ ИЛИ ПРОЗРАЧНОЙ МОЧОЙ				
Грязные памперсы: Количество и цвет стула В день, в среднем за сутки									
	Как минимум 1 - 2 ЧЁРНЫХ ИЛИ ТЁМНО-ЗЕЛЁНЫХ		Как минимум 3 КОРИЧНЕВЫХ, ЗЕЛЁНЫХ ИЛИ ЖЁЛТЫХ			Как минимум 3 обильных, мягких и редких ЖЁЛТЫХ			
Вес вашего ребёнка	Большинство детей в течение первых 3 ДНЕЙ после родов теряют вес.			Начиная с 4 дня и далее большинство детей постоянно набирают вес.					
Другие признаки	Ваш ребёнок должен громко плакать, активно двигаться и легко просыпаться. После грудного вскармливания ваша грудь должна становиться мягче и терять объем.								
<p>Грудное молоко – это единственное питание, в котором нуждается ребёнок в течение первых шести месяцев. Вы можете получить консультацию, помощь и поддержку от:</p> <ul style="list-style-type: none"> – своего медработника. – по специализирующейся на грудном вскармливании линии поддержки службы «Телехелс Онтарио (Telehealth Ontario) 1-866-797-0000 или по телетайпу 1-866-797-0007. – Двухязычной онлайн-сервиса Онтарио по грудному вскармливанию на сайте www.ontariobreastfeeds.ca. 2016 г. 									

Сцеживание при помощи молокоотсоса

Необходимость в использовании молокоотсоса зависит от того:

- Насколько часто вы кормите ребёнка грудью.
- Насколько хорошо ваш ребёнок сосёт и глотает.
- От выработки вами молока.

Поговорите со своим медработником по поводу того, что будет лучше для вас и для вашего ребёнка. Наиболее эффективным способом сцеживания и стимуляции выработки грудного молока является использование стандартного госпитального электрического молокоотсоса двойного сцеживания.

Лучше всего прикладывать молокоотсос к обеим грудям одновременно. Это называется двойным электромеханическим сцеживанием, что быстрее сцеживания молока из каждой груди по очереди. Это также поможет вам быстрее вырабатывать больше молока.

Узнайте у своего медработника, где можно взять напрокат стандартный госпитальный молокоотсос для домашнего использования.

Двойной молокоотсос: сцеживание молока из обеих грудей одновременно

- Используйте два набора для сцеживания молокоотсосом в соответствии с указаниями персонала больницы.
- Лучше всего пользоваться двойным электрическим молокоотсосом госпитального стандарта.
- Производите двойное сцеживание в течение 15 минут.
- Продолжайте сцеживать, пока молоко не иссякнет.
- Массируйте грудь на протяжении всего процесса сцеживания.
- Подумайте об использовании метода “ручного сцеживания” с применением лёгкого массажа и сжатия груди во время работы двойного электрического молокоотсоса.

Посмотрите видео о том, как нужно массировать грудь во время электросцеживания для увеличения выработки молока.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Как обеспечить достаточный объём молока

- Производите электромеханическое и ручное сцеживание молока по крайней мере 8 раз в сутки.
- Массируйте грудь до и во время сцеживания молока.
- Производите сцеживание молока молокоотсосом как минимум один раз в течение ночи, когда содержание пролактина достигает наивысшего уровня.
- Между сцеживаниями молока ночью можно спать не более 4 часов.
- После электромеханического произведите ручное сцеживание молока.

**Начните рано. Сцеживайте часто.
Сцеживайте эффективно.**



© B. Wilson-Clay. Используется по разрешению.

Подготовка к сцеживанию

- Перед началом сцеживания молока молокоотсосом или манипуляциями с грудным молоком вымойте руки водой с мылом или безводным антисептическим средством.
- Устройтесь в удобном для вас месте.

Как правильно произвести сцеживание молока

- Производите сцеживание молока перед, во время или после кожного контакта со своим ребёнком.
- Держите на руках или прикасайтесь к своему ребёнку как можно чаще.
- Поддерживайте частый кожный контакт с вашим малышом, особенно перед началом сцеживания молокоотсосом.
- Используйте тёплые компрессы, лёгкий массаж и ручное сцеживание для стимуляции рефлекса выброса молока до начала сцеживания молока.
- Использование молокоотсоса должно быть комфортабельным. В случае появления болезненных ощущений в сосках поговорите со своим медработником на предмет правильного подбора размера грудного фланца и регулировки степени всасывания.
- Слабая выработка молока часто может быть предупреждена заблаговременным началом и частым проведением сцеживания. Если данная проблема будет продолжаться, обратитесь к своему медработнику за помощью.
- Побольше отдыхайте.
- Подумайте об использовании специального молокоотсосного бюстгальтера для того, чтобы обе руки были свободны для массажа груди во время сцеживания молока. Спросите своего медработника, каким образом можно его изготовить.



Что представляет из себя журнал выработки молока?

Журнал выработки молока - это запись каждого кормления и сцеживания молока. Многие матери также любят отмечать время, когда держат своего ребёнка в контакте с кожей. Пример журнала выработки молока можно найти на странице 19.

Если ваш ребёнок начинает хорошо брать грудь, вы можете предпочесть пользоваться дневником кормлений на странице 20.

Как обращаться с молокоотсом, пока ребёнок в больнице?

Спросите своего медработника о том, как содержать, мыть и хранить своё молокоотсосное оборудование.

Инструкции по хранению грудного молока пока ребёнок в больнице

Сроки хранения могут различаться, поэтому вам нужно задать вопрос о правилах, принятых в вашей больнице. Свежее грудное молоко должно быть использовано в течение 24-48 часов после сцеживания.

- Для хранения молока используйте рекомендованные больницей стерильные контейнеры.
- Ясно пометьте контейнеры со своим грудным молоком в соответствии с больничными инструкциями. Обязательно укажите имя вашего ребёнка, дату и время сцеживания.
- Свежее грудное молоко лучше всего подходит вашему ребёнку, поэтому, при возможности, этим молоком его нужно покормить немедленно. В противном случае, сразу же после сцеживания, грудное молоко следует охладить. Заморозьте молоко, которое вы не собираетесь использовать в течение следующих 24-48 часов.
- Каждый раз после сцеживания наливайте свежее грудное молоко в новый контейнер. Не смешивайте молоко из разных сеансов сцеживания.

Как безопасно доставить грудное молоко в НОИТ?

Привезите своё свежее грудное молоко в НОИТ как можно скорее.

- Налейте грудное молоко в чистый пакет/контейнер.
- Используйте термоизолированный кулер или контейнер с охлаждающим элементом.
- Попросите своего медработника показать вам, как помечать своё грудное молоко и где его можно хранить в помещении больницы.



ЧЕМ СВЕЖЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

Кормление ребёнка в больнице

В начале вашему легконедоношенному младенцу может понадобиться помощь для того, чтобы при кормлении грудью получить всё необходимое ему молоко. Вы можете оказать малышу такую помощь. При кормлении ребёнка слегка сдавливайте и массируйте свою грудь, чтобы он мог получить больше молока за более короткое время. Если во время кормления грудью ваш ребёнок всё-таки употребит недостаточное количество молока, вы можете подкормить его сцеженным грудным молоком.

Кормление сцеженным грудным молоком

Существует несколько способов кормления ребёнка сцеженным грудным молоком. Используемый способ должен соответствовать как вашим потребностям, так и потребностям ребёнка. Подобные дополнительные способы кормления используются для поддержки грудного вскармливания до тех пор, пока ребёнок не окрепнет и не сможет лучше брать грудь. Вы можете обсудить со своим медработником все «за» и «против» каждого способа и решить, что именно лучше всего подходит вашему ребёнку.

- Назогастральная или орогастральная трубка - это питательная трубка, которая вводится в желудок вашего ребёнка, причём назогастральная вводится через нос, а орогастральная - через рот.
- Лактационный аппарат - это питательная трубка, соединяющая контейнер с вашим соском. При кормлении грудью вашего ребёнка, он получает молоко из вашей груди и из питательной трубки одновременно.
- Кормление с пальца: выходящая из контейнера питательная трубка размещается вдоль подушечки вашего пальца. Ребёнок будет питаться путём сосания вашего пальца и питательной трубки одновременно.
- Чашка: к губам ребёнка можно поднести маленькую чашечку, чтобы он мог прихлёбывать из неё. Ваш ребёнок сам установит, с каким ритмом он будет хлебать. Наливать молоко в рот ребёнка не следует.
- Шприц, пипетка или ложка: могут использоваться время от времени для кормления небольшим количеством молока.
- Накладка для сосков: специальное устройство, которое накладывается на сосок. Она может помочь ребёнку приложиться к груди и сосать не отрываясь. Ваше молоко будет поступать через отверстия на кончике накладки.



Обсудите эти методы с медработником вашего ребёнка.

Непитательное сосание

Непитательное сосание происходит у большинства детей для удовлетворения своих сосательных рефлексов. Оно помогает пищеварению, координации сосания и дыхания и успокаивает его. Ваш ребёнок может заниматься этим путём сосания вашей груди после того, как вы сцедили своё молоко, либо, по рекомендации вашего медработника, другими способами, например путём сосания вашего пальца или соски. При этом, для принятия информированного решения вам нужно получить необходимую консультацию.

Прочтите больше информации о том, как ребёнок подает сигналы готовности к кормлению:

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Риск преждевременного начала кормления из бутылочки

Если вы думаете о том, чтобы начать кормить своего ребёнка из бутылочки, вам нужно обсудить это со своим медработником, чтобы узнать о рисках подобного кормления. Преждевременное введение бутылочки может привести к снижению успешности грудного вскармливания и привести к снижению выработки молока. Некоторых недоношенных детей возможно потребует кормить из бутылочки. Поговорите со своим медработником о снижении подобных рисков. Вам нужно получить полную информацию о том, каким образом использование бутылочек влияет на грудное вскармливание. Это поможет вам принять информированное решение.

Когда ребёнка переводят в другую больницу

После того, как у вашего ребёнка отпадёт необходимость в интенсивной терапии, его могут перевести в другую больницу поближе к дому. Это может представить некоторые трудности как для вас, так и для вашего ребёнка. В другой больнице могут использоваться методы и практики, отличные от тех, к которым вы привыкли. Вот несколько советов, которые могут помочь вам и вашему ребёнку приспособиться к ним.

Уход за ребёнком при переводе в другую больницу

- Для координации совместной работы обсудите с персоналом свои пожелания в отношении кормления.
- Поставьте персонал в известность, что вы хотели бы обеспечивать своему ребёнку кожный контакт в течение как можно более продолжительного времени.
- Обязательно принимайте участие в уходе с помощью медработника для того, чтобы лучше привыкнуть к своему ребёнку.
- Спросите, кто в новой больнице предоставляет поддержку грудного вскармливания и попросите о встрече с этим человеком.
- Если вам уже сообщили о выписке, потребуйте, чтобы вам позволили оставаться со своим ребёнком днём и ночью (с проживанием в одной палате) до самого момента выписки.
- Узнайте, на какую поддержку грудного вскармливания вы можете рассчитывать в своем районе.

Когда ребёнок дома

Ко времени выписки из больницы домой у вас будет разработан план кормления, который поможет вам продолжать грудное вскармливание своего ребёнка. Вы можете продолжать испытывать необходимость в сцеживании, постепенно снижая его использование по мере того, как ваш ребёнок будет крепнуть, а грудное вскармливание станет более упорядоченным. Кроме того, очень важна поддержка в вопросах грудного вскармливания на дому для уверенности в том, что как вы, так и ваш ребёнок чувствуете себя хорошо.

Как содержать молокоотсос, когда ребёнок дома?

После того, как ваш ребёнок прибудет домой, с молокоотсосным оборудованием нужно будет обращаться по-другому:

- Промойте водой с мылом все части молокоотсосной системы, сборные контейнеры и приспособления для кормления и хорошо прополощите их в горячей воде.
- Стерилизуйте всё молокоотсосное оборудование один раз в день, в соответствии с инструкциями изготовителя.
- Разложите всё на чистом полотенце для просушки.
- Храните чистые, сухие наборы в чистом пакете для готовности к следующему использованию.



© B. Wilson-Clay. Используется по разрешению.

Инструкции по хранению грудного молока когда ребёнок дома

Как только вы со своим ребёнком окажетесь дома, изменится и способ хранения молока. Вот некоторые советы по поводу того, как следует хранить своё грудное молоко дома:

- Используйте чистый, без содержания бисфенола А (BPA) контейнер для хранения, либо пакеты, предназначенные для замороженного грудного молока.
- Проставьте на контейнере дату сцеживания грудного молока.
- Во избежание порчи храните грудное молоко в количестве достаточном для одного кормления.
- По извлечении из молокоотсоса грудное молоко следует охладить или заморозить. Лучше всего кормить ребёнка свежесцеженным грудным молоком. Излишки грудного молока можно заморозить.
- Не следует повторно замораживать размороженное грудное молоко.
- В уже замороженное грудное молоко можно добавить охлаждённое свежее грудное молоко. Тёплое грудное молоко в замороженное грудное молоко добавлять нельзя.
- Разморозьте грудное молоко в холодильнике или под тёплой проточной водой.

Следуйте данным инструкциям, если только ваш медработник не сказал вам иного.

Инструкции по хранению грудного молока для здоровых детей, находящихся дома (Медицинская академия грудного вскармливания, 2010 г.)

Охлаждённое грудное молоко, доведённое до комнатной температуры	• 1-2 часа
Свежесцеженное грудное молоко комнатной температуры (16-29°C)	• 3-4 часа
Свежее молоко в холодильнике ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 часа
Оттаявшее молоко в холодильнике	• 24 часа с момента начала разморозки
В кулере с охлаждающим элементом	• 24 часа
В морозильнике холодильника (с отдельной дверцей)	• 3-6 месяцев
При глубокой заморозке ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12 месяцев

Вылейте всё молоко, срок хранения которого превысил вышеуказанные сроки хранения!

Дополнительные материалы для чтения о сцеживании и хранении грудного молока.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Если ваш ребёнок находится на искусственном вскармливании

Если по медицинским показаниям вы кормите своего малыша смесью, либо если вы приняли информированное решение давать ему смесь, поговорите со своим медработником по поводу того, как безопасно готовить, хранить и давать смесь малышу.

Если вы добавляете младенческую смесь в питание своего ребёнка, это должна быть только стерильная, готовая к употреблению жидкая смесь или концентрат. Порошковая младенческая смесь не является стерильной и поэтому не подходит для недоношенных, маловесных и/или подвергающихся риску инфекции младенцев.

Службы поддержки грудного вскармливания в вашем районе

Хотя выписка домой и является радостным событием, адаптация к домашней жизни может представлять некоторые трудности. Вам будет полезно воспользоваться поддержкой во время перехода к грудному вскармливанию до тех пор, пока оно не стабилизируется. Подобную поддержку можно получить во множестве служб, включая следующие:

АГЕНТСТВА	КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УСЛУГИ
НОИТ или отделение выхаживания недоношенных детей	Свяжитесь со своей местной больницей или с больницей, где осуществлялся уход за вашим ребёнком.	Поговорите в своей больнице с медсестрой или с консультантом, сертифицированным Международным советом по лактации. Обратитесь за помощью в случае возникновения трудностей с грудным вскармливанием.
Двуязычная онлайн-служба Онтарио по грудному вскармливанию	www.ontariobreastfeeds.ca	Найдите службы помощи с грудным вскармливанием неподалёку от вашего дома.
Патронаж работников общественного здравоохранения или клиники грудного вскармливания	Свяжитесь со своим местным отделением общественного здравоохранения. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Поговорите с медсестрой по поводу обеспокоенностей в отношении грудного вскармливания и задайте ей возникшие у вас вопросы. Для помощи с грудным вскармливанием в вашем распоряжении могут быть посещения на дому, больницы грудного вскармливания и группы поддержки.
Взаимоподдержка грудного вскармливания среди матерей	Свяжитесь со своим местным отделением общественного здравоохранения и узнайте, существует ли подобное обслуживание в вашем районе.	Опытная мать-волонтер может ответить на ваши вопросы и помочь преодолеть трудности.
Группы «Лиги Ла Леш, Канада» (La Leche League Canada)	www.lllc.ca	Сотрудники «Лиги Ла Леш» (La Leche League) предлагают занятия и оказывают материнскую взаимоподдержку с грудным вскармливанием посредством групповых и индивидуальных встреч.
Специализированные услуги по грудному вскармливанию «Телехелс Онтарио» (Telehealth Ontario)	1-866-797-0000 Телетайп: 1-866-797-0007	При посредничестве служб оказания консультационной поддержки по телефону молодые и будущие мамы могут получить помощь в отношении грудного вскармливания 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Это бесплатное обслуживание предоставляется дипломированными медсестрами, прошедшими обучение по оказанию поддержки с грудным вскармливанием и лактацией.
Международная ассоциация консультантов по лактации (International Lactation Consultant Association, ILCA)	www.ilca.org	Справочник «Поиск консультанта по лактации» (<i>Find a Lactation Consultant Directory</i>) приводит список консультантов, сертифицированных Международным советом по лактации, являющихся действительными членами АМСЛ (ILCA) и предоставляющих своё обслуживание матерям.
Ресурсный центр «Лучшее начало» (Best Start Resource Centre)	www.beststart.org	Материнский ресурсный центр младенческого и раннего развития Онтарио (Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre) является двуязычной организацией, содействующей сохранению материнского и семейного здоровья до, во время и после беременности. На их вебсайте вы сможете найти материалы о предзачаточном периоде, беременности, кормлению младенцев и развитию детей.
«Мозериск» (Motherisk)	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Консультанты организации «Мозериск» (Motherisk) могут проинструктировать и поддержать вас с понедельника по пятницу, с 9.00 по 17.00 по Восточному времени. Онлайн-база данных может помочь вам в определении безопасности лекарственных препаратов, травяных и питательных добавок, а также употребления различных субстанций во время беременности и грудного вскармливания.

ЖУРНАЛ ВЫРАБОТКИ МОЛОКА ДЛЯ МАТЕРЕЙ ЛЕГКОДОНОШЕННЫХ МЛАДЕНЦЕВ

Используйте данный формуляр, если ваш ребёнок ещё не берет или пока только учится брать грудь.

ПРИМЕР	Дата	1		2		3		4		5		6		7	
		Ручное сцеживание/молокоотсос/кормление грудью	Кожный контакт												
День жизни:															
1	Раз														
	Количество														
2	Раз														
	Количество														
3	Раз														
	Количество														
4	Раз														
	Количество														
5	Раз														
	Количество														
6	Раз														
	Количество														
7	Раз														
	Количество														
8	Раз														
	Количество														
9	Раз														
	Количество														
10	Раз														
	Количество														
11	Раз														
	Количество														
12	Раз														
	Количество														
Всего за сутки															

Кожный контакт	✓
Время 9:30	✓
Количество 3 мл	✓
Время 11:30	✓
Количество 5 мл	✓
Время 2:00	✓
Количество 5 мл	✓
Всего за сутки	13 мл

Цель:

День 1: Произвести сегодня ручное и двойное электромеханическое сцеживание грудного молока 8 или более раз.

День 2: Продолжать ручное и электромеханическое сцеживание как минимум 8 или более раз в сутки (как минимум один раз в течение ночи). Даже если ваш ребёнок уже может брать грудь, производите сцеживание при помощи стандартного госпитального электрического молокоотсоса двойного сцеживания. Производите двойное сцеживание в течение как минимум 15 минут каждые 3 часа и один раз в течение ночи. Интервал между сцеживаниями молока не должен превышать 4 часов.

Инструкции:

- Записывайте сколько раз и какое количество молока вы сцедили каждый раз.
- Отмечайте, когда вы держите своего ребёнка на руках с кожным контактом.
- Как только ваш ребёнок достаточно окрепнет, как можно дольше прижимайте его к обнажённой коже/телу.
- Кожный контакт со своим ребёнком перед сцеживанием увеличит у вас выработку молока и поправится ребёнку.
- При грудном вскармливании ребёнка всегда пользуйтесь дневником кормлений, приведенном на странице 17.



Особая благодарность:

Выражаем благодарность Комитету по внедрению Стратегии дружеского отношения к детям Онтарิโอ (BFI Strategy for Ontario Implementation Committee) и другим профессионалам, которые внесли свой вклад в создание данной брошюры. Выражаем благодарность семьям, предоставившим для данной брошюры свои комментарии и фотографии. Коллектив Стратегии дружеского отношения к детям Онтарิโอ (BFI Strategy for Ontario) хотел бы выразить благодарность Рут Тёрнер (Ruth Turner), главному менеджеру проекта «Как сберечь здоровье смолоду» (PCMCH), за её руководство в разработке данной брошюры и Марг Ласаль (Marg La Salle), ведущему эксперту BFI, за предоставление заключительного отзыва.

Данный документ был подготовлен на средства, выделенные правительством Онтарิโอ. Информация, предоставленная в данном документе, отражает точку зрения его авторов и не является официальной точкой зрения правительства Онтарิโอ. Рекомендации, предоставленные в данном материале, не могут заменить медицинскую консультацию вашего медработника. Ресурсный центр «Лучшее начало» (The Best Start Resource Centre), госпиталь Майкла Гэррона (Michael Garron Hospital) и Провинциальный совет по здоровью матери и ребёнка (Provincial Council for Maternal Child Health) не обязательно рекомендуют к использованию материалы и услуги, перечисленные в данной брошюре.

Контактная информация издателя брошюры:

Для получения информации об авторских правах и перепечатке просим вас связаться с: «Best Start Resource Centre» no: beststart@healthnexus.ca или 1-800-397-9567.