

Грудное вскармливание глубоконедоношенных младенцев



Родителям:

Родившегося:

Контакты/номера телефонов:

Содержание

Грудное вскармливание глубоконедоношенных младенцев	1
Почему недоношенный ребёнок нуждается в грудном молоке?	1
В чём состоит польза грудного вскармливания для матери?	2
Когда мой ребёнок сможет непосредственно питаться из груди?.....	2
Что такое молозиво?.....	2
Что такое оральная иммунотерапия?.....	2
Кожный контакт и «забота кенгуру»	3
Чем важен кожный контакт?	3
Как кожный контакт стимулирует развитие головного мозга моего ребёнка?	4
С чего начать	4
Подготовка молока для вашего ребёнка	4
Как сцедить молоко вручную?	4
Как мой организм вырабатывает грудное молоко ?	5
Чего ожидать в течение первых нескольких дней?	6
Сцеживание при помощи молокоотсоса	7
Двойной молокоотсос: сцеживание молока из обеих грудей одновременно	7
Как обеспечить достаточный объём молока	7
Подготовка к сцеживанию.....	7
Как правильно произвести сцеживание	7
Что представляет из себя журнал выработки молока?	8
Как обращаться с молокоотсосом пока ребёнок в больнице?	8
Инструкции по хранению грудного молока пока ребёнок в больнице	8
Как безопасно доставить грудное молоко в НОИТ?.....	8
Кормление ребёнка в больнице	9
Кормление сцеженным грудным молоком	9
Непитательное сосание.....	9
Что такое донорское молоко?	9
Переход к грудному вскармливанию	10
Риск преждевременного начала кормления из бутылочки.....	10
Когда ребёнка переводят в другую больницу	11
Уход за ребёнком при переводе в другую больницу	11
Когда ребёнок дома	11
Как содержать молокоотсос, когда ребёнок дома?	11
Инструкции по хранению грудного молока когда ребёнок дома	11
Если ваш ребёнок находится на искусственном вскармливании	12
Службы поддержки грудного вскармливания в вашем районе	13
Журнал выработки молока	14
Дневник кормлений	17

Грудное вскармливание глубоконедоношенных младенцев

Поздравляем вас с рождением ребёнка! Данная брошюра предназначена для того, чтобы помочь вам кормить грудным молоком недоношенного младенца, рождённого до 34-й недели беременности. Содержащаяся здесь информация поможет вам узнать, чего можно ожидать и как легче справиться с трудностями. Недоношенные младенцы нуждаются в специализированном уходе в Неонатальном отделении интенсивной терапии - НОИТ (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) или отделении выхаживания недоношенных детей. В данной брошюре термин «НОИТ» будет относиться как к Неонатальному отделению интенсивной терапии, так и к отделению выхаживания недоношенных детей. 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, помогая ему расти и развиваться. Постоянное нахождение со своим ребёнком, кожный контакт с ним, кормление грудным молоком из бутылочки или грудное вскармливание помогут вам поддержать своего малыша.

Почему недоношенный 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 собственного ребёнка.

- Ваше молоко и грудное молоко – уникальный продукт для ребёнка. Грудное молоко подстраивается под потребности вашего ребёнка и со временем претерпевает изменения.
- Грудное молоко для недоношенных младенцев играет важную роль в процессе:
 - их роста и развития и специально вырабатывается в соответствии с их потребностями.
 - обеспечения белками для роста головного мозга.
 - выработки антител для защиты недоношенных детей от инфекции.
- Не вскармливаемые грудью дети находятся в группе риска развития:
 - ушной инфекции
 - проблем с лёгкими и дыхательными путями
 - диареи
 - диабета
 - тучности и ожирения
 - некоторых видов детской онкологии
 - синдрома внезапной младенческой смерти.

Для поддержки собственного роста глубоко недоношенный ребёнок может нуждаться в дополнительном питании. Оно может включать в себя смесь для обогащения женского молока, питательные добавки и/или жир, добавляемые в сцеженное грудное молоко.

Несмотря на то, что недоношенные младенцы вначале не всегда могут брать грудь, кожный контакт и грудное молоко очень важны для них. До тех пор, пока недоношенный младенец не сможет питаться непосредственно из груди, для кормления собственного ребёнка матери могут сцеживать молоко рукой и молокоотсосом.





Ношение ребёнка на руках с кожным контактом, грудное молоко и грудное вскармливание стимулируют его мозговое развитие

В чём состоит польза грудного вскармливания для матери?

- Оно помогает матерям осознать важность своей роли и развивает уверенность в правильности заботы о собственном ребёнке.
- Вырабатываемые грудное молоко гормоны помогают матерям легче пережить это трудное время.
- Оно развивает тесную привязанность между матерью и ребёнком.
- Грудное вскармливание 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?

Дети, рождённые до 34-недельного срока беременности, могут питаться при помощи питательной трубки, вводимой через нос или рот непосредственно в желудок. Грудное молоко также может поступать вашему ребёнку через эту трубку. При этом некоторые малыши, неспособные вначале усваивать молоко, получают питание посредством капельницы (внутривенно).

Глубоко недоношенным младенцам необходимо развить координацию сосательных, глотательных и дыхательных рефлексов. Как только ваш ребёнок начнёт демонстрировать способность питаться самостоятельно, т.е. искать и сосать грудь, медработник поможет вам и вашему ребёнку научиться грудному вскармливанию.

Что такое молозиво?

Молозиво вырабатывается женской грудью во время беременности и в течение первых нескольких дней после рождения ребёнка. Это очень концентрированное, густое молоко желтоватого оттенка. У одних матерей каждый раз вырабатывается только несколько капель молозива, в то время как у других - несколько больше. Это нормально, и это всё, что нужно вашему ребёнку. Молозиво обеспечивает ребёнку идеальное питание и защиту от инфекции. Из-за той ценности, которую оно представляет для ребёнка, его часто называют «жидким золотом». Важна каждая капля!

Что такое оральная иммунотерапия (ОИТ)?

Небольшое количество свежего молозива можно закапывать ребёнку за щёку. Оно поглощается внутренней оболочкой щеки и, как считается, вырабатывает естественный иммунитет против многих видов инфекции, уничтожая бактерии и вирусы в горле, лёгких и пищеварительной системе. Несмотря на то, что исследования в этой области ещё не закончены, уже можно сделать вывод, что для недоношенного ребёнка эта дополнительная защита особенно важна. ОИТ производится не во всех больницах. Спросите у своего медработника, может ли этот вид терапии быть осуществлён в отношении вашего ребёнка.

Помогите ребёнку начать свой жизненный путь:

- как можно раньше научившись вручную сцеживать молоко.
- часто сцеживая грудное молоко вручную и молокоотсосом.
- как можно больше держа своего ребёнка на руках с кожным контактом.
- давая ребёнку грудь, как только его состояние стабилизируется.

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».



Держите на руках и прижимайте к себе ребёнка днём и ночью как можно дольше. Будьте защитницей своего ребёнка! Если персонал клиники не предлагает вам держать его близко к телу, обратитесь за помощью и сделайте это.

Чем важен кожный контакт?

- он стабилизирует сердечный и дыхательный ритм ребёнка, а также уровень сахара в его крови.
- стимулирует рост и развитие головного мозга ребёнка.
- за счёт температуры вашего тела он держит ребёнка в тепле.
- кожный контакт помогает вашему ребёнку:
 - чувствовать себя под защитой и в безопасности.
 - сохранять спокойствие и меньше плакать.
 - лучше спать, накапливая силы для роста.
- сохраняет комфортное состояние ребёнка во время процедур.
- облегчает отток вашего 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, потом его положат вам на грудь в вертикальном положении и накроют вашей рубашкой или одеялом. Когда вы плотно прижмёте своего ребёнка к обнаженной груди, он будет чувствовать себя спокойно. Кожный контакт наилучшим образом обеспечит начало грудного вскармливания ребёнка. Ваш партнёр также может держать малыша в контакте с кожей для обеспечения комфорта и облегчения кормления вашего ребёнка.



Как кожный контакт стимулирует развитие головного мозга моего ребёнка?

У досрочно рождённых детей нервные клетки ещё продолжают формироваться. В течение последних 14 недель беременности рост головного мозга ребёнка достигает 400%. Когда вы прижимаете малыша к своей коже, он воспринимает окружающий мир через касание, запахи, звуки, вкусовые ощущения и движение. Эти передаваемые вами ощущения являются ключевым фактором для развития головного мозга младенца.

При кожном контакте ребёнок:

- чувствует запах вашего молока.
- ощущает вкус вашего молока.
- касается вашей кожи.
- двигается вместе с вами.
- воспринимает тепло вашего тела.

Во время нахождения в НОИТ прочтите или ознакомьтесь с дополнительной информацией 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

Если ваш ребёнок ещё не может брать грудь, вы можете обеспечить запас молока сцедив его вручную или при помощи молокоотсоса. Оба метода позволяют вам отобрать немного молока из груди и покормить им своего ребёнка. Сцеживать молоко нужно столько раз, сколько раз ваш ребёнок захочет есть, по крайней мере, 8 раз в сутки, включая как минимум один раз ночью.

Персонал НОИТ поможет вам научиться, как сцеживать и хранить грудное молоко, как пользоваться молокоотсосом и как кормить ребёнка грудью после того, как он начнёт её брать.

Как сцедить молоко вручную?

Для сцеживания молозива для ребёнка:

- хорошо помойте руки.
- найдите место, где вам будет удобно и спокойно.
- при возможности, перед началом ручного сцеживания наложите на грудь тёплый компресс.
- слегка помассируйте грудь сверху вниз по направлению к соскам накатывающими движениями раскрытой или сжатой в кулак ладонью.

Как правильно обеспечить приток грудного молока:

- в течение первых 6 часов после родов, предпочтительно в течение первого часа, как можно раньше сцедите молоко рукой и как можно чаще продолжайте его сцеживать при помощи молокоотсоса.
- в течение суток сцеживайте молоко не менее 8 раз как вручную, так и с помощью молокоотсоса.
- механическое сцеживание молока производите при помощи стандартного госпитального двойного электрического молокоотсоса.

- Возьмите свою грудь одной рукой не слишком близко к соску. Большой палец должен находиться перпендикулярно относительно остальных пальцев 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 руками движения вокруг груди, массируя каждый участок, чтобы сцедить молоко из всей молочной железы. Продолжайте это движение до тех пор, пока приток молока не снизится. 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 появится несколько капель молозива. Это нормально и не должно вас смущать.
- Соберите молоко в чайную ложку или в предоставленный в больнице контейнер, который в дальнейшем может быть использован для кормления ребёнка молозивом.
- Навыки сцеживания молока вручную приходят с опытом. Со временем делать это будет легче.

Сцеживание молока должно быть комфортным и не причинять боли.

Техника ручного сцеживания

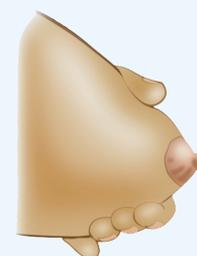
Основные этапы: НАДАВИТЬ – СЖАТЬ – ОТПУСТИТЬ



надавить
сжать отпустить
(прижимая к
грудной клетке)



сжать



отпустить

Посмотрите видео о том, как нужно сцеживать грудное молоко.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

Как мой организм вырабатывает грудное молоко?

В течение беременности ваш организм 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 груди по крайней мере 8 раз в сутки, сцеживая молоко вручную или молокоотсосом.

Окситоцин вырабатывается в процессе грудного вскармливания, ручного и механического сцеживания молока. Окситоцин – это важный гормон, обеспечивающий отток молока из женской груди. Этот процесс называется выбросом молока. Во время выброса вы можете почувствовать:

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

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

Чего ожидать в течение первых нескольких дней?

ДЕНЬ 1:

- Начинайте сцеживание грудного молока рукой или при помощи молокоотсоса в течение первых 6 часов после родов, при возможности, в течение первого часа.
- Используйте госпитальный стандартный двойной электрический молокоотсос. Сначала сцедите рукой, затем при помощи молокоотсоса.
- Сцеживайте рукой, затем при помощи молокоотсоса 8 или более раз в сутки или столько раз, сколько сможете. Пока вы бодрствуете, это можно делать каждый час.
- Не беспокойтесь о количестве сцеженного молозива. Ранняя и частая стимуляция молочной железы и сцеживание увеличат выработку молока.

ДЕНЬ 2:

- Продолжайте сцеживать молоко вручную и при помощи молокоотсоса по крайней мере 8 раз в сутки, как минимум один раз в течение ночи.

ДЕНЬ 3:

- Сцеживайте рукой и при помощи молокоотсоса 8 или более раз в сутки.
- продолжайте производить электромеханическое сцеживание как минимум один раз в течение ночи, поскольку содержание гормона (пролактина), отвечающего за производство молока, ночью поднимается до максимума.
- в течение ночи делайте только один 4-часовой перерыв.
- с увеличением выработки молока ваша грудь также может увеличиться в объёме. Это нормально.
- частое сцеживание молока необходимо для предупреждения нагрубания молочных желез.
- нагрубанием называется сопровождающееся болезненными ощущениями переполнение груди. Здесь могут помочь холодные компрессы и частое удаление молока из груди. Многие матери также находят, что хорошо помогает размягчение ареолы давлением. Размягчение ареолы давлением – это способ размягчения тёмной области вокруг соска, что облегчает выход молока.

Размягчение ареолы давлением



1. Приложите 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 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.

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

КО ДНЮ 7:

- К седьмому дню следует ожидать значительного увеличения объёма грудного молока. Если увеличения объёма молока не происходит, поговорите со своим медработником.

ДЕНЬ 14:

- В течение первых 10-14 дней объём вырабатываемого вами грудного молока будет быстро расти. Регулярно говорите со своим медработником по поводу ручного и механического сцеживания и вырабатываемого вами молока. Медработник может посоветовать вам сцеживать молокоотсосом почаще.
- Многим матерям полезно чередование сцеживания рукой и молокоотсосом.
- Продолжайте ручное и электромеханическое сцеживание молока 8 или более раз в сутки, включая как минимум один раз ночью. Между сеансами сцеживания можно сделать один 4-часовой перерыв. Многие матери предпочитают делать этот 4-часовой перерыв ночью.

Сцеживание при помощи молокоотсоса

Эффективным способом сцеживания грудного молока и стимуляции его выработки является молокоотсос.

Лучше всего сцеживать молокоотсосом из обеих грудей одновременно. Это называется двойным сцеживанием. Процесс двойного сцеживания быстрее сцеживания молока из каждой груди по очереди. Это также стимулирует более быструю и обильную выработку молока.

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

При возникновении проблем с использованием молокоотсоса обратитесь к своему медработнику, свяжитесь с компанией проката молокоотсосов или получите консультацию на вебсайте производителя.

Двойной молокоотсос: сцеживание молока из обеих грудей одновременно

- Используйте два набора для сцеживания 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.

www.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.**

Подготовка к сцеживанию

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

Как правильно произвести сцеживание

- Производите сцеживание молокоотсосом перед, во время или после кожного контакта со своим ребёнком.
- Держите на руках или прикасайтесь к своему ребёнку как можно чаще.





- Держите фотографии или другие напоминания о своём ребёнке рядом со своим молокоотсосом или производите сцеживание молока в его комнате.
 - Используйте тёплые компрессы, лёгкий массаж и ручное сцеживание для стимуляции рефлекса выброса молока до начала сцеживания молока.
 - Сцеживание молока должно быть комфортным. В случае появления болезненных ощущений в сосках поговорите со своим медработником на предмет правильного подбора размера грудного фланца и регулировки уровня отсасывания.
 - Слабая выработка молока часто может быть предупреждена ранним 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?

Это запись того, сколько молока вы сцеживаете каждый раз. Записывайте время и количество сцеженного грудного молока. Также отмечайте время, когда вы держите своего ребёнка в контакте с кожей. Пользуйтесь журналом выработки молока и дневником кормления, предоставленными на 14-17 страницах. Регистрация сеансов сцеживания поможет вам запомнить, сколько раз вы сцедили молоко и отслеживать количество вырабатываемого вами грудного молока.

Как обращаться с молокоотсосом 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 больничными инструкциями. Обязательно укажите имя вашего ребёнка, дату и время сцеживания.
- Свежее грудное молоко лучше всего подходит вашему ребёнку. 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 грудное 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 ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!

Кормление ребёнка в больнице

Кормление сцеженным грудным молоком

Для кормления своего ребёнка сцеженным грудным молоком существует несколько способов. 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 ребёнок 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 ваш сосок. Она может помочь ребёнку найти, сосать и не отпускать грудь. Ваше молоко будет поступать через отверстия на кончике накладки.

О различных способах кормления ребёнка вы можете узнать у своего медработника.

Для выработки уверенности в том, что вы кормите своего ребёнка удобно и безопасно, необходимо чтобы вам продемонстрировали вышеуказанные способы.

Непитательное сосание

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

Непитательное сосание также хорошо для успокоения ребёнка, особенно когда родителей нет рядом для того, чтобы его успокоить.

Что такое донорское молоко?

Некоторые больницы используют молоко из молочных банков, которые предоставляют пастеризованное донорское грудное молоко тщательно проверенных женщин. В подобных больницах донорское молоко даётся младенцам, отвечающим больничным критериям. При этом, до назначения донорского молока НОИТ всегда полностью использует молоко материнское. Молоко из молочного банка совершенно безопасно. Оно проходит тщательный скрининговый процесс, тестирование и пастеризацию.

На вебсайте «Банка человеческого молока Роджерса Хиксона» ([The Rogers Nixon Ontario Human Milk Bank - www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca)) приводится информация о том, каким образом пастеризованное донорское человеческое молоко может защитить недоношенных или маловесных детей от представляющих угрозу жизни заболеваний, например, от некротического энтероколита (НЭК). Донорское молоко также обеспечивает защиту от серьёзных инфекций и осложнений. Донорское молоко содержит в себе всё необходимое для того, чтобы ребёнок рос здоровым и хорошо развивался. Многие из этих компонентов могут быть обнаружены только в грудном молоке и отсутствовать в детской смеси.



Переход к грудному вскармливанию

В процессе перехода к грудному вскармливанию недоношенные младенцы проходят несколько этапов. Это напоминает обретение ими новых навыков. До тех пор, пока они полностью не начнут питаться из груди, недоношенные младенцы привыкают к грудному вскармливанию постепенно. Когда вы будете учить своего ребёнка брать грудь, попросите своего медработника о помощи. Это может происходить в подобной последовательности.

Кожный контакт/«забота кенгуру».

Следите за подаваемыми ребёнком сигналами, например, за чмоканьем и сованием пальцев в рот.

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

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

Ребёнок способен взять грудь и начинает сосать и глотать.

Ребёнок способен взять грудь и сосать её дольше.

Вы можете кормить ребёнка как можно чаще каждый день, пока он полностью не перейдёт на грудное вскармливание.

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

ПОДСКАЗКА: В первые дни обучения грудному вскармливанию количества молока в вашей груди может быть слишком много для ребёнка. Перед тем как дать ребёнку грудь, вам стоит сцедить немного молока. Постепенно ваш ребёнок научится уверенно высасывать всё молоко из груди.

Дополнительные материалы для чтения о том, как ребёнок проявляет желание покушать:

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. Вы должны 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 представлять 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.
- Обсудите, каким образом вы могли бы принимать участие в уходе за своим ребёнком, для развития в себе уверенности, что вы будете всё делать правильно, когда придёт время его выписки домой.
- Спросите, кто в новой больнице и в новом районе предоставляет поддержку при грудном вскармливании, и попросите о встрече с этим человеком.
- При уходе за своим ребёнком вы должны чувствовать себя уверенно. 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. Нахождение вместе со своим ребёнком поможет вам обоим попрактиковаться и выработать уверенные навыки грудного вскармливания.

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 молокоотсосом, постепенно снижая его использование по мере того, как ваш ребёнок будет крепнуть, а грудное вскармливание станет более упорядоченным. Как только вы окажетесь дома, служба поддержки при грудном вскармливании поможет вам правильно кормить своего ребёнка. Разработайте со своим медработником план последующего наблюдения.

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 в готовности к следующему использованию.

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 грудное молоко дома:

- Используйте чистый, без содержания бисфенола А (ВРА) 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 извлечению 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 добавлять охлаждённое свежее грудное молоко. Тёплое грудное молоко нельзя добавлять в замороженное грудное молоко.
- Разморозьте грудное молоко в холодильнике или под тёплой проточной водой.

Следуйте следующим инструкциям, если только ваш медработник не порекомендовал 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 грудное вскармливание не стабилизируется. Подобную поддержку можно получить во множестве служб, включая следующие:

АГЕНТСТВА	КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УСЛУГИ
НОИТ или отделение выхаживания недоношенных детей	Свяжитесь со своим местным 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» (Find a Lactation Consultant Directory) приводит список консультантов, сертифицированных Международным советом по лактации, являющихся действительными членами АМСЛ (ILCA) и 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.motherrisk.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.

Дата	1	2	3	4	5	6	7
День жизни:	1	2	3	4	5	6	7
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							

ПРИМЕР	Ручное сцеживание/молокоотсос/грудь-грудь	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, приведённом на странице 17.

ЖУРНАЛ ВЫРАБОТКИ МОЛОКА, НЕДЕЛЯ №2 Используйте данный формуляр, если ребёнок ещё не берет или пока только учится брать грудь.

Дата	8	9	10	11	12	13	14
День жизни:	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью						
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							

Цель:

Ручное и двойное электромеханическое сцеживание по крайней мере 8 раз в сутки.

Между сеансами сцеживания молока ночью следует спать не более 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.
- Кожный контакт со своим ребёнком перед сцеживанием увеличивает у вас выработку молока и поправится ребёнку.
- Держите своего ребёнка на руках с кожным контактом как можно дольше.
- В течение первых 10-14 дней объём вашего грудного молока должен быстро возрасти. Регулярно говорите со своим медработником о ручном и электромеханическом сцеживании молока и о том, достаточно ли у вас молока.
- После электромеханического продолжайте тщательное ручное сцеживание до тех пор, пока ваша грудь полностью не опорожнится.
- При грудном вскармливании ребёнка всегда пользуйтесь дневником кормлений, приведённом на странице 17.

Примечания:

Цель:	Дата		15		16		17		18		19		20		21		
	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	Ручное сцеживание/ молокоотсос/ кормление грудью	Кожный контакт	
<p>Цель: Ручное и двойное электромеханическое сцеживание по крайней мере 8 раз в течение суток. Между сеансами электромеханического сцеживания ночью следует спать не более 4 часов.</p> <p>Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Записывайте, сколько раз и какое количество молока вы сцедили каждый раз. • Каждый день записывайте общее количество сцеженного молока. • Отмечайте, когда вы держите своего ребёнка на руках с кожным контактом. • После механического сцеживания продолжайте тщательное ручное сцеживание молока до тех пор, пока ваша грудь полностью не опорожнится. • При грудном вскармливании ребёнка всегда пользуйтесь дневником кормлений, приведённом на странице 17. <p>Примечания:</p>	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																	



Особая благодарность:

Выражаем благодарность Комитету по внедрению Стратегии дружеского отношения к детям Онтарио (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 Онтарио» (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.

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.

Данный документ был подготовлен на средства, выделенные правительством Онтарио. Информация, предоставленная в данном документе, отражает точку зрения его авторов и не является официальной точкой зрения правительства Онтарио. 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.