



ГБУЗ «ГКБ № 67 им. Л.А. Ворохобова ДЗМ»
Перинатальный центр



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – НАИВЫСШЕЕ ИСКУССТВО МАТЕРИНСТВА



*Самые выгодные инвестиции — это вложение
материнского молока в детский ротик.*

(Уинстон Черчилль)



Дорогие мамы!
Искренне желаем Вам прочувствовать
каждое мгновение этой счастливой
поры — материнства!
Пусть Ваша безграничная любовь и
самые нежные чувства наполняют
Вашего малыша вместе с теплым,
полезным материнским молоком!

Информация, представленная в этом пособии, поможет раскрыть Ваш материнский потенциал и сделать грудное вскармливание максимально комфортным для Вас и Вашего малыша.

ПОЧЕМУ ГРУДЬЮ КОРМИТЬ ЛУЧШЕ?



В состав грудного молока входят уникальные нутриенты (вещества), которые невозможно искусственно синтезировать, или технологически трудно ввести в заменители грудного молока.

Грудное молоко - это полноценное питание.

В грудном молоке содержится лактоза (молочный сахар). Она помогает ребенку усваивать кальций. Малыш получает с грудным молоком и фермент (лактоза), который помогает переваривать сахара.

Грудное молоко богато защитными иммуноглобулинами (антителами).

Нарушение микрофлоры при кормлении смесью приводит к нарушению функции кишечника, который отвечает за синтез важных витаминов, является иммунным барьером на пути проникновения болезнетворных бактерий. Что в свою очередь приводит к нарушению обмена веществ и даже к хроническим заболеваниям.

В заменителях грудного молока антител нет, и вашему малышу с незрелой иммунной системой, придется одному бороться с инфекциями. Кормление грудным молоком — это первая «иммунизация» в жизни ребенка. Оно помогает защитить малыша от инфекционных, желудочно-кишечных и простудных заболеваний.



Грудное молоко содержит факторы роста здоровой микрофлоры кишечника, что способствует созреванию желудочно-кишечного тракта. У детей, находящихся на исключительно на грудном вскармливании, в микрофлоре кишечника доминируют **Бифидобактерии**.

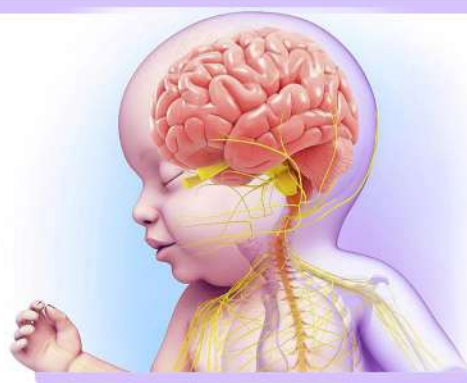
Грудное молоко содержит белка значительно меньше, чем в смесях. Белок материнского молока легко усваивается. Чужеродный белок является аллергенным.

При искусственном вскармливании возникают белковые перегрузки, что сопровождается избыточной нагрузкой на незрелые печень, почки и иммунную систему грудных детей. Повышает риск развития таких хронических заболеваний, как аллергические (атопический дерматит, бронхиальная астма), ожирение (чрезмерная прибавка массы тела), заболевания желудочно-кишечного тракта.

Грудное — молоко содержит в несколько раз больше веществ (полиненасыщенных жирных кислот и таурин), которые положительно влияют на формирование центральной нервной системы и органов зрения.

Кормление грудью очень полезно для мамы:

- Снижается вероятность заболеть раком молочной железы и заболеваниями женских половых органов.
- При грудном вскармливании сжигается огромное количество калорий, женщины теряют жировые отложения и быстрее приобретают стройные формы. Кормление грудью не изменит её фигуры больше, чем беременность и роды.
- Кормящая мама спокойнее, она уравновешена, доброжелательна, потому что всегда под рукой молоко, которое питательное, стерильно и нужной температуры.



Очень важен телесный контакт «кожа к коже» при кормлении грудью. Малыш должен чувствовать мамину кожу, её запах и слышать любимый мамин голос. Это способствует формированию между матерью и ребенком тесных, нежных взаимоотношений.

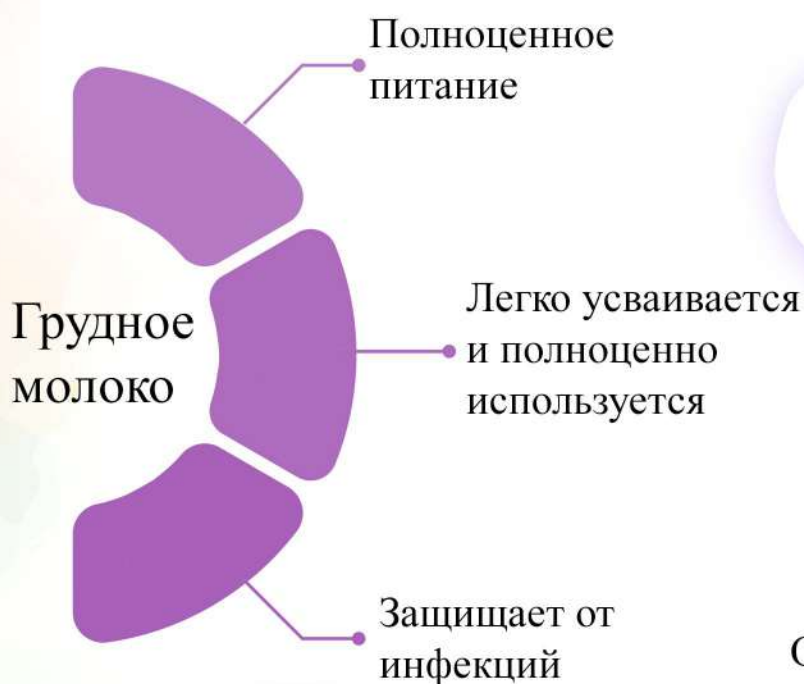
Грудное молоко не надо покупать. С экономической точки зрения, грудью кормить предпочтительнее. При разведении же одной пачки сухого заменителя грудного молока требуется 3 литра специальной детской минеральной воды, и этого объема питания хватит лишь на 3-4 дня. Кормление грудью не требует дополнительных аксессуаров — бутылочек, сосок, стерилизаторов, подогревателей.



Удобно кормить ребенка в гостях, в транспорте, на природе- в тех местах, где приготовление детского питания затруднительно и опасно занесением инфекции. Оно никогда не может испортиться или скиснуть, даже тогда, когда мама не кормила несколько дней. Оно имеет постоянную температуру и всегда готово к употреблению!

Кормление грудью — подходящее время для того, чтобы избавиться от дурных привычек — употребления табака и алкоголя. Из табачного дыма много токсичных веществ проникает в кровь и может затем переходить в молоко, а злоупотребление спиртными напитками может вызвать повреждение мозга вашего малыша или затормозить его общее развитие.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Психологические преимущества грудного вскармливания:

- тесные, любящие отношения между матерью и ребенком
- эмоциональное удовлетворение матери
- ребенок меньше плачет
- мать становится ласковее
- уменьшается вероятность, что ребенок будет брошен или обижен

Обеспечивает
эмоциональный
контакт
и развитие

Помогает
избежать новой
беременности

Защищает
здоровье
матери

Кормление грудью

Развитие:

Ребенок показывает лучшие результаты интеллектуального развития в более старшем возрасте.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА



*Грудное молоко называют
материализованной нежностью мамы.*

Как грудное вскармливание отражается на психике Вашего ребенка?

Сосание груди не только утоляет голод, но и успокаивает малыша, позволяет снять дискомфорт, помогает ему заснуть. Уже с рождения малыш различает запах именно Вашего молока, это является важнейшим фактором формирования вашей с ребенком привязанности.

1



Кормление грудью поможет Вам и Вашему малышу установить тесные, чуткие отношения, которые будут основой для дальнейших позитивных контактов ребенка с другими людьми.

2



«С молоком матери», прижимаясь к Вашей груди, слыша Ваше сердцебиение, ребенок познает весь спектр эмоций: радость, веселье, печаль, гнев и т.д. Происходит развитие правильного восприятия окружающего мира Вашим ребенком.

3

Первый объект, с которым после появления на свет новорожденный вступает в контакт, — это материнская грудь. Первое прикладывание новорожденного к груди матери — это начало взаимоотношений с окружающим миром, поэтому самое важное в кормлении — это не только само кормление, но и контакт во время него мамы и ребенка.

4

Ваша чуткость и нежность, с которой Вы кормите ребенка грудью, поможет ему воспринимать окружающий мир позитивно. Отклик мамы кормлением не только на голод, но также на беспокойство и тревогу создают у ребенка ощущение любви и защищенности, без которого невозможно полноценное развитие его интеллекта и психики.

5



В чем психологическая польза грудного вскармливания для мамы?

1

Гормоны, которые вырабатываются при лактации, вызывают чувство удовлетворения и снижения тревоги. Таким образом, кормящей грудью маме намного легче справляться со стрессом.

2

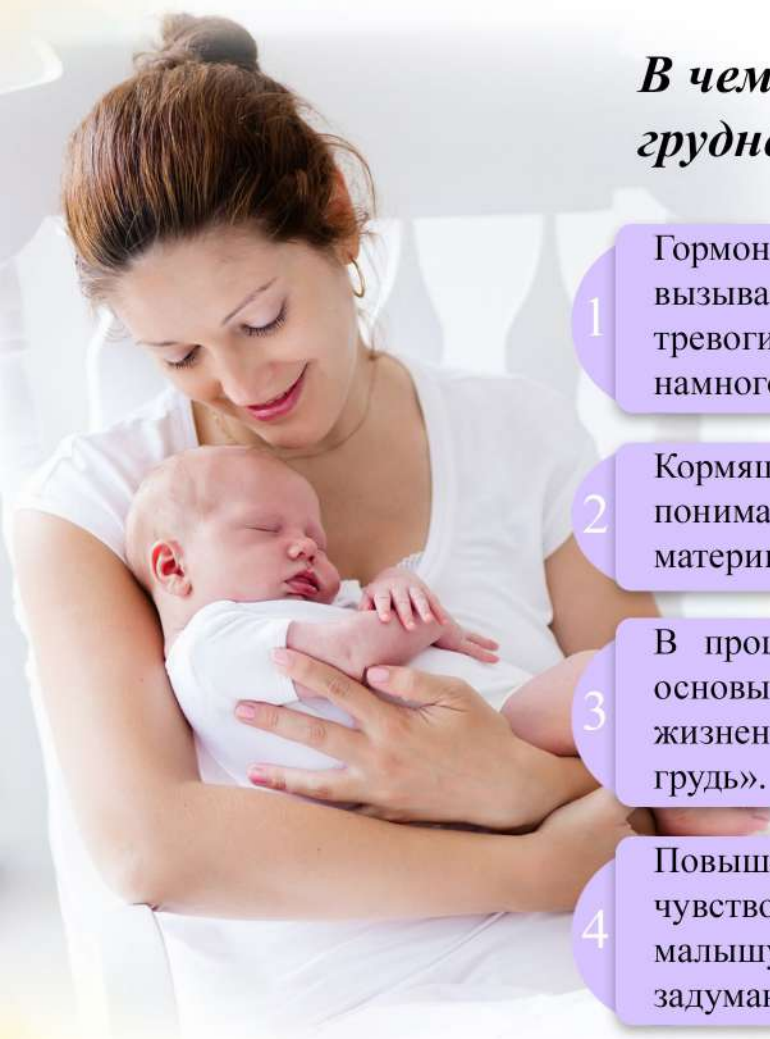
Кормящая грудью мама быстрее начинает понимать потребности малыша, развивается материнская интуиция.

3

В процессе кормления грудью закладываются основы воспитания ребенка, он познает первые жизненные запреты, например, «нельзя кусать грудь».

4

Повышается самооценка матери и появляется чувство гордости за то, что Вы дали своему малышу «самое лучшее», именно то, что задумано природой.



В кормлении грудью заложен глубокий психологический смысл – обеспечивается сосредоточение всей жизни матери на ребенке. Вскармливая малыша грудью, Вы можете полноценно наслаждаться процессом материнства и развить с ребенком настоящую и глубокую связь на долгие годы.



МОЛОЗИВО

Бесценные капли, которых так мало, но они несут в себе питание, здоровье. Жизнь!

Данные природой в столь маленьком объеме, они являются абсолютно идеальным питанием для новорожденного ребенка.

Почему его так мало? Именно маленький объем обеспечивает возможность переходного питания, созревания функций пищеварения и работы почек.

Высокая калорийность и значительное содержание полноценного белка позволяют новорожденным получать в полном объеме нужные питательные вещества.

У малыша начинает хорошо работать кишечник, так как в молозиве содержатся ацидофильные палочки, необходимые для переваривания молока, и вещества, способствующие удалению мекония (первородный кал).

Молозиво защищает малыша от инфекции, так как в нем в 2-3 раза больше витамина А и каротина, в 2-3 раза больше аскорбиновой кислоты (витамина С), больше содержится витаминов В12 и Е, в 1,5 раза больше солей, чем в зрелом молоке. Особенно много в молозиве иммуноглобулина А. Все это повышает иммунные силы организма малыша.

Для мамы кормление грудью ускоряет сокращение матки.

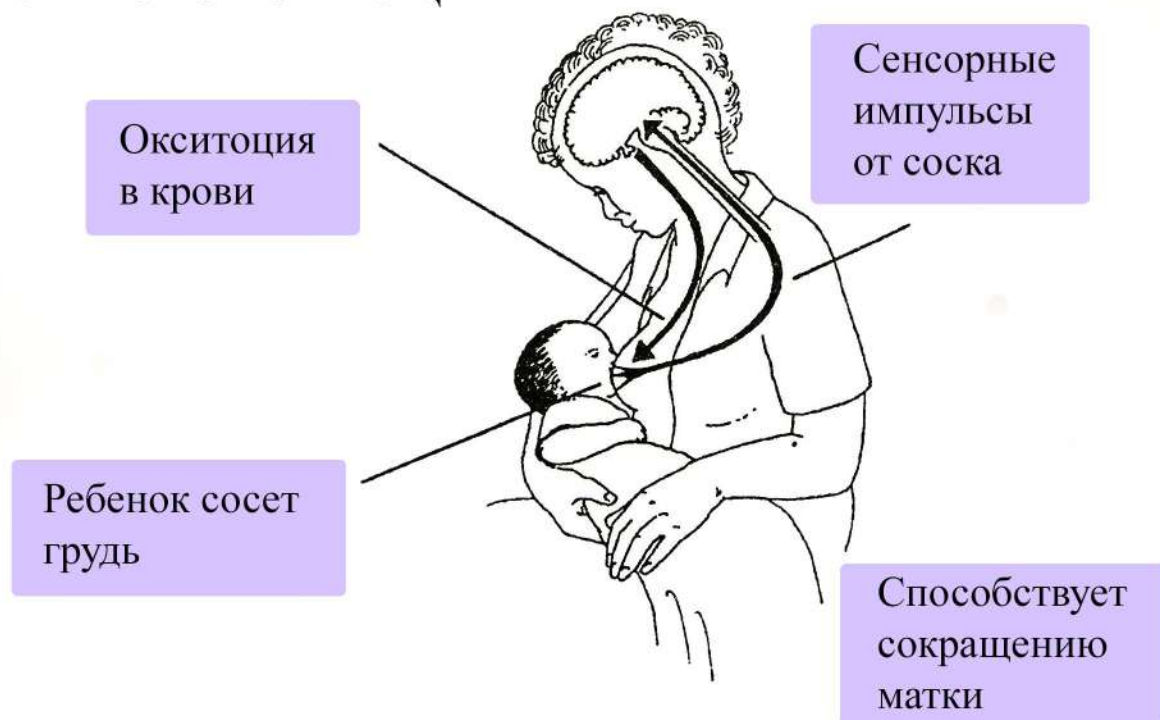
Нормализуется процесс молокообразования, стимулируется не завершенное во время беременности созревание молочной железы.

МОЛОЗИВО помогает малышу приспособиться к жизни после рождения!

Окситоцин - гормон, под влиянием которого происходит выброс молока из млечных ходов во время кормления, ещё его называют «гормоном любви». Мама при виде малыша, а иногда, только при мысли о нем, чувствует, как у неё самопроизвольно подтекает молоко. При кормлении одной грудью из другой подтекает молочко. Всё это работа окситоцина.



РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА



Вырабатывается ДО и ВО ВРЕМЯ кормления, заставляет молоко ВЫДЕЛИТЬСЯ.

Пролактин — «гормон материнства». Он начинает работать после кормления и стимулирует синтез молока для следующего кормления. Выработка этого гормона необходима не только для успешного, но и длительного кормления грудью. Пролактин имеет суточный ритм, выделяется больше в ночное время (максимальна выработка с 3 до 6 часов утра). Вот почему важно ночное кормление.



Выделяется ПОСЛЕ кормления для подготовки СЛЕДУЮЩЕГО кормления

ОБУЧЕНИЕ ПРИКЛАДЫВАНИЮ К ГРУДИ И ТЕХНИКИ КОРМЛЕНИЯ

В первые дни после рождения молока не много, это время надо использовать для того, чтобы научиться правильно прикладывать к груди малыша.

От этого зависит:

- успешность кормления
- здоровье молочной железы

Малыш, обученный правильному прикладыванию, с приливом молока благополучно справится, и, возможно, необходимости в сцеживании отпадет.

I-период

Молозиво

II-период

Прилив молока



Неэффективное сосание может привести к нагрубанию груди и трещинам.

Сосредоточьте все свое внимание на правильности прикладывания малыша к груди

Ребенок очень много времени проводит у груди. Для него это самое лучшее место в мире, тут он находит не только пищу, но и утешение, защиту, тепло, уют. Новорожденный пока еще не воспринимает себя отдельно от мамы.

Малышу необходимо постоянно получать подтверждение, что мама рядом, что она сразу придет на помощь, а получает он его через кормление грудью. Сосание груди помогает ему снять дискомфорт, будь то голод, неполадки в животике, желание пописать.



Очень помогают уютно устроиться для кормления подушки, их мама может подложить себе под руки, на колени, под спину, под голову.

Малыша надо приподнять на уровень груди, чтобы мама сидела ровно, не наклоняясь вперед и не горбясь. Перекашиваться вбок тоже не стоит. Под ноги можно поставить невысокий стульчик.

1

Основные моменты:

Поза мамы перед кормлением должна быть удобной. Кормление грудью у мамы и малыша занимает очень много времени от 20 минут до 1 часа не менее 8 раз в день, поэтому они должны расположиться удобно

2

Удобно должно быть и малышу. Тогда он сможет не только хорошо захватить грудь, но и правильно удерживать сосок во рту во время всего кормления и эффективно высасывать и глотать молоко. У мамы и малыша появляются свои любимые положения для кормления.

Но помните, что полезно кормление из различных положений в течение дня, так как малыш наиболее полно высасывает тот сегмент груди, который расположен под его подбородком (под язычком).

Прикладывая ребенка по-разному, мы проводим профилактику застоев молока, равномерно опорожняая все доли молочной железы.

3

В первые дни и недели пока мама и малыш учатся кормлению, уделяйте внимание правильности позы, следите, хорошо ли приложен ребенок. Позже все это будет происходить автоматически.

4

Через ушко, плечико и бедро можно провести прямую линию. Он не должен поворачивать голову для сосания груди. Живот ребенка прижат к вашему животу.

5

Затылок свободен. Не надо толкать голову малыша к груди. Он будет сопротивляться вашей руке, а не думать о кормлении.

6

А теперь представим, что нам надо укусить яблоко, висящее на уровне нашего носа: чуть приподнимаем голову - заметьте, как широко получилось открыть рот. Да и с высовыванием языка никаких проблем. Чтоб обеспечить ребенку такое удобное положение, поднесем его к груди так, чтоб сосок был на уровне его носика, чтобы малыш как бы тянулся к нему ротиком, приподнимая головку.



А так не удобно широко открывать ротик, и грудь малыш возьмет не полностью, только сосок.

Лучше всего прикладывать спокойного ребенка, а не ждать, чтобы он плачем потребовал кормления.



ПОШАГОВОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

1

Касаемся соском губки ребенка

2

Как только малыш широко раскрывает ротик, мы приближаем его к груди. Первым у груди оказывается подбородок, а не носик.

3

Рот ребенка широко раскрыт, а язычок над нижней десной, прикрывая ее сверху и охватывая грудь.

4

Мама приближает ребёнка к груди и вкатывает сосок и ареолу в ротик.

5

Нижняя губка во время захвата груди отогнута, язычок лежит поверх десны.

6

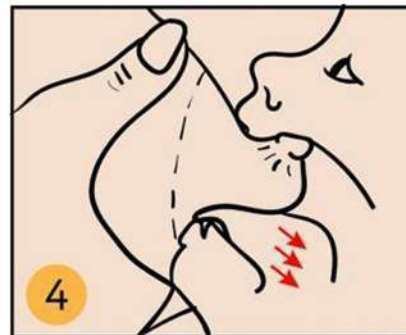
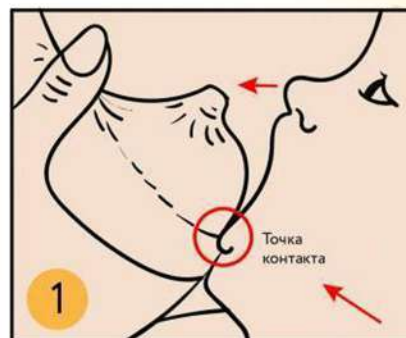
Теперь у ребенка грудь глубоко в ротике, сосок там, внутри, касается границы твердого и мягкого неба.

7

Ребенок так плотно прижат к маме, что ей сверху видно щечку, плотно прижатую к груди.

8

Губки малыша развернуты, нижняя губа полностью отогнута, угол между верхней и нижней губой – не меньше 140°



КОГДА МАЛЫШ СОСЕТ ПРАВИЛЬНО?

1 Снизу ареол глубже в ротике, чем сверху.

2 Его щечки надуты, а не втянуты.

3 У него нижняя губа вывернута наружу, при этом хорошо видны движения мышц в области прикрепления их к челюстным костям около ушей, а не в области щек.

4 Подбородок глубоко упирается в мамину грудь.

5 Сосание медленное, глубокое. Слышно, как ребенок глотает молоко, а язычок лежит поверх десны.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ МОЛОКО?

1 Одно сосательное движение — это последовательность: широко открытый рот — пауза — закрытый рот.

2 Когда ребенок получает молоко, он максимально открывает рот, его подбородок как бы «зависает». Именно сейчас малыш получает очередной глоток молока. Чем дольше пауза, тем больше молока получает ребенок.



ВАРИАЦИИ ПОЗ ПРИ КОРМЛЕНИИ



Существует несколько поз кормления грудью. Вы можете сами решить, как вам удобнее кормить.

Не забывайте подносить ребенка на высоту соска, а не наклоняться ко рту малыша. Ребенок к матери, а не мать к ребенку.

Устраиваемся поудобнее!

Самая известная поза — **«Колыбелька»**.

Мама сидит, малыш лежит под грудью, на руке одноименной с используемой грудью, головка его — в локтевом сгибе, ладонь охватывает попку, если речь идет о новорожденном, или просто поддерживает спинку — у ребенка постарше. Ладонью другой руки мама может поддерживать грудь снизу.

1

Правильному захвату груди может пригодиться такая разновидность колыбельки **«Перекрестная колыбелька»**, когда малыша поддерживает рука, противоположная используемой груди. В этом случае ладонь — у малыша под спинкой и плечиками, головка располагается между большим и указательным пальцами руки. Вторая рука поддерживает грудь снизу. Ладонь и большой палец руки располагаются как латинская буква U. Руку с малышом подносим к груди. Поскольку головка чуть запрокинута, то первым с грудью соприкасается подбородок, а не носик. Это помогает малышу глубже и качественнее захватить ареолу.

2



Еще одна поза, «из-под руки» или **«футбольный захват»**, в которой хорошо получается контролировать прикладывание малыша — это позиция, когда ребенок располагается сбоку от мамы, как бы выглядывая из подмышки. В ней очень удобно управлять головкой малыша, и легко удастся достичь очень качественного, глубокого захвата груди. Кроме того, ребенок, приложенный таким способом, хорошо опорожняет те доли груди, которые расположены снизу и ближе к подмышке — а это самый крупный сегмент груди. Поэтому такая поза полезна и для профилактики застоев молока в этой области. Под тело ребенка необходимо подложить подушку. Позиция из подмышки удобна для мам, у которых было кесарево сечение, так как малыш не давит на живот.



3

Поза **«телефон»**, малыш лежит у мамы на груди как телефонная трубка на аппарате. Мама руками поддерживает ребенка, чтоб он не упал с ее живота. Эта поза может оказаться очень полезной и удобной если рефлекс отделения молока у мамы слишком сильный, и малышу трудно справиться с мощным потоком молока, можно попробовать покормить его в такой позе — ребенок меньше захлебывается — ведь вверх молоко течет не так сильно. Еще в этом положении новорожденному проще глубоко захватить грудь. Исследования шведских ученых показали, что только что родившийся малыш, положенный на живот матери, способен самостоятельно доползти до маминой груди, найти сосок и взять грудь.

4



Кормить и высыпаться: укладываемся на бок.

При кормлении лежа тело ребенка приподнято на руке, головка лежит на маминой руке, что позволяет роту находиться на уровне соска. Как и в других позициях, ушко и плечо должны быть на одной линии, животик повернут к мамину, ротик напротив груди. Верхней рукой мама подает грудь ребенку. Под маминой головой — подушка.

5



Кормить и высыпаться: укладываемся на бок.

При кормлении лежа тело ребенка приподнято на руке, головка лежит на маминой руке, что позволяет роту находиться на уровне соска. Как и в других позициях, ушко и плечо должны быть на одной линии, животик повернут к мамину, ротик напротив груди. Верхней рукой мама подает грудь ребенку. Под маминой головой — подушка.

6



«Ты не один» А что делать с двойняшками? Близнецов можно и по одному, особенно вначале, когда надо хорошо освоить тонкости прикладывания. Все правила: как подавать грудь, как поддерживать детей — те же самые, что и с одним ребенком. Но очень здорово наловчиться кормить их одновременно, так маме самой будет спокойнее, она не будет торопиться покормить первого малыша и скорее начать кормить голодного второго.

6

Дело не только в экономии времени: синхронное сосание хорошо стимулирует лактацию.

Можно положить обоих в позицию из подмышки (только надо запастись хорошими подушками для опоры).

1



Можно уложить малышей и в колыбельку (ножки будут пересекаться спереди). Эта поза больше подходит для детей постарше, которые сами могут хорошо взять грудь, ведь когда головки малышей лежат на предплечьях матери, управлять прикладыванием будет менее удобно. Но, конечно, маме надо попробовать самой — удобно или нет.

2

Еще вариант: один малыш может лежать в «колыбельке», а второй — выглядывать из подмышки.

Возможно, сначала понадобится помощник, который будет подавать детей и помогать их прикладывать, и поддерживать, пока мама не устроится поудобнее.

3



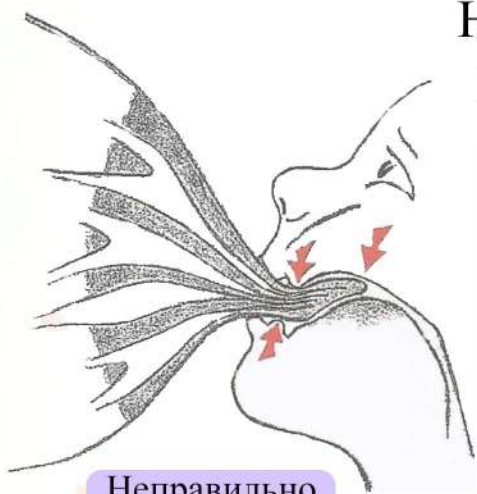
А ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ?



Не надо опираться на локоть, нависая над ребенком — это неудобно, и быстро приведет к утомлению. Следите, чтобы ребенок не лежал на спинке и не наклонялся к соску. Кормление в такой позе, как показано на рисунке слева, когда мама подает грудь, опираясь на локоть, часто приводит к утомлению — сложно долго висеть в такой позе над ребенком.

При этом грудь к малышу подходит под неоптимальным углом, носик его сильно зарывается, а подбородок оказывается далеко от маминой груди. Из-за этого грудь легко выскальзывает из ротика малыша ("берет правильно, но быстро сползает на кончик соска"). Как правило, ребенок в таких случаях лежит на спинке с повернутой набок головой. Согласитесь, сосать эффективно в этой позе ему сложновато.

НЕУДОБНАЯ ПОЗА МОЖЕТ ДАЖЕ ПРИВЕСТИ К НЕПРИЯТНОСТЯМ



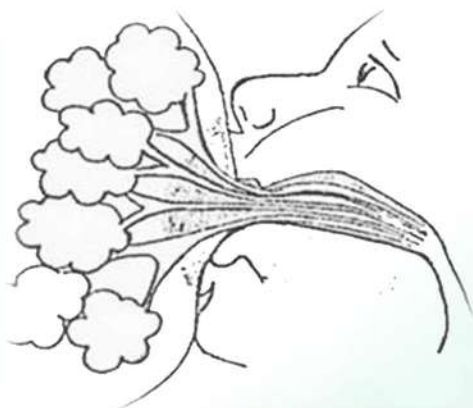
Неправильно

Ребенок сжимает не ареолу, а основание соска, что очень болезненно, они травмируют нежную кожу соска. Если сосок вынуть из ротика ребенка, он имеет форму соски для формирования прикуса, а кожа кончика соска белесая. Если прикладывание хорошее, то сосок просто вытянут, возможно, слегка увеличен, но форма его — такая же, как и до кормления.

Избыточная сила, с которой кончик соска втягивается ребенком, может привести к возникновению поперечной трещины на вершине соска.

И главное, что при плохом захвате ребенок не может хорошо поработать над млечными синусами, так как деснами он пережимает протоки молочной железы. Натирает основание соска, что очень болезненно, малыш травмирует нежную кожу соска. Тут могут возникнуть трещины в основании соска.

П
р
а
в
и
л
ь
н
о



НУЖНО ЛИ СЦЕЖИВАТЬСЯ В РОДДОМЕ?

Если малыш с самого рождения правильно взял грудь и сосет в первые дни молозиво, а с появившемся на 2-4 день нагрубанием справился самостоятельно. **Надо радоваться такой ситуации и не тратить силы на сцеживание.**

**И да,
и нет**

Природой предусмотрена выработка молока по потребностям ребенка. При кормлении по требованию у женщины довольно быстро нормализуется лактация и молоко образуется по потребностям ребенка, без излишков или недостатка.

Однако бывают ситуации, когда малыш правильно сосет грудь, его не докармливают, но прилив молока болезненный и причиняет дискомфорт маме и неудобство при прикладывании к груди у малыша.

Можно облегчить свое состояние, несколько сцедив грудь перед кормлением, а при нагрубании можно использовать метод Смягчения Давления по Джину

Во время прихода молока нельзя сцеживать все без остатка (да у вас это и не получится)! Если сцедить много, то происходит стимуляция выработки молока, и его на следующее кормление образуется больше. Тем самым Вы запускаете гиперлактацию.

Вещества, подающие сигнал о том, что молока образуется больше, появляются в наполненной груди примерно через сутки. Поэтому при активном приходе молока нужно прикладывать ребенка к груди очень часто и по требованию мамы, даже когда он не просит.

И если ребенок никак не хочет сосать, например, крепко спит, но у мамы уже выраженные неприятные ощущения в груди, ей надо немного сцедить грудь до чувства облегчения!

Не желательно сцеживаться в ночные часы (с 21 до 9 утра). В это время наиболее активен гормон пролактин, отвечающий за выработку молока.

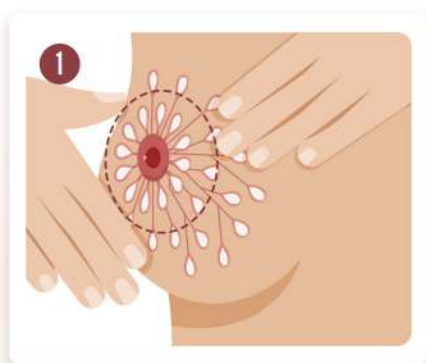
Нужно помнить, что нет необходимости сцеживаться, если нет проблем. А если проблема с грудью возникла, сцеживание — это лечебная мера.

Если малыш разлучен с мамой по разным причинам, то в этом случае сцеживание нужно, так как оно имитирует кормление ребенка. Желательно два раза сцеживаться рано утром, например, в 4-5 утра и в 7 утра. Последний раз в 23-24 часа.

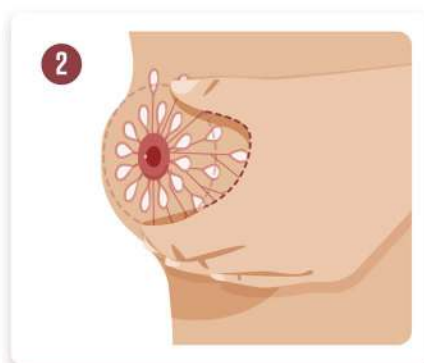


В ЗАБОТЛИВЫХ РУКАХ

АЛГОРИТМ СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА ВРУЧНУЮ

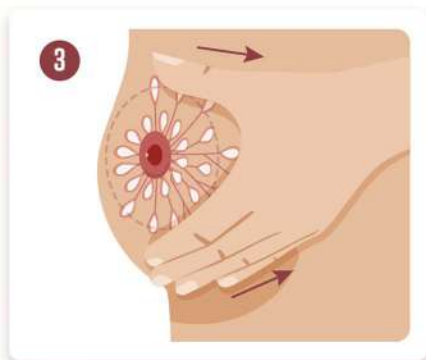


Отступите от соска на ширину двух пальцев (примерно 2—3 см)

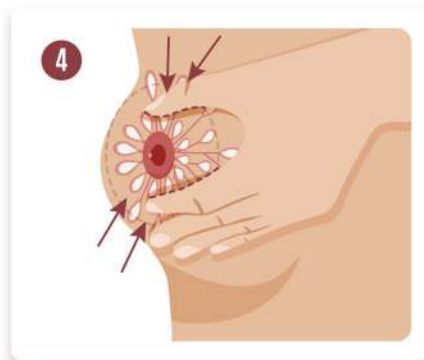


Расположите большой и указательный пальцы симметрично по обе стороны соска, сложив их буквой С и обхватив железу.

Специально обрабатывать грудь перед сцеживанием не нужно, а вот руки необходимо тщательно вымыть, обсушить и убедиться в отсутствии заусенцев и острых кромок на ногтях



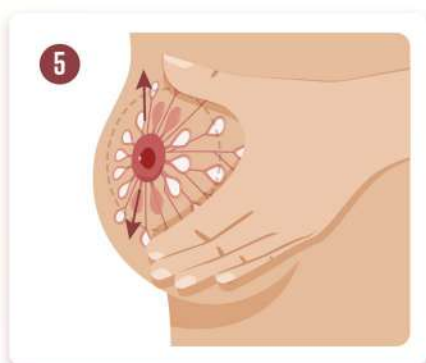
Первым движением («назад») прижмите железу к грудной клетке.



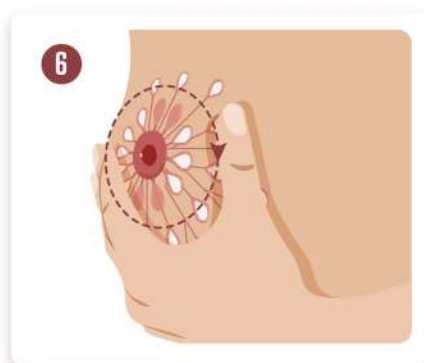
Вторым движением («сжать») сожмите железу большим и указательным пальцами.

Молозиво / молоко может начать отделяться не сразу, надо дождаться заполнения млечных протоков

Движение «вперёд и сжать» без фазы «назад», а также сдавливание одного соска не приведёт к эффективному сцеживанию



Затем расслабьте их («отпустить»). Цикл движений «назад—сжать—отпустить» окружности груди, чтобы опорожнить все повторите ритмично и без пауз.



Постепенно перемещайте пальцы по всей окружности груди, чтобы опорожнить все доли молочной железы.

После сцеживания грудь равномерно мягкая, возможна умеренная и быстропреходящая гиперемия кожи

Вывод: Правильная техника сцеживания руками позволяет полностью **опорожнить** молочные железы, избежать лактостаза, предотвратить мастит и **сохранить** грудное вскармливание даже в случаях, когда ребёнок не может сосать самостоятельно или разлучён с матерью.

СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Процедура сцеживания должна быть деликатной, не травматичной, женщина не должна испытывать неприятных и болевых ощущений.

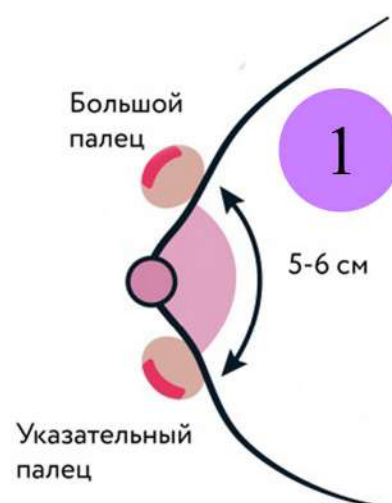
Как правильно сцедить молоко руками?

Руки у вас должны быть чистыми, емкость для сбора молока чистая. Устройтесь в уединенном, тихом, теплом месте.

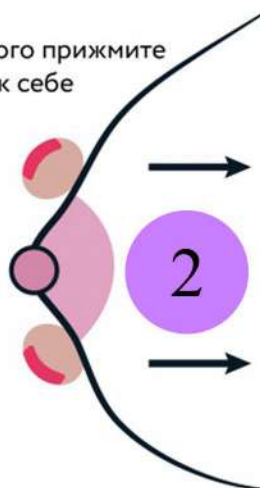


Действуем:

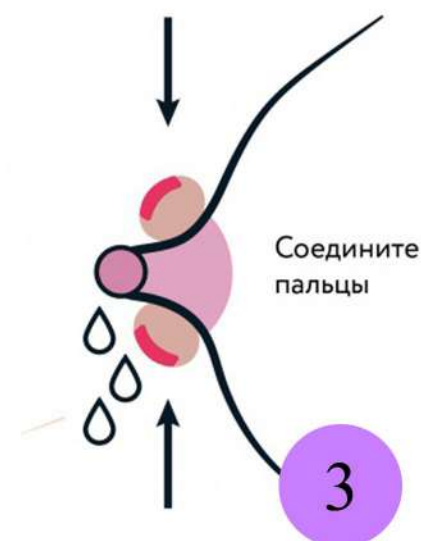
1. Положите большой и указательный пальцы на ареолы - темного кружка вокруг соска. Обратите внимание, что наиболее эффективно, когда сосок будет зажат между ногтевыми фалангами большого и указательного пальцев. Указательный палец при этом будет немного согнут.



Немного прижмите грудь к себе



2. Придавите немного грудь назад по направлению к грудной клетке



3. Сожмите и прокатите пальцы, словно вы снимаете отпечатки пальцев, выдавливая молоко

Важно, чтобы пальцы не ерзали по коже, а стояли на одном месте. **Короткие, но частые сцеживания лучше стимулируют лактацию, чем длительные, но редкие.**

ПОДГОТОВКА ГРУДИ К ПРИКЛАДЫВАНИЮ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ НАГРУБАНИЯ

Нагрубание груди – увеличивает плотность тканей в пространстве за ареолой, изменяет форму соска и мешает комфортному, эффективному прикладыванию ребенка к груди.

Приемом, который оказался очень эффективным для мам в первые 7-14 дней после родов, называется **Смягчение давлением по Джину Коттермен**.

Смягчение Давлением по Джину Коттермен

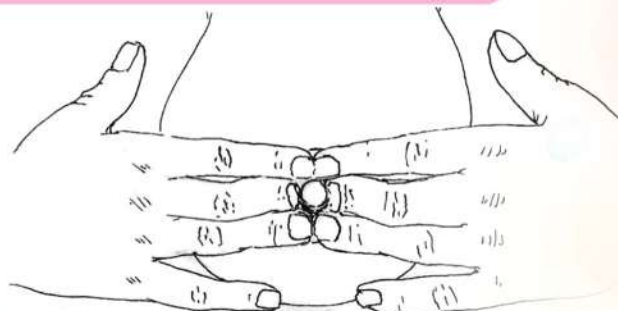
Применять непосредственно перед каждым прикладыванием ребенка к груди:

Надо равномерно и бережно надавить на ареолу по направлению к грудной клетке и удерживать давление не меньше минуты (а то и 2-3 минуты, можно использовать песочные часы).

Если ногти мамы короткие, она может одновременно нажимать на ареолу согнутыми пальцами обеих рук, при этом ногтевые пластинки будут почти касаться соска. Цель – создать кольцо из 6-8 маленьких ямок или вмятинок на ареоле вокруг основания соска.

Пальцы надо будет развернуть на 90° (частично перекрывая первые вмятинки).

Когда при сильном отеке ареолы применяется метод давления двумя пальцами, достичь более равномерного распределения межтканевой жидкости можно, если давить на сектора попеременного, в три или больше подходов по 60 секунд каждый.





*...Серьезное дело доставляет
истинную радость...
(Луций Анней Сенека)*

ГБУЗ «ГКБ № 67 им. Л.А. Ворохобова ДЗМ»
Перинатальный центр