

Как использовать молокоотсос?

- Вымойте руки
- Сцеживайте молоко от 8 до 10 раз в сутки
Каждые **2-3 часа** в дневное время / не более 4 часов ночью
*Сцеживание молока ночью важно для поддержания здорового уровня выработки грудного молока
- Сцеживайте молоко **от 15 до 30 минут**, или пока не прекратится поток молока
- **Сила отсасывания** – начните на уровне 1%; повышайте уровень, пока Вы не достигнете наивысшего комфортного для Вас уровня
Сцеживание молока не должно вызывать боль; у каждой кормящей женщины свой уровень комфорта
- **Скорость** – начните с самого высокого уровня скорости (80 ц/мин) и отрегулируйте в зависимости от интенсивности потока молока.
*Когда начинается приток молока (идет молоко) или после 2 минут снизьте скорость до 50 – 60 ц/мин

Как стимулировать приток молока при использовании молокоотсоса?

- **Массируйте** груди по направлению к соскам до/во время использования молокоотсоса
- Приложите **теплый** компресс к груди или примите теплый душ перед сцеживанием
- **Сцеживайте молоко вручную** после использования молокоотсоса, чтобы полностью сцедить все молоко из груди
*Помните, что молоко, приходящее ближе к концу периода сцеживания – это заднее молоко. **Заднее молоко** содержит больше жиров, необходимых для роста малыша
- Сцеживайте молоко, сидя рядом с кроватью малыша, если это возможно

- Ищите способы расслабления во время использования молокоотсоса
Например, Смотрите на фото Вашего малыша
- ### Хранение и использование
- Вам предоставят бутылочки и шприцы для хранения молока
 - **Наклейки для информации о молоке** – нужно указать дату/время и прикрепить к шприцу/бутылочке
 - **Свежее сцеженное** грудное молоко может храниться при комнатной температуре (76° по Фаренгейту или ниже) в течение **4 часов**
 - Грудное молоко можно хранить в **холодильнике** в течение **48 часов** после сцеживания
*Если молоко не будет использовано для кормления малыша в течение 48 часов, поместите молоко в морозильную камеру
 - **3-4 месяца в морозильной камере**
 - **6 месяцев** или более в **морозильной камере для глубокого замораживания** (0° по Фаренгейту или ниже)
 - Пожалуйста, перевозите молоко в изотермической сумке или контейнере, наполненном пакетами со льдом для обеспечения свежести молока
 - **Правила хранения в ОРИТН** отличаются от стандартных правил

Важно помнить

- В ОРИТН есть специальная комната для сцеживания молока
- Иногда в одной груди может быть больше молока, чем в другой
- Важно использовать молокоотсос регулярно, особенно в течение первых 2 недель
- **Пролактин** – это гормон, вырабатывающий молоко, и его максимальная концентрация наблюдается в период между 1 и 5 часами

утра, необходимо сцеживание в ночное время

- Выработка молока для Вашего ребенка требует большого количества калорий, узнайте о **БЕСПЛАТНОМ** питании для кормящих матерей

Метод "кожа к коже" (Метод кенгуру)

Преимущества для Вашего малыша

- Повышает прибавку в весе
- Улучшает дыхание
- Регулирует температуру
- Снижает сердечный ритм и успокаивает малыша
- Помогает установить эмоциональную связь с малышом
- Повышает выработку грудного молока
*Попробуйте использовать молокоотсос после проведения времени с малышом по методу "кожа к коже", чтобы повысить выработку грудного молока



Что такое интенсивное или кластерное сцеживание?

- Оно может **повысить выработку грудного молока**
- Выработка грудного молока происходит по принципу "спрос - предложение".
- Оно воспроизводит ситуацию, когда малышу требуется больше молока

Как правильно выполнять интенсивное или кластерное сцеживание?

- Сцеживайте молоко в течение 10 минут, затем отдыхайте 10 минут

- Повторите эту процедуру через 1 час



Непитательное грудное вскармливание

Ваш малыш готов, когда...

- Малыш хорошо воспринимает метод "кожа к коже"
- **Сердечный ритм и дыхание** являются устойчивыми и регулярными
- Малышу больше не требуется дыхательный аппарат
- **До** проведения непитательного грудного вскармливания **обязательно сцедите молоко из груди молокоотсосом**

Непитательное сосание хорошо проводить во время кормления через трубочку



Питательное грудное вскармливание

Ваш малыш готов, когда...

- Малыш **активный, бодрый** и умеет **координировать** навыки **сосания**
- У малыша нет проблем с дыханием, и может использоваться носовая канюля

- После питательного грудного вскармливания важно **сцедить молоко молокоотсосом для повышения выработки молока**
- Малыша будут взвешивать до и после кормления, чтобы измерить количество молока, съеденного малышом.

Вам нужны дополнительные ресурсы?

Важные номера телефонов

ОРИТН Грудное вскармливание 954-265-7867

ОРИТН 954-265-4270

Ресурсы

Программа WIC округа Броуард 954-467-4511

Программа WIC округа Дейд 786-336-1333

Kellymom.com

Newborns.Stanford.edu/breastfeeding

Workandpump.com

Breastfeedingonline.com

Испанский язык: Lacted.com

Приложение для смартфона: Дневник сцеживания грудного молока

Молокоотсосы напрокат

Аптека "Hollywood Discount Pharmacy" 954-989-6300

Другие точки розничной торговли:
www.Ameda.com/www.Medela.com



Детская больница Джо Димаджио не рекомендует использование каких-либо конкретных продуктов или точек розничной торговли. Это не является рекомендацией Детской больницы Джо Димаджио и не является исчерпывающим списком.



Ресурсы по грудному вскармливанию

Отделения интенсивной терапии новорожденных

Грудное вскармливание начинается с первых капель молозива, и каждая капля ценна!

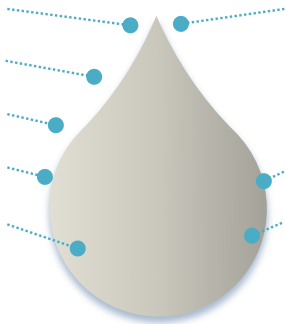
Нет ничего лучше капли грудного молока для **гигиены полости рта** Вашего малыша. Молоко действует как лекарство!

КАПЛЯ ПОЛЕЗНОГО ГРУДНОГО МОЛОКА

Ваше грудное молоко постоянно **изменяется**, чтобы **удовлетворять потребности** Вашего **малыша**.

Вот лишь **НЕКОТОРЫЕ** из компонентов, которые **могут присутствовать**:

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Вода | Гормоны/факторы роста |
| Протеины | Витамины и минералы |
| Лактоза | Стволовые клетки |
| Антитела | Олигосахариды |
| Незаменимые жирные кислоты | Антибактериальные и |



Знаете ли Вы?

Когда Вы кормите малыша грудным молоком, Вы даете ему лучшее лекарство, которое можете предложить **только Вы**.

Исследования показывают, что грудное молоко обеспечивает важную защиту для Вашего малыша, что помогает сократить продолжительность пребывания в больнице и снизить риск общих осложнений.

