

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ РОДОВ, ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

Памятка маме

Распечатайте и оставьте дома, чтобы в случае необходимости Вам могли передать

Эта памятка поможет Вам запустить и поддержать выработку молока после родов в случае, если ребенок пока не может прикладываться к груди

Выработка молока (лактация) – гормональный процесс, действующий по закону спроса и предложения. Ребенок сосет грудь - стимулирует нервные окончания - в мозг поступает сигнал «есть новорожденный, нужно молоко» - повышается уровень гормонов, отвечающих за производство молока.

Сколько именно нужно молока? Мамин организм понимает это по тому, сколько молока высасывает ребенок: чем больше молока удаляется из груди, тем больше его вырабатывается. И наоборот.

После родов молоко «придет» в любом случае, благодаря гормонам. Но если молоко не удалять из груди, лактация очень быстро угасает. Для организма мамы — это сигнал, что молоко не нужно.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД. Если ребенок пока не может прикладываться к груди, надо регулярно сцеживаться, чтобы организм мамы «понимал», что молоко нужно.

Что происходит с грудью после родов

Молоко обычно приходит на 3-5 день. После родов в груди родившей женщины молозиво – первое молоко. Его очень мало, грудь мягкая. Может казаться, что «в груди ничего нет». В сутки вырабатывается от 10 до 100 мл молозива. Именно столько питания нужно ребенку в первые дни.

Во время прихода молока, грудь становится полнее, может появиться чувство распирания, тяжести из-за резкого увеличения объема молока и приливающей крови. При регулярном опорожнении груди, наполнение пройдет через несколько дней.

ВАЖНО! Даже если грудь сильно, до неприятных ощущений, «налилась», ее НЕЛЬЗЯ мять до синяков и боли, что-то там «разбивать»! Это не имеет никакого отношения к выходу молока из груди, зато так можно травмировать ткани молочной железы.

Что МОЖНО ДЕЛАТЬ. ОЧЕНЬ бережно массировать и аккуратно сцеживать. Для облегчения неприятных ощущений, между сцеживаниями можно делать холодный компресс (например, прикладывать пеленку, смоченную холодной водой).

При любых манипуляциях с грудью БОЛЬНО БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО!

Как часто сцеживать

Если ребенок не прикладывается к груди, то для установления лактации желательно начать сцеживаться в течение 6-ти часов после родов. Сначала это будут всего несколько капель молозива.

Очень важно ДО прихода молока регулярно сцеживать грудь, чтобы освободить ее от молозива (если ребенок не прикладывается к груди).

Сцеживайтесь каждые 3 часа, включая ночь.

Или каждые 2-2,5 часа с одним ночным перерывом 4-5 часов (например, с 23ч. до 4ч.).

Ночные сцеживания очень важны для выработки молока. Старайтесь, чтобы с 3ч. до 7ч. утра было хотя бы одно сцеживание.

Желательно, чтобы в сутки получалось не менее 8-ми сцеживаний.

Если между сцеживаниями Вы чувствуете, что грудь переполнилась до неприятных ощущений, нужно подцедить немного, до комфортного состояния.

Если не получается сцеживаться по графику, сцеживайте грудь, когда появляется возможность. Ребенок ведь тоже не сосет грудь по графику. Прикладываний в сутки может быть и 12, и 20 или более.

Более частые и менее длительные по времени сцеживания эффективнее с точки зрения суточного объема сцеженного, чем более редкие и длительные.

«Иногда, по мере возможности» лучше, чем «совсем ничего».

Чем сцеживать

В первые дни, когда в груди молозиво, удобнее сцеживаться руками. Попросите персонал роддома показать Вам технику ручного сцеживания (больно быть не должно!).

После прихода молока кому-то удобнее и легче сцеживать руками, кому-то молокоотсосом. При необходимости регулярных сцеживаний молокоотсос часто бывает удобнее.

Можно комбинировать сцеживание молокоотсосом и вручную. После того, как молоко перестало вытекать из груди при помощи молокоотсоса, попробуйте несколько минут сцеживать руками. Так может получиться сцедить больше.

Если молокоотсос имеет несколько ступеней мощности, при первом использовании начинайте с минимальной во избежание травм сосков, а дальше подбирайте оптимальную мощность по ощущениям.

Важно подобрать воронку молокоотсоса точно по размеру и форме, иначе сцеживания могут быть болезненными, а молоко будет труднее выделяться из груди.

Эффективные схемы сцеживания

Лучше всего стимулирует выработку молока одновременное сцеживание обеих грудей. Это удобно делать молокоотсосом, сцеживающим одновременно обе груди. Часто в роддоме есть клинический молокоотсос, которым можно воспользоваться. Уточните у персонала.

Если Вы сцеживаете сначала одну грудь, а затем другую, очень эффективна схема «5+5...1+1»: вначале сцедите 5 минут одну грудь, затем 5 минут другую, потом по 4 минуты первую и вторую грудь, затем по 3 минуты, по 2 и, наконец, по 1 минуте.

Оптимально, чтобы сцеживание каждой груди длилось суммарно 15-20 минут. Если Вы работаете над увеличением количества молока, продолжайте сцеживаться еще 2-3 минуты после того, как из груди перестало выделяться молоко.

Если в процессе сцеживания молоко стало выделяться труднее, сделайте перерыв, выпейте какой-нибудь теплый напиток (чай, компот, теплую воду), легко помассируйте грудь и продолжите сцеживать.

Практика показывает, что если мама сцеживается, не глядя в емкость и не считая миллилитры, то удастся сцедить больше молока. Ваша задача - имитировать сосание груди ребенком. При регулярных сцеживаниях, объем молока будет с каждым днем расти.

Что делать со сцеженным молоком

Если пока нет возможности кормить ребенка сцеженным молоком, его можно замораживать, создавая резервный запас на будущее. Уточните технику заморозки у персонала роддома или консультанта по грудному вскармливанию.

Выливать молоко необходимо только в одном случае: если Вы получаете лекарственную терапию, несовместимую с кормлением. Об этом можно спросить у персонала роддома или проверить совместимость по справочнику <http://e-lactancia.org/>.

Мельникова Рада,
Консультант по грудному вскармливанию
Член РОО СППМ

[http://gv-consult.ru/
radamelnikova@gmail.cjm](http://gv-consult.ru/radamelnikova@gmail.cjm)

моб. +7-903-234-17-36 (с 10.00ч. до 20.00ч.)

Подробная статья: «Раздельное пребывание матери и новорожденного ребенка по медицинским показаниям. Что может сделать мама для сохранения грудного вскармливания?»
<http://sppm.su/razdelnoe-prebyvanie-materi-i-novorozhdennogo-rebenka-po-medicinskim-pokazaniyam>