

Зціджування молока, коли дитина знаходиться у відділенні інтенсивної терапії та не може смоктати груди.

Кожна краплина Вашого молока безцінна.

Грудне молоко надзвичайно важливе для будь-якої дитини, а для госпіталізованої – воно просто на вагу золота. Ви підтримуєте свою дитину в палаті інтенсивної терапії кожного разу, коли вона отримує Ваше молоко:

- Найоптимальніший склад протеїнів, що будують тіло дитини
- Вуглеводи, які легко засвоюються і дають енергію
- Жири унікального складу, що життєво важливі для розвитку мозку, нервової системи та зору
- Живі імунні клітини, які захищають малюка
- Висока концентрація антитіл, які пристосовуються до тієї флори, що оточує дитину. Чим більше мама контактує з малюком, тим більше антитіла з молока націлені саме на віруси і бактерії в оточенні дитини
- Окрім антитіл, ще ціла низка речовин, які вбивають хвороботворні віруси, бактерії, найпростіші
- Фактори росту, що стимулюють дозрівання слизових оболонок, нервів, всіх систем організму маляти
- Гормони, які стимулюють кровотворення, регулюють апетит та сон дитини, полегшують біль, допомагають адаптації та підтримують всі важливі функції організму дитини.
- Компоненти, які вивчаються як ліки від онкологічних захворювань, і вбивають пухлинні клітини
- Речовини, що сприяють оптимальному розвитку власної імунної системи дитини та стимулюють її правильну роботу.
- Протизапальні речовини.
- Реальна клітинна терапія – живі та активні ствовові клітини, які здатні працювати в організмі дитини
- Правильна мікрофлора: за останніми дослідженнями, дитина отримує з грудним молоком сотні видів корисних бактерій – це профілактика інфекцій, алергій, хронічних інфекцій у дорослому віці.
- Більше 130 різновидів спеціальних молекул – олігосахаридів, які розвивають здорову мікрофлору дитини і сприяють виведенню патогенної
- Можливість, коли дитина одужає, перейти на грудне вигодовування. Грудне вигодовування – це набагато більше, ніж просто молоко.

Дослідження показують, що навіть пара чайних ложок молока на добу, отримані дитиною, дають стійкий ефект щодо розумового та психомоторного розвитку маляти, який спостерігається і через роки

Як зціджувати молоко для дитини?

Поки малюк не може смоктати груди, будуть потрібні регулярні зціджування грудного молока. Це копітка, але дуже важлива робота — так можливо зберегти лактацію навіть тривалий час, і забезпечити маля своїм молоком

Як часто? Груді потрібно зціджувати **8 разів** на добу: кожні 2-3 години вдень і хоча би раз вночі. Намагайтеся не робити вночі проміжків більше 4-х годин.

Чому так часто? Кількість молока перш за все регулюється частим і ефективним спорожненням грудей. Не треба чекати, поки груди наповняться. В переповнених грудях швидкість продукції молока знижується. Важливо: якщо треба більше молока – треба зціджуватися частіше, а не рідше!

Одна чи дві? Кожного разу потрібно зціджувати обидві груді, по 15-20 хвилин на кожну грудь. Загалом зціджування займатиме 30-40 хвилин. В перші дні, поки ви вчитеся, можливо, зціджування займатиме дещо більше часу, але з практикою це ставатиме легше.

Як зціджувати? Зціджувати молоко можна руками, чи молоковідсмоктувачем.

В перші три дні після пологів ручне зціджування зазвичай ефективніше. Надалі використовуйте той спосіб, який для вас працює краще.

Спробувала — виходить мало! Що робити? Якщо Ви не зціджували раніше молоко регулярно, скоріше за все, Ви першого разу зцідите зовсім трохи молока. Це не означає, що у Вас мало молока, просто Вам потрібна додаткова практика! Грудям також потрібен час, щоб "навчитися" віддавати молоко у відповідь на зціджування

Що допоможе зцідити більше?

Найголовніше — це зціджуватися частіше! Може здаватися, що якщо накопичити молоко, пропустивши зціджування, його вийде більше. Але насправді груди працюють так, що накопичення молока гальмує продукцію, і добова кількість буде тільки знижуватися. Груді треба підтримувати в стані інтенсивної продукції, спорожненими.

Перед зціджуванням буде доцільним зробити легкий масаж грудей. Це допоможе кращому виділенню молока. Ви можете легенько погладити груди в різних напрямках (як до соска, так і від соска, на периферію) або помасажувати груди легкими круговими рухами. Допомогають активізувати відтік молока також вібрація та розтрушування. Робіть ті рухи, які найбільш приємні для вас. Масаж не повинен викликати біль.

Також більше ефективному зціджуванню допомагає:

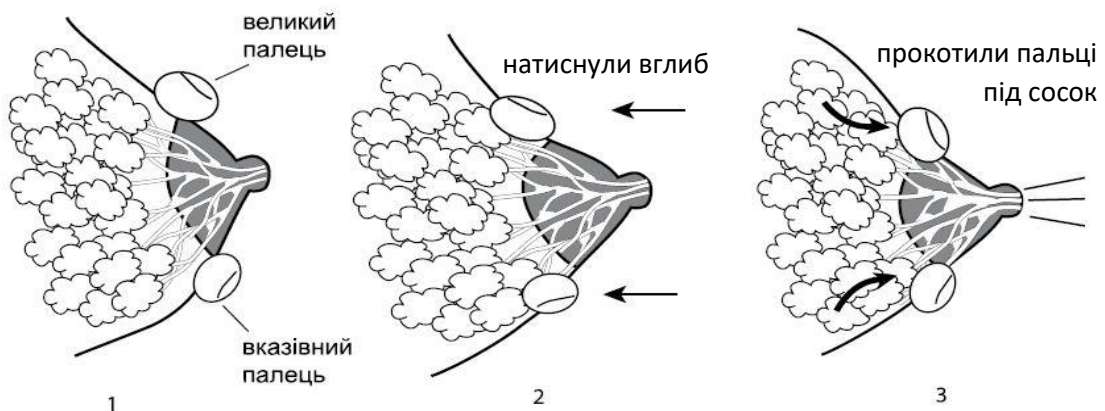
- Зручне, приватне місце для зціджування, де не заважають сторонні.
- Якщо є можливість – зціджуватися поруч з дитиною, контакт шкіра до шкіри з дитиною
- Дивитися на фото або відеозапис дитини під час зціджування
- Прикласти до грудей на короткий час перед зціджуванням теплий компрес або прийняти теплий душ.
- Випити теплий та смачний напій (чай, узвар, воду тощо)
- Стимуляція сосків
- Попросити когось зробити масаж спини перед зціджуванням.

Якщо вам незручно сидіти, можна зціджуватися, лежачи/напівлежачи на боці, верхню грудь. Таке положення можливе і комфортне і при зціджуванні руками, і при зціджуванні електричним молоковідсмоктувачем (звичайно, молоковідсмоктувач має бути розташований так, щоб його резервуар був направлений донизу). Збільшити кількість зцідженого молока допомагає прийом "суперзціджування" - імітація активних прикладань дитини на протязі 2-3 годин. Для цього виберіть проміжок часу, наприклад, з 3 до 6 годин вечора, в який ви будете робити багато коротких зціджувань з невеликим інтервалом (один з варіантів: 5 хвилин на кожну грудь, 15-20 хвилин перерва, знову по 5 хвилин кожну грудь, знову перерва і так далі). Молоковідсмоктувач в цей час не потрібно розбирати, він може просто стояти закритий під пелюшкою (молоко може зберігатися 4 години при кімнатній температурі. Після того, як пройшло три години такого режиму, поставте зціджене молоко в холодильник, відпочиньте, і зціджуйтеся як звичайно. Результат буде помітний через 3-4 дні таких щоденних сеансів.

Техніка зціджування руками

Важливо пам'ятати, що в сосках нема молока. Грудь не схожа на соску з пляшкою. Молоко тільки витікає із соска, і ви не зможете зцідити молоко, натискаючи на сам сосок. Також неефективним буде стискання всієї молочної залози далеко від ареоли (коричневе коло навкруги соска). Найефективнішим є зціджування, коли пальці «працюють» на межі ареоли та шкірою грудей

- Покладіть великий палець Вашої руки зверху на краю ареоли, а вказівний знизу на краю ареоли. Можливо, ви відчуєте під пальцями заповнені молоком великі протоки («квасолини»).
- Легко натисніть обома пальцями в напрямку грудної клітини, а потім прокочуйте пальці вперед – через декілька таких рухів молоко почне виділятися з протоків. Пальці мають саме прокочуватися, а не ковзати по шкірі грудей.



Щоб спорожнити всі дольки молочної залози, періодично пересувайте великий та вказівний пальці по колу ареоли, видаляючи молоко із інших проток. Експериментуйте, і Ви знайдете зручний саме для Вас спосіб зціджування.

Зціджування руками не спричиняє болю. Якщо Ви відчуваєте незручності або біль, зверніться за допомогою, щоб вам показали техніку зціджування на практиці.

Зціджування молоковідсмоктувачем

Можна спробувати інші способи зціджування, наприклад за допомогою електричних та механічних молоковідсмоктувачів, а також комбінацію ручного та механічного зціджування.

Якщо будете використовувати молоковідсмоктувач, масажуйте груди рукою під час зціджування: дослідження показують, що так молока зціджується більше, і воно більш калорійне.

1. Помасажуйте груди руками. Зручно вмотистися для годування, щоб у вас була опора під спину і ви могли б розслабитися під час зціджування
2. Розташуйте на грудях воронку молоковідсмоктувача. Сосок має бути направлений точно по центру воронки. Слідкуйте, щоб воронка рівномірно прилягала до шкіри грудей.
3. Починайте з мінімального рівня вакууму, і поступово, за потреби і як соски пристосувалися, збільшуйте його. Вакуум має стати відчутним, але комфортним. Якщо ж соскам боляче під час зціджування, зменшіть рівень вакууму. Зціджування через біль в сосках через надто сильний вакуум - травматичне і неефективне. Воронка молоковідсмоктувача має підходити за розміром: сосок має вільно рухатися в ній під час зціджування і не тертися об стінки. Ареола не має втягуватися в воронку. Якщо воронка замала чи зовелика, зціджування може бути не таким ефективним, і інколи навіть травмувати соски. Тоді потрібно підібрати воронку, що підходить.

Збереження зцідженого молока для госпіталізованої дитини

Температура зберігання	Час
Кімнатна	4 години (молоко треба якнайшвидше поставити до холодильника)
Холодильник (4-6°C)	48 годин (але для здорової дитини, яка вже виписана додому, молоко можна зберігати довше, до 8 діб)
Морозильна камера холодильника, яка не має окремих дверцят (старі холодильники)	Не рекомендується
Морозильна камера холодильника, що має окремі дверцята (сучасні холодильники)	3 місяці
Морозильна камера глибокої заморозки (температура нижча за -18°C)	6 місяців

Транспортування зцідженого молока: в сумці-кулері з пакетами льоду

Джерело: CPQCC Nutrition Toolkit Nutritional Support of the VLBW Infant (Rev. 2008)