

**Якщо дитина не може смоктати
груди. Зціджування**

Яка може бути матері користь від уміння вручну зціджувати молоко?

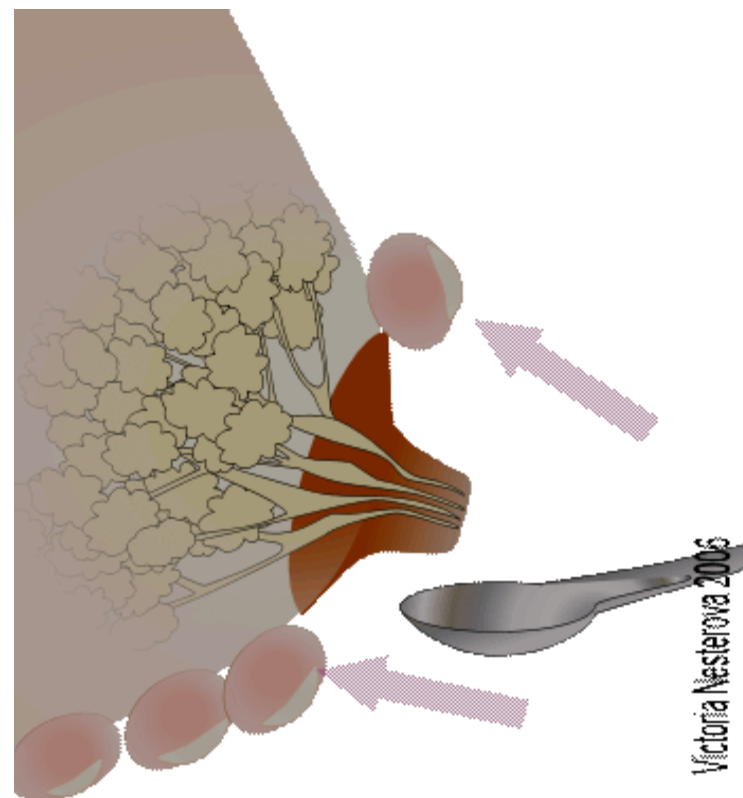
Спустошення грудей - робота самої дитини!
Немає необхідності в рутинному зціджуванні молока

■ Зціджування молока необхідно і корисно:

- для годування недоношених і маловагих дітей, які самі не можуть брати груди
- для годування хворих дітей, які самі не можуть правильно прикладатися до грудей або неефективно смокчуть
- для підтримки лактації, коли мати або дитина хворі
- щоб зберегти лактацію, коли мати виходить на роботу
- щоб зробити груди більш м'якими перед прикладанням дитини до грудей
- щоб полегшити стан грудей, наприклад, при нагрубанні
- для годування дитини ВІЛ –інфікованої матері пастеризованим грудним молоком

Коли починати зціджувати молоко?

- При відкладанні прикладання дитини до грудей
 - хвора або недоношена дитина
- Необхідно розпочати зціджування молозива протягом перших 6 годин після пологів
- За можливості, не розлучайте мати і дитину



Як стимулювати окситоциновий рефлекс

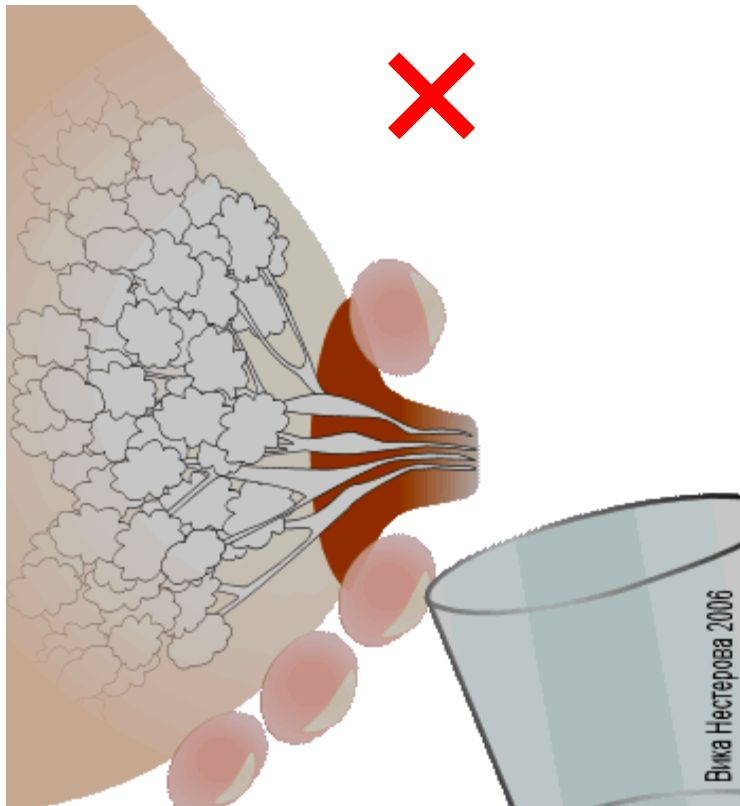
Порадьте матері:

- Зручно влаштуватися в кімнаті, де немає сторонніх людей. Поруч може бути помічник (наприклад, мати, сестра, подруга)
- Контакт "шкіра до шкіри" з дитиною (якщо це неможливо, тоді можна зціджувати поруч з дитиною, дивитися на її фотографію, слухати запис її голосу)
- Прикласти до грудей теплий компрес або прийняти теплий душ
- Випити щось тепле: воду, чай
- стимулювати соски
- Легко помасажувати груди перед зціджуванням і кілька разів під час зціджування, якщо потік молока слабшає
- Попросити когось зробити легкий масаж спини

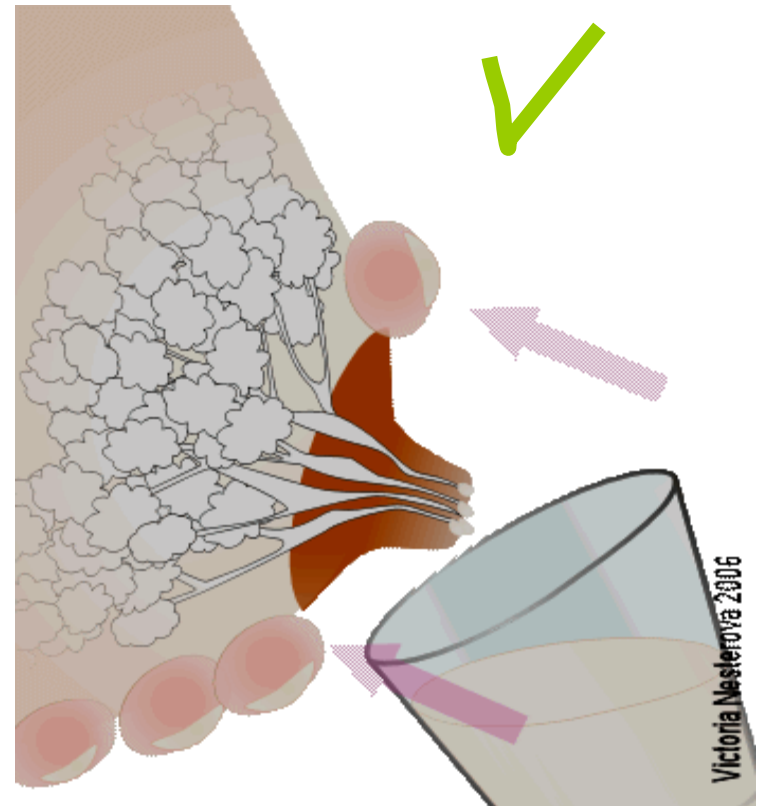


Мати зціджує молоко в палаті інтенсивної терапії (Житомирський Центр Матері та Дитини)

Техніка зціджування



неефективно



ефективно

Зціджування молоковідсмоктувачем

■ Клінічний молоковідсмоктувач:

- Можна зціджувати обидві груді одночасно
- Не залежить від навичок користувача
- Можна регулювати тягу і частоту циклів у хвилину
- Коштує дорого



■ Електричний молоковідсмоктувач

- Не залежить від навичок користувача
- Підходить для періодичного зціджування
- Мотор не стільки довговічний, як у клінічного молоковідсмоктувача



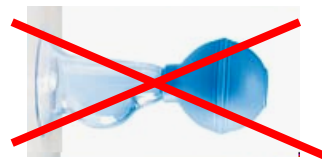
■ Ручний молоковідсмоктувач

- Потрібен час, щоб навчитися зціджувати ефективно
- Залежить від витривалості матері
- У деяких моделях важко регулювати тягу



■ Ручний молоковідсмоктувач- груша

- Не можна простерилізувати
- часто неефективний
- Може сильно травмувати груди через сильну і нерегульовану тягу

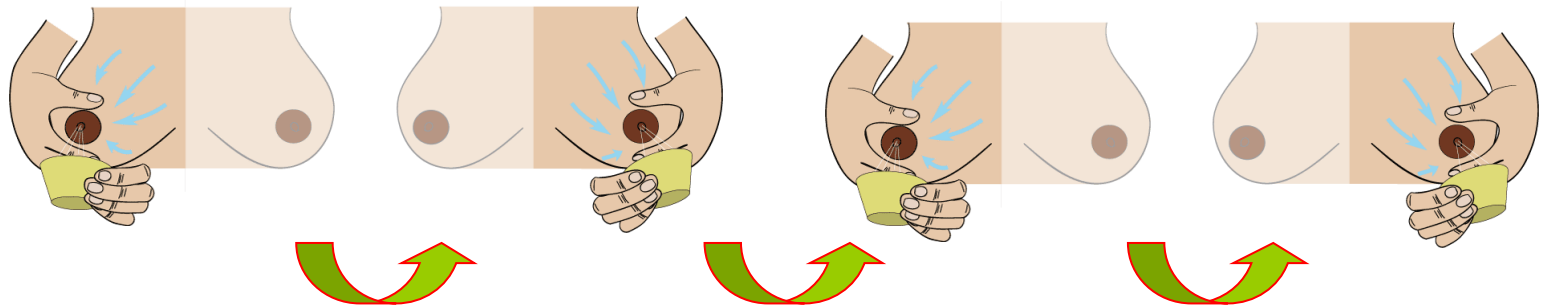


Зціджування має бути безболісним!

- При ручному зціджуванні може бути боляче через те, що:
 - Мати занадто сильно стискає груди
 - Її пальці ковзають по шкірі під час зціджування
 - Мати здавлює сам сосок
- При зціджуванні молоковідсмоктувачем:
 - Встановлена занадто сильна тяга
 - Молоковідсмоктувач створює постійний, а не переривчастий рівень вакууму
 - Центр воронки молоковідсмоктувача не збігається з центром соска
 - Внутрішній діаметр воронки молоковідсмоктувача занадто малий для соска матері

Тривалість зціджування

- Поясніть матері, що протягом 1-2 хвилин зціджування молоко буде виділятися по краплях, після чого молока прибуде більше через рефлекс окситоцину
- Зціджувати одну грудь необхідно, принаймні, 3-5 хвилин (до зменшення потоку молока)
- Після цього потрібно перейти на іншу грудь
- Після того, як потік молока з другої груді ослабне, треба повернутися до першої і так далі



- Мати може міняти руки при зціджуванні по мірі їх втомлення
- Щоб ефективно зцідити молоко, знадобиться не менше 20-30 хвилин, особливо в перші кілька днів

Як часто зціджувати?

- Для встановлення лактації, щоб годувати хвору або дитину з малою вагою:
 - Почати зціджувати молозиво на перший день після пологів, якомога раніше
 - Ритм зціджувань: обидві груді кожні 3 години, вдень і вночі (8 зціджувань на добу)
- Для підтримки лактації, якщо дитина не бере груди:
 - Зціджувати обидві груді кожні 3 години, включаючи нічні зціджування
 - Якщо через кілька тижнів зціджування здається, що кількість молока зменшується:
 - Дуже часто зціджувати молоко протягом декількох днів: кожні 2 години і навіть частіше - щогодини) і, принаймні, кожні 3 години вночі
- Якщо мама, що годує грудьми, виходить на роботу:
 - Перед виходом на роботу погодувати дитину і зцідити молоко.
 - Зціджувати молоко на роботі кожні 3 години
- Для усунення симптомів, таких як: нагрубання і підтікання на роботі:
 - Зціджувати стільки, скільки необхідно для полегшення

Зберігання зцідженого молока (1)

При кімнатній температурі

До 4 годин при температурі 27 C°

До 10 годин при температурі 21 C°

До 24 годин при 16 C° (наприклад, в термосумці з пакетами льоду)

В холодильнику

5 днів при температурі 4 C°

В морозильній камері

Два тижні в морозильній камері холодильника

Три місяці в морозильній камері, що сама розморожується

Зберігати подалі від дверцят камери

Шість місяців при температурі -19 C°

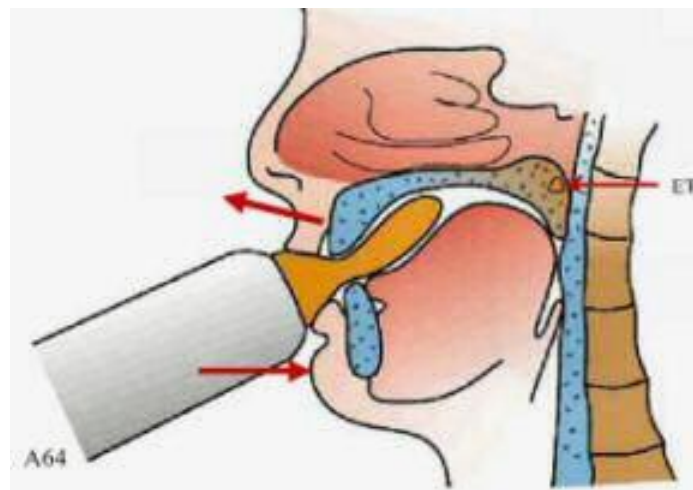
Зберігання зцідженого молока (2)

- Можна змішувати для зберігання молоко з різних зціджувачів протягом 1 доби
 - Кожну нову порцію треба охолодити перед змішуванням
 - Термін зберігання відраховується від часу зціджувача самої «старої» порції молока
- Краще заморожувати молоко невеликими порціями
- Наливаючи молоко для заморозки, залишайте місце в контейнерах
 - Молоко розширюється при заморожуванні
- Ставте дату заморозки на кожному контейнері з молоком

Як використовувати зціджене молоко?

- Не можна розморожувати і підігрівати молоко в мікрохвильовій печі:
 - Розморожування в мікрохвильовій печі знищує деякі антиінфекційні властивості грудного молока.
 - У молоці можуть утворюватися «гарячі точки» - області дуже сильно нагрітого молока і дитина може отримати опік
- Помістіть контейнер з молоком у велику миску з теплою водою, або під теплу проточну воду і нагрійте до кімнатної температури
- Після годування вилийте молоко, яке дитина не з'їла
- Розморожене молоко може зберігатися в холодильнику ще добу, якщо його не давали дитині
- Забороняється заморожувати повторно розморожене молоко

Смоктання з пляшечки

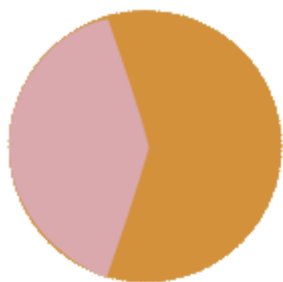
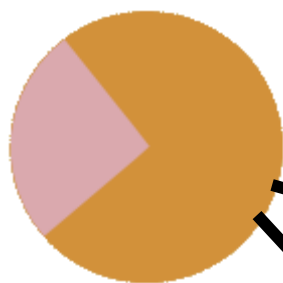


Годування з пляшечки

- При годуванні з пляшки діти часто на час перестають дихати під час серій смоктальних рухів
- Температура тіла дитини нижче
- Кров менш насичена киснем
- Більше випадків апное
- Дитина не може контролювати об'єм годування



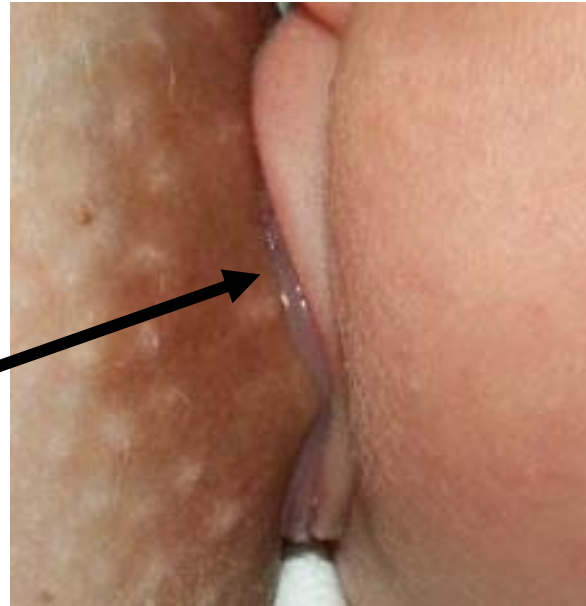
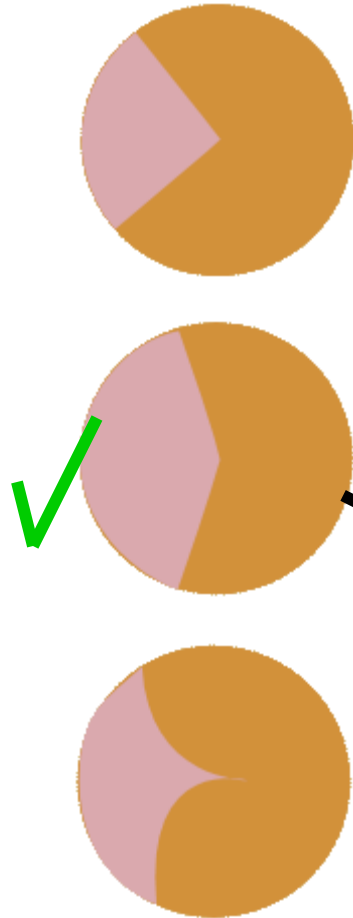
Рот НЕ відкритий широко



© Vergie Hughes, IBCLC
<http://www.leron-line.com>



Рот дитини ШИРОКО відкритий



Можливі проблеми пов'язані з використанням пляшечки



- «Плутанина сосків»
- Можлива відмова від грудей
- Дитина не смокче груди, коли отримує докорм
- Дитина може бути залишена з пляшкою одна без нагляду
- Сильний потік молока - може провокувати захлинання, аспірацію, апное

Альтернативні методи годування

■ Годування з чашечки/ложечки

- Не заважає грудному вигоовуванню
- Чашечку легко мити
- Безпечно
- Маловагові діти отримують ту кількість молока, яка їм необхідна
- Годування з чашечки може поєднуватися з годуванням грудьми, у випадку, якщо дитина втомилася або слабка



Техніка годування з чашечки

- Відміряйте необхідну кількість молока
- Розташуйте дитину в напіввертикальному положенні
- Можете прикрити ручки дитини пелюшкою, щоб вона не штовхнула випадково чашку або ложку і не розлила молоко
- Доторкніться до губ дитини чашкою
- Не лийте молоко в рот дитини
- Дозвольте дитині самій «хлебтати» молоко і ковтати
- Дитина припинить їсти, коли вона закриє рота і не буде проявляти інтерес до годування



Годування дитини з ложечки



Годування з шприца без голки



Photo courtesy Zhitomir perinatal centre

Годування за допомогою системи докорму біля грудей

Це прийомна дитина



Photo by Dr Jack Newman.