

---

**ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ГРУДИ**

*Болезнь, боль или действие седативных средств*

Инфекция  
Черепно-мозговая травма  
Давление на место травмы (вакуум, щипцы)  
Заложенный нос  
Воспаление во рту (молочница, прорезывание зубов)

*Затруднения с техникой кормления грудью*

Кормление из бутылочки, использование успокоителей  
Получение недостаточного количества молока (плохое прикладывание, нагрубание груди)  
Давление на голову сзади при прикладывании к груди  
Мать делает движения грудью  
Ограниченное кормление грудью  
Слишком большой запас грудного молока  
Трудности с координацией сосания

*Перемены, расстраивающие ребенка (особенно в возрасте 3-12 месяцев)*

Разлука с матерью  
Новое ухаживающее лицо, слишком много ухаживающих лиц  
Перемены в семейной рутине  
Мать больна или у нее мастит  
У матери менструация  
Изменения запаха матери

*Кажущийся отказ*

Новорожденный - "прицеливание"  
Возраст 4 - 8 месяцев - отвлекается  
Старше 1 года - отлучается от груди

---

## ВЕДЕНИЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ГРУДИ

Если ребенок отказывается брать грудь:

1. Если возможно, устраните причину.
2. Помогите матери и ребенку снова получать удовольствие от кормления грудью.

### 1. Лечите или устраните причину, если возможно

#### *Болезнь:*

Лечите инфекцию соответствующими противомикробными или другими средствами.

Если надо, направьте к специалисту.

Если ребенок не может сосать, то, возможно, ему нужно специальное лечение в больнице.

Помогите матери сцеживать молоко и кормить ребенка из чашки или через зонд, пока он снова не сможет сосать грудь (см. Занятие 20. Сцеживание грудного молока).

#### *Боль:*

При кровоподтеке (вакуум, щипцы): помогите матери найти такой способ держать ребенка, чтобы не давить на болезненное место.

При молочнице: лечите генцианвиолетом или нистатином (см. Таблицу 2, стр. 78).

При прорезывании зубов: убедите мать быть терпеливой и продолжать предлагать грудь ребенку.

При заложенном носе: объясните, как мать должна его чистить.

Предложите в течение нескольких дней кормить ребенка меньше по времени, но чаще.

#### *Действие седативных средств:*

Если мать вынуждена регулярно принимать лекарства, попытайтесь найти альтернативу.

#### *Техника кормления грудью:*

Обсудите причину трудностей с матерью. При очередном кормлении ребенка грудью помогите ей еще раз в овладении техникой кормления.

#### *Слишком большой запас молока в груди:*

Обычная причина быстрого поступления большого объема молока - это то, что его слишком много.

Большой запас может быть результатом плохого прикладывания к груди. Если ребенок сосет неэффективно, он может кормиться чаще или дольше и это так стимулирует грудь, что она вырабатывает больше молока, чем нужно ребенку.

Большой запас может быть также результатом того, что мать пытается заставить ребенка есть из обеих молочных желез в каждое кормление, хотя он в этом и не нуждается.

Для уменьшения запаса молока:

– Помогите матери улучшить положение ребенка.

– Предложите ей кормить ребенка в одно кормление только из одной груди.

Пусть он сосет из этой груди, пока не кончит есть сам, в этом случае он получит много богатого жиром позднего молока.

В следующее кормление дайте ребенку другую грудь.

Иногда мать находит, что ей помогает, когда она:

- сцеживает немного молока перед кормлением;
- для кормления грудью ложится на спину (если молоко поступает снизу вверх, то оно течет медленнее);
- для замедления потока молока держит грудь пальцами, как ножницами (см. Занятие 10 "Положение ребенка у груди").

Однако такая техника кормления не устраняет причину проблемы.

*Перемены, расстраивающие ребенка:*

- Обсудите необходимость сократить разлуку и перемены, если возможно.
- Предложите матери перестать пользоваться другим мылом, духами или употреблять другие продукты.

*Кажущийся отказ:*

*Если ребенок "прицеливается":*

Объясните, что это нормально. Мать может держать ребенка у груди, чтобы он исследовал ее соски. Помогите ей держать ребенка ближе, чтобы ему было легче пристроиться.

*Если ребенок отвлекается:*

Предложите некоторое время кормить ребенка в более спокойном месте. Проблема обычно разрешается быстро.

*Если ребенок отказывается сам:*

Предложите матери:

- убедиться, что домашней пищи ребенку достаточно;
- уделять ребенку максимум внимания другим каким-либо образом;
- продолжать спать с ним, потому что ночные кормления грудью могут продолжаться.

Это ценно, по крайней мере, до двухлетнего возраста.

## **2. Помогите матери и ребенку снова получать удовольствие от кормления грудью.**

Это трудная работа. Вы не можете заставить ребенка брать грудь. Матери необходимо помочь почувствовать себя счастливой рядом с ребенком и наслаждаться кормлением грудью. Они должны научиться снова получать удовольствие от тесного контакта. Мать нуждается в том, чтобы вы сформировали в ней уверенность и оказали поддержку.

Помогите матери сделать следующее:

- ***Все время держать ребенка близко к себе.***

- Она должна сама ухаживать за своим ребенком как можно больше времени.
- Попросите бабушку и других помогающих ей лиц помогать в выполнении других обязанностей, как, например, помощь по хозяйству и забота о старших детях.
- Мать должна часто держать своего ребенка на руках и обеспечивать контакт кожа-к-коже не только тогда, когда она кормит. Она должна спать с ребенком.
- Если мать работает, то она должна взять отпуск, возможно бюллетень.
- Может помочь, если вы обсудите факт с отцом ребенка, бабушками и другими помогающими лицами.

- *Давать ребенку грудь, когда бы он ни захотел.*
  - Мать не должна торопиться опять кормить грудью, но предлагать грудь всякий раз, как только ребенок проявит интерес.  
Ребенок может больше захотеть сосать грудь, когда он сонный или после кормления из чашки, чем тогда, когда он очень голоден. Она должна предлагать грудь в различных позициях.
  - Если мать чувствует, что начинает срабатывать рефлекс высвобождения молока, то она должна предложить грудь ребенку.
- *Помочь ребенку взять грудь следующим образом:*
  - выжать небольшое количество молока ребенку в рот;
  - хорошо расположить ребенка у груди, чтобы ему легко было взять грудь;
  - избегать надавливания на головку ребенка сзади или двигать грудь.
- *Кормить ребенка из чашки между кормлениями грудью.*
  - Мать может сцедить молоко и покормить ребенка из чашки (или из чашки и ложки). При необходимости можно дать молочные смеси также из чашки.
  - Следует избегать кормления из бутылочки, использования каких бы то ни было успокоителей, сосок (пустышек).

### **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ МАТЕРИ И РЕБЕНКУ СНОВА НАЛАДИТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ**

Помогите матери сделать следующее:

- *Постоянно находиться рядом с ребенком - никаких других лиц по уходу за ребенком.*  
В любое время, а не только во время кормления грудью, обеспечивать тесный контакт кожа-к-коже.  
Спать с ребенком.  
Попросить других лиц помогать в выполнении других обязанностей.
- *Предлагать грудь ребенку когда бы он ни захотел.*  
Сонному ребенку или после кормления из чашки.  
В различных позициях.  
При срабатывании рефлекса высвобождения молока.
- *Помочь ребенку взять грудь.*  
Сцедить молоко в рот ребенку.  
Приложить к груди так, чтобы он мог легко взять грудь.  
Избегать давления на головку ребенка сзади и движения грудью.
- *Кормить ребенка из чашки.*  
Давать ребенку, если возможно, собственное сцеженное молоко, если нет - давать искусственную пищу.  
Избегать использования бутылочек, сосок, пустышек.

--

#### УПРАЖНЕНИЕ 14. *Отказ от груди*

##### **Как выполнять упражнение:**

Прочитайте и карандашом напишите ответы после вопросов. После выполнения обсудите свои ответы с преподавателем. Истории о Госпожах К и Л. - факультативные, выполните их при наличии времени.

##### **Ответить:**

**Ребенок Госпожи 3** был рожден с помощью вакуум-экстракции два дня назад. У него на голове - гематома. Когда госпожа 3 пытается накормить ребенка, он пронзительно кричит и отказывается. Она очень расстроена и чувствует, что кормить грудью ей будет очень трудно. Вы наблюдаете ее попытку накормить ребенка и замечаете, что рукой она давит на место гематомы.

*Что вы можете сказать в сочувствие госпоже 3?*

*За что можно похвалить госпожу 3 и какую уместную информацию вы дадите, чтобы придать ей уверенность?*

*Какую практическую помощь вы можете ей оказать?*

**Госпожа И** говорит, что ее трехмесячный ребенок отказывается брать грудь. Он родился в больнице и с самого начала находился в одной комнате с матерью. Кормление грудью проходило без каких-либо трудностей. Госпожа И вернулась на работу, когда ее ребенку было два месяца. Пока она на работе, ребенка два - три раза кормят из бутылочки. Последнюю неделю он отказывается брать грудь, когда она вечером приходит домой. Она считает, что ее молоко стало плохим, потому что она много работает и целый день ей жарко.

*Что бы вы сказали, чтобы принять мнение госпожи И насчет ее молока?*

*Что может быть причиной отказа ребенка от груди?*

*За что можно похвалить госпожу И и какую уместную информацию вы дадите, чтобы придать ей уверенность?*

*Что бы вы предложили, чтобы госпожа И снова начала кормить грудью, если она решит попытаться еще раз?*

У **госпожи К** месячный ребенок. Ребенок родился в больнице и его три раза покормили из бутылочки, прежде чем начали кормить грудью. Когда госпожа И выписалась, ребенок часто хотел есть и, казалось, что он не насыщается. Госпожа К думала, что у нее недостаточно молока. Она продолжала кормить из бутылочки параллельно с кормлением грудью и рассчитывала, что молока у нее прибавится. А теперь ее ребенок отказывается брать грудь. Когда госпожа К пытается накормить его грудью, он кричит и отворачивается. Госпожа К очень хочет кормить грудью и она чувствует себя отвергнутой ребенком.

*Что вы можете сказать в сочувствие госпожи К?*

*Почему ребенок госпожи К отказывается от груди?*

*Какая уместная информация может помочь госпоже К?*

*Какие четыре вещи вы предложили бы госпоже К сделать, чтобы помочь ей и ребенку снова получать удовольствие от кормления грудью?*

**Факультативные упражнения**

**Госпожа Л** родила ребенка три дня назад. Она говорит, что он отказывается брать грудь, и она вынуждена кормить его из бутылочки. Медсестра помогает ей в попытке приложить ребенка к груди.

Медсестра прикладывает ребенка лицом к груди матери. Затем медсестра одной рукой держит грудь госпожи Л, а другой рукой поддерживает головку ребенка снизу. Затем медсестра пытается подтолкнуть ребенка к груди. Ребенок откидывает головку назад и кричит.

*Что бы вы сказали в похвалу медсестре?*

*Почему ребенок госпожи Л отказывается брать грудь?*

*Что бы вы предложили медсестре делать иначе?*

*Что бы вы предложили сделать госпоже Л?*

**Госпожа М** говорит, что ее шестимесячный ребенок вдруг отказался брать грудь. Он родился в больнице и начал сосать грудь в пределах часа после родов. Его никогда не кормили из бутылочки, но недавно стали давать из ложечки твердую пищу. В прошлом месяце семья переехала в другое место. В доме есть тетюшка, которая любит возиться с ребенком и которая критикует госпожу М.

*В чем может заключаться причина отказа ребенка Госпожи М от груди?*

*Чтобы вы предложили сделать госпоже М, чтобы снова начать кормить грудью?*

*Какую практическую помощь вы можете оказать?*

## Занятие 17

# СОСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

### Введение

Если мать обращается к вам за помощью, вы должны выяснить ее ситуацию. Вы не можете знать все, что необходимо, наблюдая, слушая и узнавая. Вам надо задавать некоторые вопросы

Составлять историю грудного вскармливания означает задавать вопросы по определенной системе. Вы будете пользоваться специальной формой **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**, которая поможет вам помнить, какие задавать вопросы.

Как только вы в первый раз научитесь пользоваться формой, вы будете вынуждены задавать все вопросы подряд. По мере накопления опыта вы поймете, какие вопросы уместны для той или иной матери. Тогда вам не надо будет задавать каждый раз все вопросы подряд

### РЕЗЮМЕ: КАК СОСТАВЛЯТЬ ИСТОРИЮ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Называйте по имени мать и ребенка (если у него уже есть имя).  
Попросите мать рассказать о себе и о ребенке, как она сама хочет.  
Загляните в карту физического развития ребенка.  
Задавайте вопросы, которые сообщат вам наиболее важные факты.  
Будьте осторожны, чтобы не прозвучало критики.  
Постарайтесь не повторять вопросов.  
Уделите время, чтобы узнать о трудных, деликатных вещах.

### КАК СОСТАВЛЯТЬ ИСТОРИЮ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- *Называйте по имени мать и ребенка (если у него уже есть имя).*

Приветливо и дружелюбно поздоровайтесь с матерью. Представьтесь и спросите, как зовут ее и ребенка. Запомните и обращайтесь по имени или по-другому, но культурно.

- *Попросите мать рассказать о себе и о ребенке, как она сама хочет.*

Сначала предоставьте возможность ей самой сообщить вам то, что она считает важным. Все другое, что вам необходимо, вы можете узнать позже.

Чтобы поощрить ее рассказать вам как можно больше, используйте свое умение слушать и узнавать.

- *Загляните в карту физического развития ребенка.*

Она может сообщить вам некоторые важные факты и сократить количество задаваемых вопросов.

- *Задавайте вопросы, которые сообщат вам наиболее важные факты.*

Вам понадобится задавать вопросы, включая и некоторые интимные, но попытайтесь задавать их не слишком много.

Форма **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ** представляет собой руководство по фактам, о которых вам, возможно, потребуется узнать. Определите, что вам необходимо знать из каждого из шести разделов.

- *Будьте осторожны, чтобы не прозвучало критики.*

Задавайте вопросы вежливо. Например:

Не спрашивайте: "Почему вы кормите из бутылочки?"

Лучше спросить: "Что вынудило вас решиться кормить (имя) из бутылочки?"

Используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Принимайте все, что говорит мать, и хвалите все, что она делает правильно.

- *Постарайтесь не повторять вопросов.*

Постарайтесь не задавать вопросов о фактах, о которых вам уже известно от матери, или из карты физического развития ребенка.

Если вы все-таки вынуждены повторить вопрос, то сначала скажите: "Могу ли я убедиться, что правильно понял?", а затем, например, "Вы сказали, что (имя) в прошлом месяце болел и диареей, и пневмонией?"

- *Уделите время, чтобы узнать о трудных, деликатных вещах.*

Вопросы о некоторых вещах задавать труднее, но они могут рассказать вам о чувствах женщины и о том, действительно ли она хочет кормить грудью.

- Что рассказали ей другие люди о кормлении грудью?
- Должна ли она придерживаться специальных правил?
- Что говорит отец ребенка? А ее мать? А свекровь?
- Желанна ли ее теперешняя беременность?
- Счастлива ли она, имея этого ребенка сейчас? А как насчет пола ребенка?

Некоторые матери рассказывают вам о таких вещах спонтанно. Другие расскажут, если вы выразите им сочувствие и покажете, что понимаете их состояние. Некоторым потребуется для этого больше времени. Если мать не говорит легко о своем положении дел, то подождите, и спросите ее об этом позже или на другой день, возможно, где-нибудь в более укромном месте.

### ФОРМА: ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ФИО матери Причина для консультации	Имя ребенка	Дата родов	
<i>1. Кормление ребенка в настоящее время (задайте вопросы по всем этим пунктам)</i>	<p><i>Грудное вскармливание</i></p> <p>Как часто Продолжительность кормления грудью Максимальный промежуток между кормлениями (время, когда мать находится не с ребенком) Кормление из одной груди или обеих</p>	Днем	Ночью
	<p><i>Прикорм (и питье воды)</i></p> <p>Какой прикорм Когда начали давать Какое количество Как дается (из бутылочки, чашки и т.п.)</p>	Успокоители (соски) Да/нет	
<i>2. Состояние и поведение ребенка (задайте вопросы по всем этим пунктам)</i>	<p>Вес при рождении Доношенность Сколько раз в день мочится (больше/меньше 6 раз в день) Стул (мягкий и желтый/коричневый; твердый или зеленый; как часто) Поведение во время кормления (аппетит, срыгивание) Как спит Заболевание</p>	Вес в данный момент Физическое развитие Из близнецов	
<i>3. Беременность, роды, кормление на раннем этапе</i>	<p>Аntenатальное наблюдение (состояла на учете/не состояла; посещала/не посещала) Роды Совместное пребывание с матерью Кормление до установления лактации Что давали Образцы смесей, которые выдавали матери Оказание постнатальной помощи по кормлению грудью</p>	Обсуждалось ли кормление грудью? Ранний контакт с матерью (в первые полчаса-час) Время первого кормления грудью Как давали	
<i>4. Состояние матери и планирование семьи</i>	<p>Возраст Здоровье Метод планирования семьи</p>	Состояние молочных желез Стимулы для кормления грудью Курение, употребление алкоголя, кофе, других лекарств	
<i>5. Опыт предыдущего кормления грудью</i>	<p>Количество предыдущих детей Сколько из них кормились грудью Использование бутылочек</p>	Плохой или хороший опыт Причины	
<i>6. Семья и социальное положение</i>	<p>Положение с работой Экономическое положение Отношение отца к кормлению грудью Отношение к кормлению грудью остальных членов семьи Помощь по уходу за ребенком Что другие лица говорят о кормлении грудью.</p>	Образовательный уровень	

**Занятие 18****ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:  
СОСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

Ниже приведены краткие инструкции, которые вы получите от преподавателя о том, как выполнять упражнение. Постарайтесь прочитать их до занятия, чтобы знать что делать.

Вы будете работать в небольших группах. Вы будете по очереди либо "консультантом", либо "матерью" при заполнении формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**. Когда вы будете "матерью", вы получите карточку с историей матери и ребенка.

**Как проводить практику парами:***Если вы "консультант":*

- Поздоровайтесь с "матерью" и спросите, как она себя чувствует. Называйте ее и ребенка по имени.
- Чтобы завязать беседу, задайте один или два простых вопроса о кормлении грудью.
- Задайте "матери" вопросы по всем шести разделам формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ** и просмотрите карту физического развития ребенка, чтобы изучить ситуацию.
- Можно делать краткие заметки в форме, но постарайтесь, чтобы она не стала барьером для беседы.
- Используйте ваше умение слушать и узнавать.
- Не давайте никакой информации, советов, не вносите предложений.

*Если вы "мать":*

- Прочитайте причину для визита в соответствии с открытыми вопросами "консультанта".
- Ответьте на вопросы "консультанта", пользуясь информацией в вашей карточке.
- Если ваш "консультант" проявляет умение слушать и узнавать, то давайте информацию с большей легкостью.

*Если вы наблюдаете:*

- Следите по форме **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ** и наблюдайте, корректно ли "консультант" собирает историю грудного вскармливания.
- Обращайте внимание, задает ли "консультант" уместные вопросы, учитывает ли он все основные вопросы и задал ли он вопросы по всем шести разделам формы.
- Постарайтесь решить, правильно ли "консультант" понял ситуацию матери.
- Во время обсуждения будьте готовы похвалить то, что играющие роль сделали правильно, и указать на то, что они могли бы сделать лучше.

## Занятие 19

**ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ****КАК ОБСЛЕДОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ**

Нет необходимости делать это рутинно, а только если вы или женщина чем-то обеспокоены.

Если женщина обратилась после родов, обследуйте ее до кормления или подождите, пока ребенок кончит сосать.

*Проводите обследование осторожно и сдержанно.*

- Объясните, что вы хотите сделать. Попросите у матери разрешения.
- Осмотрите грудь, не касаясь её, на предмет:
  - размера и формы молочных желез (могут поколебать уверенность матери);
  - размера и формы соска (могут затруднить прикладывание ребенка у груди);
  - капания молока (признак активности рефлекса окситоцина);
  - наполненной, мягкой груди; или нагрубания
  - трещин вокруг основания соска или на его кончике;
  - покраснения (воспаление или инфекция);
  - в конце кормления - вытянутые или сплюснутые соски;
  - шрамы (операции на груди, имевший место абсцесс).
- Спросите, заметила ли мать что-нибудь ненормальное.  
Если "да", попросите ее показать то место.
- Если появится необходимость пальпировать грудь, спросите разрешения.
- Осторожно пальпируйте все участки молочной железы.  
Пальпируйте ладонью (пальцы вместе и прямые).  
Не щипайте и не тыкайте в грудь.  
Наблюдайте за лицом матери на предмет реакции на боль или напряжение.  
Пальпируйте грудь на предмет:
  - наполнения, уплотнения, нагрубания
  - локального уплотнения, горячих участков, бугристости
- Попросите мать показать, легко ли у нее вытягиваются соски (способность вытягиваться). (Большим и указательным пальцами она захватывает околососковый кружок или сосок и пытается вытянуть его).
- Поговорите с матерью о том, что вы обнаружили.  
Используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

*Не говорите, без необходимости, ничего критического и того, что может обеспокоить мать.*

## Занятие 20

# СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

## Введение

Очень часто сцеживание полезно и играет важную роль в успешном начале и продолжении кормления грудью.

Сцеживание молока полезно, чтобы:

- облегчить состояние при нагрубании груди;
- облегчить состояние при закупорке млечного протока или лактостазе;
- кормить ребенка, пока он учится сосать при втянутых сосках у матери;
- кормить ребенка, у которого затруднения в координации сосания;
- кормить ребенка, который отказывается "брать грудь", пока он учится получать удовольствие от кормления грудью;
- кормить ребенка, родившегося с низким весом, который не может сосать;
- кормить больного ребенка, который не может высосать достаточное количество молока;
- поддерживать лактацию, пока мать или ребенок болеет;
- оставлять грудное молоко ребенку, когда мать в отлучке или на работе;
- предотвратить потерю молока при разлуке с ребенком;
- помочь ребенку лучше приладиться к наполненной груди;
- сцеживать молоко непосредственно в рот ребенка;
- предотвратить сухость и воспаление сосков и околососковых кружков.

Всем матерям полезно знать, как сцеживать молоко на случай, если когда-нибудь в этом возникнет необходимость.

Полезнее всего сцеживать молоко вручную. Для этого не нужно никаких приспособлений, так их сцеживать можно в любое время в любом месте. При хорошей технике оно очень эффективно. Вручную легко сцеживать мягкую грудь и гораздо труднее - нагрубевшую и болезненную. Научите матерей сцеживать молоко в первый-второй день после родов.

Некоторые матери сцеживают молоко довольно странным образом. Если ей удастся сцедить нужное количество молока, пусть она сцеживает, как ей удобно. Если мать сцеживает мало молока, обучите ее более эффективной технике.

## Стимуляция рефлекса окситоцина

Рефлекс окситоцина может не срабатывать при сцеживании молока. Матери нужно знать, как его стимулировать, в противном случае сцеживание будет затруднительным.

### КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА

Помогите матери *психологически*:

- Придайте ей уверенность
- Постарайтесь устранить или ослабить любые источники боли или тревоги
- Помогите ей набраться хороших мыслей и ощущений по поводу ребенка

Помогите матери *практически*. Помогите или посоветуйте ей:

- Сидеть спокойно и отдельно или в компании с поддерживающей ее подругой  
Некоторые матери могут легче сцеживать молоко в компании других матерей, которые тоже сцеживают молоко для своих детей
- *Если возможно, поддерживать с ребенком контакт кожа-к-коже.*  
Сцеживая молоко, мать может держать ребенка на коленях.  
Если это невозможно, она может смотреть на ребенка. А если и это невозможно, то иногда помогает даже фотография ребенка перед глазами
- *Выпить что-нибудь теплое, успокаивающее.*  
Но этим напитком не должен быть кофе
- *Согреть грудь.*  
Например, мать может положить на грудь теплый компресс или принять теплый душ
- *Стимулировать соски.*  
Она может слегка покатывать или потягивать соски пальцами
- *Массировать грудь или слегка похлопывать по ней.*  
Некоторым женщинам помогает, если они мягко похлопывают по молочной железе кончиками пальцев или расческой  
Некоторым женщинам помогает, если они мягко проводят по молочной железе по направлению к соску сжатыми в кулак пальцами.
- *Попросить помощницу матери помассировать ей спину.*  
Мать садится, наклоняется вперед, складывает руки на столе перед собой и кладет на них голову. Ее раскрытая грудь свисает свободно. Помощница потирает спину по обе стороны от позвоночника сверху вниз. Делает она это сжатым кулаком с вытянутыми вперед большими пальцами. Она потирает обе стороны одновременно сверху вниз, начиная от шеи до лопаток в течение двух – трех минут (рис. 30)

**Рис. 30** Помощница массирует спину матери для стимуляции рефлекса окситоцина



---

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА (СГМ)

- Выберите чашку, стакан, кувшин или банку с широким горлом.
  - Вымойте водой с мылом. (Мать может сделать это накануне).
  - Залейте чашку кипящей водой и оставьте на несколько минут. Кипящая вода убьет большинство микробов.
  - Как только надо будет сцеживать молоко, воду выливают.
-

### КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ

*Научите мать как делать это самой. Не сцеживайте молоко за нее. Учите ее, только показывая, что делать, и будьте корректными.*

*Научите ее:*

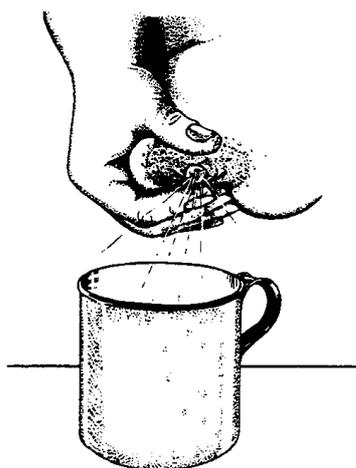
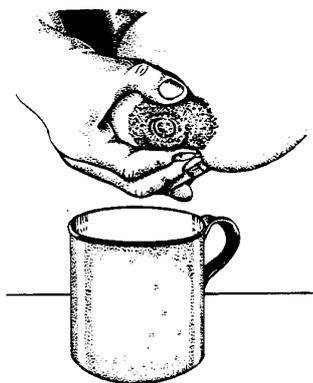
- Тщательно вымыть руки.
- Сесть или стать удобно и держать сосуд близко от груди.
- Положить большой палец СВЕРХУ соска и околососкового кружка, а указательный НИЖЕ соска и околососкового кружка напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь (см. рис. 7).
- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке. Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.
- Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и околососковым кружком. Мать должна надавливать на млечные синусы под околососковым кружком (см. транспарант 3/1). Иногда во время лактации синусы можно прощупать. Они похожи на горошины или фасолинки. Если женщина их прощупает, то она может нажимать на них.
- Нажимать и отпускать, нажимать и отпускать. Процедура не должна причинять боль. Если все-таки процедура болезненная, значит техника сцеживания неправильная. Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает капать. Оно может течь струей, если рефлекс окситоцина активный.
- Подобным же образом нажимать на околососковый кружок с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.
- Избегать трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.
- Избегать сжимания самих сосков. Надавливанием на соски или толканием их молока не сцедить. Это то же самое, как если бы ребенок сосал один только сосок.
- Сцеживать одну грудь не менее 5-6 минут, пока не замедлится поток молока; затем сцеживать вторую; затем обе повторно. Можно каждую грудь сцеживать одной рукой или менять их, если устали.

Объясните, что сцеживание молока надлежащим образом занимает 20 - 30 минут, особенно в первые несколько дней, когда еще может вырабатываться мало молока. Важно не пытаться сцеживать молоко за меньшее время.

**Рис. 31 Как сцеживать молоко**

- а. Положите большой и остальные пальцы или слегка надавите по направлению к грудной клетке.
- б. Надавите большим и указательным пальцами на ареолу.
- в. Нажмите по бокам ареолы, чтобы освободить все сегменты.

а.



б.



в.

**Как часто мать должна сцеживать грудное молоко?**

*Для установления лактации, кормления низковесного (РНВ) или ослабленного новорожденного ребенка:*

Мать должна, если возможно, начать сцеживать молоко в первый день в течение шести часов после родов. Сначала она может выжать только несколько капелек молозива, но это помогает началу выработки молока, так же, как и ребенок, начав сосать вскоре после родов, помогает началу выработки молока.

Она должна сцеживать как можно больше и так часто, как часто хотел бы есть ее ребенок. Самое малое, она должна сцеживать молоко каждые три часа, включая и сцеживание ночью. Если мать сцеживает молоко только несколько раз или с большими интервалами между сцеживаниями, у нее может не выработаться достаточное количество молока.

*Для поддержания количества молока, чтобы кормить ослабленного ребенка:*  
Сцеживать, самое меньшее, через каждые три часа.

*Для увеличения количества молока, если оказалось, что через несколько недель его стало меньше:*

В течение нескольких дней сцеживать очень часто (каждые полчаса - час) и не реже, чем через каждые три часа ночью.

*Чтобы оставить молоко ребенку, когда она на работе:*

Перед уходом на работу сцедить для ребенка столько молока, сколько сможет. Также очень важно сцеживать молоко, находясь на работе, чтобы поддерживать на достаточном уровне количество молока (см. Занятие 32 "Женщина и работа").

*Для уменьшения симптомов, как, например, нагрубание или вытекание молока на работе:*

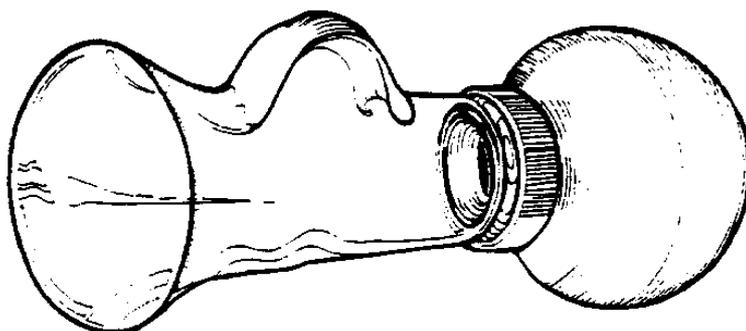
Сцеживать столько, сколько нужно.

*Чтобы была здорова кожа сосков:*

Сцедить каплю для втирания в соски после ванны или душа

### **Рис. 32 Молокоотсос с резиновой грушей**

Его эффективность невелика, он легко загрязняется.



## **Молокоотсосы**

Если сцеживание вручную затруднено, можно воспользоваться молокоотсосами.

### **Молокоотсос с резиновой грушей**

Молокоотсосы с резиновой грушей (Рис. 32) не слишком эффективны, особенно если грудь мягкая. Они не удобны для сбора молока с целью кормления ребенка. Их трудно промыть надлежащим образом. Молоко может собираться в резиновой груше и ее трудно очищать. Собранное молоко часто бывает грязным. Они полезны, главным образом, при облегчении состояний, обусловленных нагрубанием, когда трудно сцеживать руками. Вот почему их часто называют "облегчителями состояния молочных желез".

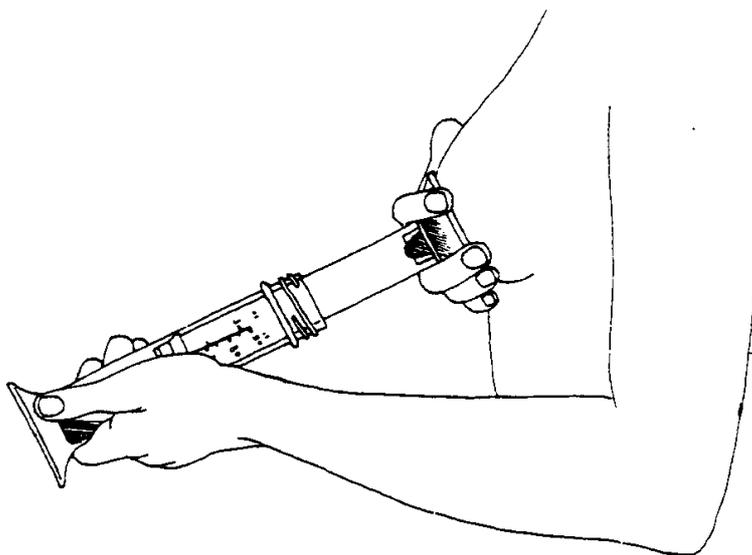
### **Молокоотсос - шприц**

Молокоотсосы-шприцы более эффективны, чем молокоотсосы с резиновой грушей. Их легче мыть и стерилизовать.

Как пользоваться молокоотсосом - шприцем:

- Убедитесь, что поршень находится внутри наружного цилиндра.
- Убедитесь, что резиновая прокладка находится в хорошем упругом состоянии.
- Наложите воронку на сосок.
- Убедитесь, что она плотно прилегает к коже по кругу и обеспечивает воздушную герметичность.
- Потяните наружный цилиндр вниз. Сосок всосется в воронку.
- Отпустите наружный цилиндр, затем снова потяните.  
Через минуту или две молоко начнет течь и собираться в наружном цилиндре.
- Как только молоко перестанет течь, нарушьте герметичность, вылейте молоко и повторите процедуру.

**Рис. 33 Молокоотсос-шприц**



### **Метод “теплой бутылки” для сцеживания молока**

Это техника может применяться при переполненной груди, когда грудь очень полная, сосок болезненный, а сцеживание затруднено.

Вам нужна подходящая бутылка:

- стеклянная, а не пластмассовая;
- размером 1 - 3 литра, не меньше 700 мл;
- с широким горлышком - не менее 2 см в диаметре, а если можно - 4 см, чтобы в него мог легко войти сосок.

Вам также потребуются:

- кастрюля с горячей водой, чтобы нагреть бутылку,
- немного холодной воды, чтобы охладить горлышко бутылки;
- толстый материал, чтобы держать горячую бутылку.

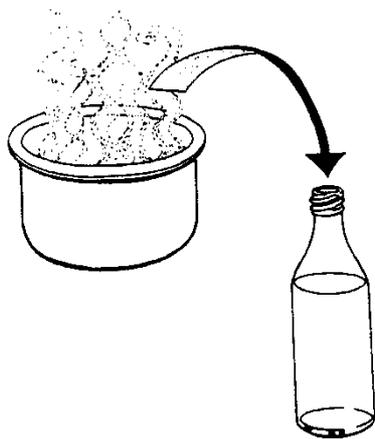
- Сначала влейте немного горячей воды в бутылку, чтобы начать ее нагревать. Затем долейте воды почти до верха бутылки. Не наполняйте бутылку горячей водой слишком быстро, иначе стекло лопнет.
- Оставьте бутылку на несколько минут, чтобы стекло нагрелось.
- Заверните бутылку в материал и вылейте горячую воду обратно в кастрюлю.
- **ОХЛАДИТЕ ГОРЛО БУТЫЛКИ** в холодной воде изнутри и снаружи (Если не охладить горло бутылки, можно обжечь кожу соска).
- Наложите горло бутылки на сосок, прижав его вокруг плотно к коже, чтобы создать герметичность.  
Для показа используйте мягкую ткань руки или предплечья.
- Крепко держите бутылку. Через несколько минут вся бутылка остынет и образуется легкий всасывающий эффект, благодаря которому сосок втянется в бутылку. Иногда, используя метод впервые, женщина пугается, ощутив всасывание, и отталкивает бутылку. Можно начать еще раз.
- Тепло способствует срабатыванию рефлекса окситоцина и молоко начинает течь и собираться в бутылке. Держите бутылку, пока течет молоко.
- Вылейте молоко и повторите, если необходимо, процедуру снова или сделайте то же самое с другой грудью.

Через некоторое время боль в молочных железах стихнет и станет возможным сцеживание руками или кормление ребенка

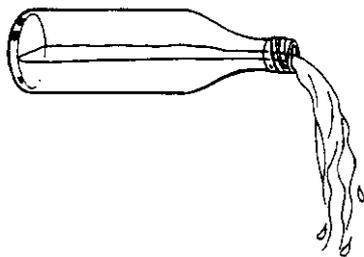
**Рис. 34 Метод "теплой бутылки"**

- а. Налейте горячей воды в бутылку
- б. Вылейте воду
- в. Мать накрывает сосок горячей бутылкой.

а.



б.



в.

