**Технические приёмы и приспособления**.

Все матери должны уметь сцеживать молоко. Они могут начать учиться этому ещё во время беременности и практиковать сразу же после рождения ребёнка.

*Сцеживать молоко необходимо, чтобы:*

* Кормить недоношенного ребёнка
* Облегчать нагрубание груди
* Поддерживать выработку молока во время болезни матери
* Уменьшить протекание молока из груди
* Оставлять молоко для ребёнка,когда мать уходит из дому на работу

 **Ручное сцеживание грудного молока.**

Ручное сцеживание – наиболее полезный метод. Он не требует приспособлений, поэтому женщина может сцеживаться в любом месте в любое время. Сцеживать молоко вручную легче, когда грудь мягкая. Иногда, когда грудь болезненная и нагрубевшая, это делать сложнее. Женщина должна сцеживать молоко самостоятельно. Если молоко будет сцеживать другой человек, он может легко причинить ей боль. Во время обучения женщины правильно “сцеживаться” покажите ей, как это делается на себе, на сколько это возможно. Будьте очень осторожны, прикасаясь к ней.

 **Стимуляция рефлекса окситоцина.**

Дайте матери возможность:

1. Находиться во время сцеживания в спокойной и доверительной обстановке, возможно вместе с другом-помощником. Некоторым матерям легче “сцеживаться” в компании других матерей, также занимающихся сцеживанием молока для своих детей.
2. Держать ребёнка так, чтобы с ним был возможен тесный физический контакт. Во время сцеживания мать может держать ребёнка у себя на коленях и смотреть на него либо на его фотографию.
3. Выпить тёплый успокоительный напиток (но не кофе).
4. Нагреть грудь. Приложить тёплый компресс или грелку с тёплой водой, либо принять тёплый душ.
5. Осторожно массировать грудь по направлению к соску. Некоторые женщины находят, что “сцеживаться” им помогает лёгкое поглаживание соска и ареолы кончиками пальцев или расчёской, или осторожное потирание груди рукой сжатой в кулак.
6. 6.Попросить ассистента потереть ей спину. Мать должна сесть, наклониться вперёд, сложить руки перед собой на столе и положить на них голову. Грудь должна находиться в свободном состоянии. Ассистент сильно массирует суставы её пальцев и спину. Спину следует массировать 1-2 мин. с обеих сторон от позвоночника, начиная от шеи и до плечей.

**Подготовка посуды для сцеживания молока.**

Объясните матери как:

* выбрать чашку, стакан, кружку или кувшин с широким горлышком
* помыть чашку водой с мылом и дать высохнуть на солнце (она может сделать это днём раньше).
* налить в чашку кипятка и подержать его там несколько минут. Пол действием солнца и кипятка будет убито большинство бактерий.
* когда мать будет готова сцеживать молоко, она должна вылить воду из чашки.

**Как сцеживать молоко.**

Объясните матери, что она должна:

1. Тщательно вымыть руки.
2. Удобно сесть, держа при этом чашку возле груди.
3. Положить большой палец на ареолу над соском, а указательный – на ареолу под соском, напротив большого.
4. Нажать большим и указательными пальцами внутрь в направлении грудной клетки.
5. Затем нужно нажимать на ареолу за соском между указательным и большим пальцами. Матери следует нажимать на область за соском так, чтобы нажатие распространялось на млечный синус под ареолу.
6. Нажать и отпустить, нажать и отпустить. При этом не должно быть больно. Если возникает боль, значит техника сцеживания неправильная. В начале молоко вытекать не будет, но после того, как она нажимает несколько раз, молоко начнёт капать. При условии, что рефлекс выделения молока активный, молоко будет течь струйками.
7. Таким же образом следует нажимать на ареолу с боковых сторон, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов груди.
8. Грудь следует сцеживать как минимум 3-5 мин. после того, как поток начнёт уменьшаться, затем приступать к сцеживанию другой груди. Повторить эту процедуру с обеими грудьми. Вторую грудь можно сцеживать другой рукой, и менять руки с наступлением усталости.
9. В процессе сцеживания пальцы не должны скользить по коже. Не следует сжимать сам сосок. При нажатии или выпячивании соска молоко сцеживаться не будет. Это можно сравнить с сосанием ребёнка одного лишь соска.

Для сцеживания молока в достаточной степени требуется 20-30 мин., особенно, в первые дни, когда вырабатывается совсем немного молока. Важно не пытаться сцеживать молоко в более короткий срок.

**Как часто и как долго сцеживать грудное молоко.**

**Для кормления недоношенного или больного ребёнка** мать должна сцеживать столько молока, сколько сможет, перед каждым кормлением ребёнка – как правило каждые 3 часа или 8 раз в сутки. Если мать сцеживает больше молока, чем требуется ребёнку, она может отдавать его другому ребёнку, чья мать не может сцедить достаточно молока, или недоношенному ребёнку, у матери которого молоко ещё не прибыло.

**Для поддержания выработки молока в груди, пока мать больна:**

* следует сцеживать как можно больше молока, частота сцеживаний соответствует частоте кормлений.
* по возможности кормите ребёнка *сцеженным молоком.*

**Для облегчения нагрубания груди** сцеживайте молоко столько, сколько необходимо, чтобы в груди не было неприятных ощущений, а соски были растяжимыми настолько, чтобы ребёнок мог сосать грудь. Некоторым матерям приходится сцеживать молоко перед каждым кормлением, а другие сцеживаются 1-2 раза в день. Через несколько дней нагрубание пройдёт, и необходимость в сцеживании отпадёт.

**Для уменьшения протекания молока** сцеживайте такое количество молока, которое достаточно для того, чтобы уменьшить давление в груди. Нет необходимости сцеживать много молока.

**Молокоотсасыватели.**

В случае болезненного нагрубания груди в процессе сцеживания можно прибегнуть к помощи молокоотсасывателя. Пользоваться молокоотсасывателем легче тогда, когда грудь полная. Однако он не так прост в использовании при мягкой груди. Использование молокоотсасывателя, ровно как и сцеживание вручную, играет важную роль в стимуляции рефлекса окситоцина.

**Как пользоваться ручным молокоотсасывателем.**

Молокоотсасыватель представляет собой стеклянную трубку с резиновой грушей на конце. Второй конец трубки расширен на столько, чтобы охватить сосок.

Покажите матери как:

* сжать резиновую грушу, чтобы из неё вышел воздух.
* убедиться, что стекло герметично охватывает кожу груди.
* отпустить грушу. Сосок и ареола втянутся внутрь.
* Несколько раз сжать и разжать грушу. После нескольких таких движений молоко начнёт течь. Молоко собирается в выпуклости сбоку трубки. Отнимите трубку от груди, чтобы вылить молоко и продолжайте сцеживание.

**Мытьё и стерилизация ручного молокоотсасывателя.**

Ручной молокоотсасыватель необходимо мыть и стерилизовать каждый раз после его использования. Однако, тщательно его вымыть сложно. Молоко оказывается загрязнённым, поэтому ручные молокоотсасыватели непригодны для сцеживания с целью кормления ребёнка. Они используются в основном для облегчения нагрубания груди, когда сложно сцедить молоко вручную.

**Электрические молокоотсасыватели.**

Более эффективны электрические молокоотсасыватели, которые пригодны для использования в больницах. Однако, через молокоотсасыватель может легко передаться инфекция. Особенно риск высок когда молокоотсасывателем пользуются одновременно несколько женщин. Важно, чтобы женщины умели сцеживать молоко вручную и не считали, что молокоотсасыватель им необходим.

**Метод “тёплой бутылки”.**

Эта техника полезна для облегчения нагрубания груди, особенно если грудь очень болезненна, сосок тугой и сцеживание вручную из-за этого затруднено.

Объясните матери, что она должна:

* найти большую бутылку (1литр; 700мл; 3литра) по возможности с широким горлышком (диаметр – 3см), тщательно её вымыть.
* попросить кого-то из близких нагреть немного воды. Налить небольшую часть горячей воды в бутылку, чтобы она прогрелась, затем наполнить бутылку горячей водой. Дать постоять, чтобы нагрелось стекло (от горячей воды в бутылке должна погибнуть часть микробов).
* завернуть бутылку в ткань и вылить воду обратно в кастрюлю.
* охладить горлышко бутылки и приложить его к околососковой области, чтобы бутылка герметично её закрыла.
* подержать бутылку. Через несколько минут бутылка охладиться и сосок начнёт медленно втягиваться в горлышко бутылки.
* тепло стимулирует рефлекс окситоцина, молоко начнёт истекать и собираться в бутылке.
* когда поток молока ослабеет, отнять бутылку. Нельзя держать её слишком долго, т.к. можно повредить сосок.
* -вылить молоко, затем проделать ту же операцию со второй грудью. Иногда мать, почувствовав, как сосок втягивается в бутылку, от неожиданности отнимает бутылку от груди. В таком случае Вы ещё раз должны налить в бутылку горячей воды и начать всё сначала.
* через некоторое время острая боль в груди утихнет, и дальше можно прибегнуть к ручному сцеживанию.

**Сравнительная характеристика способов сцеживания** **грудного молока.**

Из известных способов грудного молока самым оптимальным является *ручное* *сцеживание,* т.к. имеет ряд преимуществ:

* - не требует каких-либо преспособлений
* - может применяться практически в любых условиях
* - более эффективен чем остальные способы
* - полезный, доступный, естественный.

*Метод “тёплой бутылки” имеет некоторые недостатки, например:*

* - долгий процесс подготовки
* - опасность поражений ( термических, механических)

*Использование молокоотсасывателя предполагает такие трудности:*

* -выбор и приобретение прибора
* -трудности обработки молокоотсасывателя
* -исключается возможность использования сцеженного молока для кормления ребёнка