



ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР АКУШЕРСТВА,
ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ ИМЕНИ АКАДЕМИКА В.И. КУЛАКОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

Памятка для родителей

ГРУДНОЕ МОЛОКО
сцеживание, хранение
и использование



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Мы хотим поделиться с Вами полезной информацией по сбору и хранению собственного грудного молока.

Для создания данной брошюры были использованы российские рекомендации по сбору, хранению и использованию сцеженного грудного молока (методическое пособие, 2021)

Грудное вскармливание является нормальным, естественным и физиологичным способом кормления детей грудного и раннего возраста. При выборе способа кормления новорождённого, приоритет всегда должен быть отдан грудному молоку, в том числе сцеженному, так как молочные смеси очень отдалённо приближены к его составу.

Важно знать, что с одной стороны, грудное молоко уникально тем, что его состав меняется и подстраивается под нужды и потребности каждого ребёнка на каждом возрастном этапе. С другой стороны, грудное молоко всегда содержит незаменимые компоненты, которые участвуют в развитии ребёнка, прежде всего развитии его мозга. А благодаря защитным свойствам грудного молока для ребёнка снижаются риски инфекционных и других тяжёлых заболеваний не только в раннем детстве, но и во взрослом возрасте.

Лучше всего, когда ребёнок получает грудное молоко непосредственно из груди матери. И в большинстве случаев, при налаженном грудном вскармливании регулярное сцеживание не требуется. Под налаженным грудным вскармливанием подразумевается, что ребёнок сам справляется с опорожнением груди, то есть он эффективно, безболезненно, часто сосёт и прибавляет в весе в пределах нормы; молока у мамы достаточно и она уверена в своей возможности кормить ребёнка. Более того, в случае достаточной лактации чрезмерное сцеживание, в дополнение к кормлению ребёнка, может привести к гиперлактации, а также повышает риски возникновения лактостаза.

Но иногда, эпизодически, либо на короткое, либо на длительное время, например, в случае недостатка молока, некоторым мамам бывает необходимо прибегнуть к сцеживанию. И тогда важно знать, как правильно сцеживать и сохранять грудное молоко.





ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

В каких случаях маме в родильном доме необходимо сцеживать грудное молоко?

ДОПОЛНИТЕЛЬНО К КОРМЛЕНИЮ РЕБЁНКА

ДО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ:

- при сложностях с прикладыванием ребёнка к груди, связанных с нагруданием и отёком молочной железы, особенно с вовлечением ареолы.

ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ:

- при любых сложностях с кормлением ребёнка. Например, у ребёнка неэффективное сосание, и он недостаточно опорожняет грудь, не высасывает необходимое количество молока; ребёнок сонливый, ослабленный или недоношенный; ребёнок, который сосёт мало; кормление болезненно, и мама вынуждена прервать его; ребёнок не может приложиться к груди;

- при отсутствии ночных кормлений (сцеживание в ночное время);
- ребенок получает докорм;
- патологическая потеря массы тела у ребёнка;
- при наличии чувства переполнения или боли в груди после кормления в период появления молока на 3 – 5 сутки после родов;
- в некоторых случаях при использовании накладок. При кормлении ребёнка с силиконовыми накладками существует риск недостаточного опорожнения груди, возникновения лактостаза и гипогалактии;
- при раздельном пребывании для дополнительной стимуляции груди.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СЦЕЖИВАНИЮ МОЛОКА В ДОПОЛНЕНИЕ К КОРМЛЕНИЮ РЕБЁНКА:

- от 1 до 8 раз в сутки. Зависит от ситуации с кормлением – чем слабее и реже сосет ребёнок, тем больше маме надо сцеживать молоко для поддержания лактации;
- либо из одной, либо из обеих молочных желез, также в зависимости от ситуации;
- желательно делать отдых между кормлением и сцеживанием минимум 20-30 минут;
- предварительно полезно сделать короткий (на 1-2 минуты) согревающий массаж в случае сцеживания мягкой груди.
- от 5 до 20 минут на одну грудь, в зависимости от того, как ребёнок опорожняет грудь. В случае сцеживания молозива в первые - вторые сутки после родов, по 5 - 7 минут на каждую молочную железу. Объём сцеженного молока увеличивается постепенно при правильной технике и регулярном сцеживании. В некоторых случаях нет задачи сцедить определённый объём молока, и поэтому не надо ориентироваться на объём сцеженного.

ВМЕСТО КОРМЛЕНИЯ РЕБЁНКА СЦЕЖИВАТЬ МОЛОКО

- если женщина по той или иной причине не может кормить грудью, но хочет сохранить лактацию (в том числе в ситуации травмы сосков);
- если состояние здоровья ребенка не позволяет приложить его к груди;
- при временных противопоказаниях к грудному вскармливанию.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СЦЕЖИВАНИЮ МОЛОКА ПРИ ОТСУТСТВИИ КОРМЛЕНИЯ РЕБЁНКА:

- каждые 3 часа (то есть 8 раз в сутки), или чаще в ситуации нагрубания;
- обе молочные железы или одну, в зависимости от того, как были организованы кормления у ребёнка. Если раньше ребёнок грудь не сосал, и мама только начинает процесс сцеживания, то рекомендуется сцеживать обе железы.
- 30-40 минут суммарно из обеих желёз, чередуя грудь в зависимости от того, как выделяется молоко. Если мама сцеживает обе железы

одновременно молокоотсосом с двумя воронками, то 15-30 минут. В случае сцеживания молозива - по 5-10 минут на каждую молочную железу также 8 раз в сутки.

- предварительно полезно сделать короткий (на 1-2 минуты) согревающий массаж в случае сцеживания мягкой груди. Если у мамы нагрубание молочных желёз, то перед сцеживанием необходим холодовой компресс и массаж с лимфодренажным эффектом.

ВАЖНО! При совместном пребывании, эффективном сосании, кормлении по требованию ребёнка (не менее 8 раз в день), отсутствии патологических потерь веса у ребёнка, отсутствии чувства дискомфорта и переполнении груди после кормления, сцеживание не показано.

Если сцеживание необходимо, то лучше всего не откладывать и начать сцеживать молоко так рано, как только это возможно. Желательно в течение первых 6 часов после родов. Сначала это могут быть всего несколько капель молозива, или даже вообще ничего, но это даст старт выработке молока и ускорит этот процесс.

ПРОЦЕДУРА СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

ПОДГОТОВКА К СЦЕЖИВАНИЮ

Перед сцеживанием необходима обработка рук с мылом, мытье молочной железы не является обязательным при применении ежедневного гигиенического душа. Также не рекомендована антисептическая и антибактериальная обработка сосков и околососковых областей. В стационарах могут быть индивидуальные рекомендации в зависимости от эпидемиологической обстановки.

Сцеживать можно с помощью молокоотсоса, руками, или комбинируя эти два способа. Если предполагается сцеживание

молокоотсосом, то его необходимо промыть и простерилизовать. В первые 2-3 дня после родов эффективнее сцеживать грудное молоко руками, т.к. в этот период выделяется молозиво в небольшом количестве. Цвет молозива и первых порций молока может очень различаться у разных женщин: от прозрачного до оранжевого.

Желательно найти удобное положение для сцеживания: можно сидя или стоя.



МАССАЖ ПЕРЕД СЦЕЖИВАНИЕМ

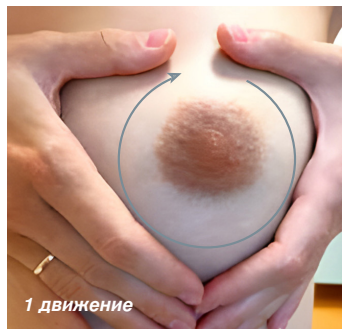
В случае сцеживания молока при нормальном, мягком состоянии груди следует сделать короткий согревающий массаж.

Массаж должен выполняться лёгкими поглаживающими и циркулярными движениями к ареоле от основания груди и вокруг груди и ареолы. Такой массаж перед сцеживанием повысит уровень окситоцина, что облегчит выделение молока.

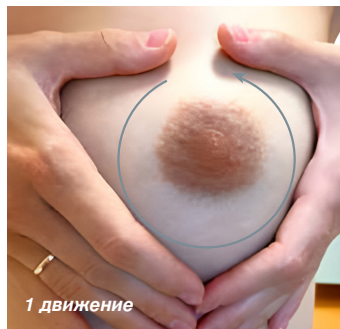
Можно использовать всю ладонь, пальцы, основание или ребро ладони, делая прямые или круговые движения. Недопустимо мять и сильно давить на грудь и сосок. Массаж проводится до сцеживания, а также в процессе сцеживания можно чередовать массирующие и сцеживающие движения.

МАССАЖ ПЕРЕД СЦЕЖИВАНИЕМ ПРИ НАГРУБАНИИ

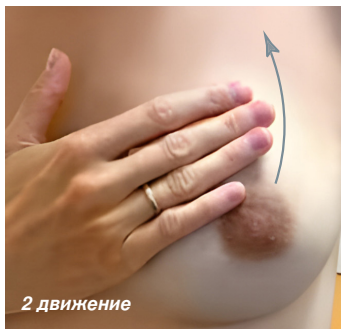
В случае появления отёка, наполнения или нагрубания молочных желёз рекомендуется использовать холодовой компресс, но не лёд! (максимум 10 минут) и далее мягкий массаж, направленный на уменьшение отёка. Данный вид массажа позволит молоку свободно выделяться. Он состоит из 3 движений.



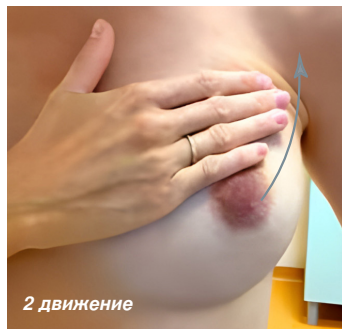
Возьмите грудь в ладони. Одновременно обеими руками двигайте грудь по кругу. Сначала по часовой стрелке.



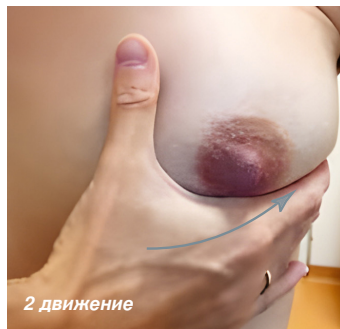
Затем против часовой стрелки, как будто соском надо нарисовать круг. Так в течение 1-2 минут.



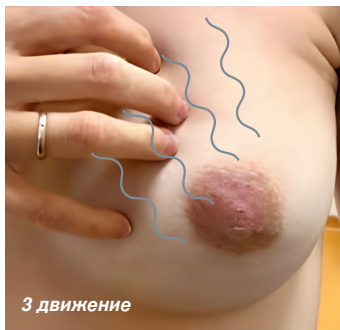
Проглаживаем ладонями грудь от ареолы вверх.



И в сторону подмышки. Это движение к лимфоузлам помогает снизить отек.



Массируйте таким образом всю грудь в течение 1-2 минут.



Всеми подушечками пальцев сделайте вибрирующие движения. Пройдите по всей груди в любом направлении в течение 1-2 минут.

ТЕХНИКА СМЯГЧЕНИЯ АРЕОЛЫ

При отёке ареолы, который влечёт за собой трудности прикладывания ребёнка, болезненность кормления, трудности сцеживания, помогает техника смягчения ареолы давлением, а далее ручное сцеживание небольших количеств молока до смягчения зоны ареолы, обычно в течение 3-5 минут. Если на ареоле наблюдается сильный отёк, то временно не рекомендуется использовать молокоотсос, так как вакуумный принцип его работы может усугубить проблему.



Равномерно и бережно надавите на ареолу у основания соска по направлению к грудной клетке.



Удерживайте давление не меньше полной минуты, а то и дольше, повторяя, по мере необходимости прикладывании ребёнка или сцеживанием молока

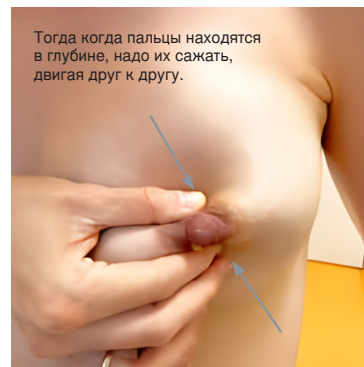
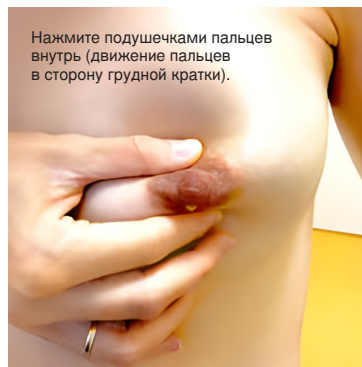
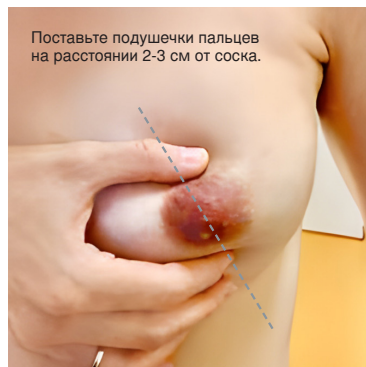


Давление выполняется с разных сторон у основания соска.

ВАРИАНТЫ СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

ТЕХНИКА СЦЕЖИВАНИЯ РУКАМИ

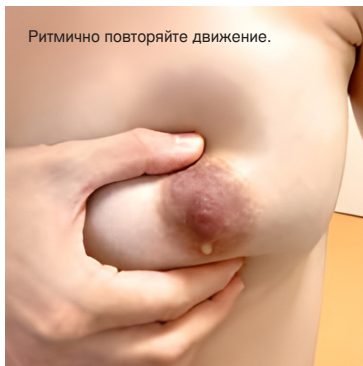
Техника предполагает, что молоко выделяется при помощи давления на область ареолы с разных сторон. Ткани молочной железы сдавливать не следует!



Положите ладонь на грудь и установите подушечки большого и указательного пальцев следующим образом: они должны находиться примерно на 2 – 3 см от соска один палец напротив другого, так чтобы мысленно можно было бы провести ровную линию от пальца к пальцу через сосок. Например, подушечка большого пальца находится на 12 часов условного циферблата, а указательного – на 6.

Сначала нажмите подушечками пальцев на область ареолы. Это движение вглубь, в направлении грудной клетки. После того, как Вы нажали, мягко сожмите пальцы друг к другу, так, как если бы вы хотели их соединить за соском.

Ритмично повторяйте сцеживающие движения. После нескольких нажатий Вы увидите, что на соске появилась 1 или несколько капелек молозива или молока. Соберите их в шприц или в другую емкость.



Время от времени меняйте положение пальцев, пройдя таким образом по всей окружности ареолы, для того чтобы получить максимальное количество молока из всех протоков. Время сцеживания молозива в среднем 5-7 минут каждую грудь. После прихода молока – 15-20 мин на 1 грудь.



НЕ ЭФФЕКТИВНО И НЕ ТРЕБУЕТСЯ:

- вытягивать сосок вперёд.
- скользить пальцами по коже груди и тереть её.
- использовать давление на ткани молочной железы за границами ареолы
- применять избыточную силу, так чтобы сцеживание доставляло боль.

ВАЖНО! Процедура не должна причинять боль!

Если все-таки процедура болезненная, значит техника сцеживания неправильная, либо сильное давление пальцев на грудь. Если пальцы расположены слишком близко к соску, отток молока замедляется. Если слишком далеко, сцеживание может быть болезненным.



СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА С ПОМОЩЬЮ МОЛОКООТСОСА

При увеличении объема молока можно переходить на аппаратное сцеживание. Для аппаратного сцеживания грудного молока используют механические (ручные) и электрические (работающие от источников питания) молокоотсосы. Конструкция и принцип сборки различных молокоотсосов могут отличаться друг от друга. Минусом ручных (механических) моделей является медленная работа и требующиеся физические усилия.

Воронки молокоотсосов выпускают разного размера. Размер воронки молокоотсоса должен быть подобран правильно, так чтобы сосок с одной стороны не проваливался в туннель воронки, с другой - чтобы его стенки не натерли сосок. От этого зависит насколько безболезненным и эффективным будет сцеживание.

При сцеживании следите, чтобы сосок находился в центре воронки. Основание воронки должно плотно и равномерно со всех сторон прилегать к тканям молочной железы.

Многие современные модели электрических молокоотсосов имеют двухфазный режим работы: при включении первые 2 – 3 минуты работают на стимулирующем режиме (не сцеживают). Как только появилось молоко, можно переключить его на режим сцеживания.

Важно, чтобы режим сцеживания был максимально эффективным и минимально болезненным. Следует индивидуально поискать и выставить настройки аппарата. В течение процедуры сцеживания имеет смысл следить за тем, как выделяется молоко из каждой молочной железы и менять рабочую грудь, в зависимости от этого. Если молоко плохо выделяется, то можно сделать паузу, отдохнуть, мягко помассировать грудь, выпить тёплое питьё.

При нагрубании молочных желёз, вакуумный принцип работы молокоотсоса может не только не помочь, но и усилить отёк молочных желёз. Поэтому, при первых признаках усиления отёка, который будет проявляться тем, что грудь будет ощущаться, как плотная и тяжёлая, а молоко при этом не выделяется, следует переходить на сцеживание руками и предварительный лимфодренажный массаж.

Маме, у которой выраженные трещины сосков, очень аккуратно следует сцеживать молокоотсосом. Переходить на сцеживание молока руками стоит особенно тогда, когда трещины располагаются по основанию соска. После сцеживания все части молокоотсоса, контактировавшие с молоком, должны быть промыты и обработаны с учетом рекомендаций технического паспорта молокоотсоса. Обработка должна происходить после каждого использования независимо от того, сколько молока было сцежено. Емкости для сцеживания в домашних условиях не требуют стерилизации (достаточно промыть под теплой водой, помыть в посудомойке, ополоснуть кипятком). В стационаре сцеживание производится в стерильную посуду, обязательно узнайте о правилах стерилизации емкостей для сцеживания.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ И СБОРА ГРУДНОГО МОЛОКА

СБОР ГРУДНОГО МОЛОКА

Должен осуществляться в специальные стерильные, герметичные емкости / контейнеры из стекла или полипропилена, не содержащего бисфенола А.

	t	Продолжительность хранения
Комнатная t	23 - 25 °C	2 - 3 ч
Холодильник	+4 -2 °C	24 ч
Морозильник	ниже -18 °C	3 мес

ВАЖНО! Емкость должна быть промаркирована датой, временем сцеживания. Грудное молоко охлаждается и ставится в холодильник.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА в закрытой ёмкости (СанПин 2.1.3678-20).

- Сцеженное грудное молоко хранится в холодильнике в течение 24 часов при температуре 4 ± 2 °C и при неиспользовании в течении этого времени его необходимо заморозить.

Сцеженное грудное молоко хранить при комнатной температуре не выше + 25 °C не более 2-4 часов.

В морозильнике сцеженное грудное молоко может храниться до 3 месяцев при температуре ниже - 18 °C. В некоторых источниках можно встретить данные от 2017 года по хранению грудного молока, они не используются для хранения грудного молока в условиях родильных домов и стационара.

Грудное молоко можно хранить в транспортировочной сумке - холодильнике с хладоэлементами до 24 часов, в то время пока вы путешествуете. В пункте назначения сразу же используйте молоко, храните его в холодильнике или замораживайте, если это свежее охлаждённое молоко.

Допустимо смешивать разные порции сцеженного молока одной температуры.

Если ребенок не доел порцию предложенного ему грудного молока, свежего или размороженного, то её можно хранить и предлагать ему ещё в течение 1 часа, а затем необходимо вылить.



РАЗМОРОЗКА СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА

Всегда сначала размораживайте грудное молоко, которое было заморожено раньше всех остальных порций. А если выбирать, какое молоко дать ребёнку, свежее или ранее замороженное, то предпочтение всегда будет за свежим.

Разморозка сцеженного грудного молока возможна в холодильной камере при температуре 4 ± 2 °C до полного оттаивания, с последующим доведением до температуры кормления под струей теплой воды (при температуре не более 37-40 °C на 20 мин) или с помощью специального устройства/подогревателя для детского питания (37 °C). Возможна также быстрая разморозка, когда замороженное молоко сразу помещается под теплую проточную воду (при температуре не более 37-40 °C). Размороженное и подогретое молоко следует сразу употребить для кормления ребенка. Если молоко подогревалось, то хранить его можно только при комнатной температуре не выше + 25 °C не более 2 часа. Если молоко размораживалось в холодильнике и не подогревалось, то его допускается хранить в холодильнике при температуре (4 ± 2) °C не более 24 часов от момента размораживания. Неиспользованное в течение 24 часов от момента размораживания для кормления ребенка размороженное молоко повторному замораживанию не подлежит и должно быть утилизировано.

Иногда возможно наличие запаха у хранящегося молока. Он связан с незначительным гидролизом жира и окислением жирных кислот. А также возможно его расслоение, что не является признаком недоброкачества.

Можно ли размораживать молоко в микроволновке? Разрешено, но молоко неравномерно разогревается, важно тщательно перемешать его перед тем, как дать малышу.

ВАЖНО! В отделениях стационара в зависимости от эпидемиологической обстановки могут быть установлены инструкции по сцеживанию, утвержденные руководителем отделения. Уточните их заранее у медицинского персонала.

В случае необходимости отсроченного кормления новорожденного сцеженным молоком (отделения реанимации и иные), собранное грудное молоко может быть подвергнуто пастеризации.

При кормлении ребенка сцеженным грудным молоком для сохранения сосательного рефлекса молоко лучше давать не из бутылочки с соской, а с помощью шприца без иглы, мягкой ложечки или чашечки-поильника. Существуют системы дополнительного кормления, которые позволяют докармливать ребёнка непосредственно у груди. Если родители вынуждены кормить ребенка из бутылочки.

ВАЖНО!!! чтобы отверстие в соске было небольшим, пропускающим молоко по каплям, а не струйкой.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ БАНК ГРУДНОГО МОЛОКА

На этапе после выписки из родильного дома, сцеживание возможно для создания индивидуального банка грудного молока. Излишки материнского молока можно сцедить и сохранить в условиях домашнего холодильника используя различные приборы и аксессуары (молокоотсосы, контейнеры, пакеты из холодоустойчивых материалов и т.д.). Такой индивидуальный банк грудного молока может быть полезен в случаях, когда мама и малыш по тем или иным причинам будут разлучены: например, если кормящая женщина уехала от малыша, вышла на учебу, на работу, заболела, или когда грудное вскармливание временно не представляется возможным.

При замораживании грудного молока сохраняйте его небольшими порциями, чтобы потом, при использовании, не оставалось лишнее молоко.

При заполнении пакета, оставляйте в верхней части пространство, так как молоко расширится при замерзании.

Размороженное сцеженное грудное молоко сохраняет практически все свои питательные свойства и почти не уступает вскармливанию грудью, являясь безопасным и индивидуальным продуктом питания для Вашего ребенка.

**Дорогие Родители! Мы желаем Вашей Семье
Здоровья и Благополучия!**

**Помните! Мы всегда рядом с Вами!
С любовью НМИЦ акушерства,
гинекологии и перинатологии МЗ РФ**

