



Указания по сцеживанию грудного молока: **Russisch**

Сколько грудного молока нужно моему грудному ребенку?

Количество молока и частота кормления ребенка каждый день могут быть совершенно разными; кроме того, каждый ребенок индивидуален. На этой диаграмме показано минимальное и максимальное количество молока, которое требуется грудному ребенку в день. Ваш ребенок подскажет вам, как часто его нужно кормить и сколько молока ему необходимо. Кормите ребенка, когда он просит, и не заставляйте ребенка выпивать до конца все содержимое бутылочки. Например: Вашему ребенку почти 6 месяцев, он весит 5 килограммов. Ежедневная норма молока для кормления составляет от 600 до 800 мл. Если обычно вы кормите ребенка 8 раз в день, вы можете давать ему порции по 100 мл. **Вопросы? Проконсультируйтесь с медсестрой или акушеркой.**

Хранение грудного молока

Если вы сцеживаете и храните грудное молоко с соблюдением гигиенических требований, молоко будет оптимального качества в течение определенного времени.

При комнатной температуре: 4 часа

В холодильнике: 4 дня

В морозильной камере: 6 месяцев

СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ

- На некоторое время убирайте небольшие порции грудного молока в холодильник для охлаждения перед тем, как смешать их.
- На всякий случай перед тем, как налить необходимое количество молока положите пакет для хранения в стакан.
- Запишите дату сцеживания молока, содержимое и имя вашего ребенка на этикетке.
- Убедитесь, что вы замораживаете самое свежее сцеженное молоко в кратчайшие сроки: желательно замораживать его в течение 24 часов.
- Положите небольшие порции (от 60 до 120 мл) в пакетах для хранения на плоскую поверхность в морозильной камере. Так молоко будет быстрее размораживаться: вам придется выбрасывать меньше остатков молока, когда нужно будет давать его ребенку.

Гигиена

Бактерии живут на вашей коже и могут размножаться в грудном молоке. Жиры из грудного молока и чешуйки кожи легко прилипают к поверхности предметов и представляют собой идеальную микрофлору для бактерий. В связи с этим очень важно тщательно соблюдать гигиену рук, для чего необходимо тщательно мыть руки сразу после использования материалов и тщательно чистить все материалы перед следующим их использованием. Дополнительную информацию о соблюдении гигиены и гигиенических требованиях к сцеживанию грудного молока см. на веб-сайте.

Разные способы сцеживания молока

Рукой: Возьмите в руку фланелевую ткань и аккуратно помассируйте груди в течение нескольких минут. Сложите пальцы рук и большой палец руки в форме буквы «С». Проведите пальцами в направлении грудной клетки, затем сведите пальцы и двигайте их в направлении соска. Повторите это движение.

С помощью молокоотсоса

С помощью одностороннего электрического молокоотсоса

С помощью двустороннего электрического молокоотсоса

Процесс сцеживания молока **не должен быть болезненным**. Если вы используете электрический молокоотсос с регулируемым отсосом, начните сцеживание на **минимальной** настройке и постепенно переходите к более высоким уровням настройки. Сцеживание молока на самом высоком уровне отсоса часто **не приносит** лучшие результаты и может быть очень болезненным. Еще одной причиной боли может быть неправильный размер **фланца молокоотсоса**. Больше практических советов по сцеживанию молока см. на веб-сайте.

Разморозка замороженного грудного молока

МЕДЛЕННАЯ РАЗМОРОЗКА

Лучший способ разморозки замороженного грудного молока – поместить его к задней стенке холодильника (при температуре от 0 до 4 °C). Используйте размороженное грудное молоко в течение 24 часов и не замораживайте его повторно.

БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА

Если вам нужно срочно использовать грудное молоко, вы можете разморозить его, поместив контейнер с молоком под струю теплой водопроводной воды (максимум 37 °C).

Нагревание грудного молока

СОВЕТЫ ПО НАГРЕВАНИЮ

- Вы можете нагреть размороженное грудное молоко несколькими способами.
- Грудное молоко комнатной температуры также подходит для кормления ребенка.

- Медленно нагрейте грудное молоко максимум до 37 °С в кастрюле с теплой водой или нагревателем бутылочек для кормления.
- Всегда проверяйте температуру грудного молока прежде, чем начать кормить им ребенка.
- Не используйте для нагревания микроволновую печь, потому что молоко может нагреться неравномерно; кроме того, ребенок может обжечься слишком горячим молоком. К тому же такой способ нагревания приводит к ухудшению качества молока.

Кормление сцеженным грудным молоком

Лучше всего кормить ребенка грудным молоком с ложечки, из чашки, шприца или с помощью дополнительной системы кормления. Если вы предпочитаете использовать бутылочку для кормления, держите ее горизонтально, используйте соску для бутылочки с медленной подачей молока и часто делайте паузы. Так вы не приучите ребенка к быстрой подаче молока: привыкнув к ней, ребенок может отдавать предпочтение бутылочке для кормления.