

Молоко БЕЗ ПРОБЛЕМ



эксперт

АЛЕНА ПАРЕЦКАЯ, врач-педиатр, консультант по грудному вскармливанию и питанию, член АКЕВ, руководитель проекта «Детский доктор»

Вы купили молокоотсос, но пока не получается с ним подружиться? Есть простые правила.

Приступим

Большинство неприятностей, связанных с использованием молокоотсоса, сводятся к травмам соска и болезненным ощущениям. Как этого избежать? Выбирайте модель, у которой регулируется сила воздействия на грудь (у электрических молокоотсосов – специальной кнопкой, у ручных – силой сжатия поршня). Приступая к сцеживанию, начинайте с минимального режима. Если чувствуете боль при первых трех-четырёх сжатиях, обязательно уменьшите давление. Как действовать? Возьмите воронку прибора в руку и, стараясь не касаться пальцами ее внутренних частей, присоедините к груди. Сосок должен располагаться по центру. Если у вас ручная модель, сделайте несколько легких нагнетающих движений для стимуляции лактации и создания разряжения (внутри отсоса создается вакуум, и сосок втягивается в центр воронки). В электрических

приборах есть отдельная опция – фаза стимуляции. Она длится одну-две минуты, затем появляются первые капли молока. Если в начале работы прибора не создается разряжения и не отделяется молоко, проверьте прилегание воронки к коже груди, частей молокоотсоса друг к другу и правильность его сборки, особенно внутренних клапанов. Прикладывать воронку надо к сухой коже. Если грудь влажная – воронка неплотно прилегает и не образуется вакуума.

Процесс пошел

Как только началось отделение молока, отрегулируйте поршнем или кнопкой силу разряжения. Не доводите ее до максимума – достаточно той силы, при которой молоко отделяется струйками или хорошо капает. После окончания сцеживания выключите прибор, легко помассируйте грудь рукой. Если чувствуете, что остались участки, наполненные молоком, повторите процесс. В среднем он занимает около 15–20 минут. Если ваша грудь освобождается быстрее, значит, в ней недостаточно молока. Чтобы простимулировать грудь на дальнейшую лактацию, еще одну-две минуты продолжите сцеживание. Не старайтесь сцедить грудь до последней капли, в ней всегда должно оставаться немного молока. Главное, чтобы после сцеживания грудь была мягкой, в ней не прощупывалось уплотнений и женщина испытала чувство облегчения.

Как хранить?

Вы сцеживаетесь регулярно или время от времени – в любом случае возникает вопрос хранения молокоотсоса. Если вы не полностью заполнили емкость для молока,

Соблюдайте чистоту!

Молокоотсос считается предметом индивидуального пользования. Не рекомендуется использовать бывшие в употреблении приборы, особенно когда вы покупаете их у незнакомых женщин. На поверхности молокоотсоса даже после кипячения или бытовой стерилизации могут оставаться вирусы гепатита или герпеса, если они были в молоке. Уничтожить вирусы можно только особыми дезинфицирующими растворами или автоклавированием, которых молокоотсос не выдерживает. Перед первым использованием прибора разберите его, промойте простерилизуйте кипячением или в специальном стерилизаторе, просушите на чистом полотенце. Собирайте его хорошо вымытыми руками, следуя инструкции производителя. Нельзя вносить свои коррективы в конструкцию прибора. Это может привести к травмированию молочной железы. Внимательно прочтите инструкцию. Обычно производители пошагово и с иллюстрациями описывают процедуру сцеживания грудного молока.

присоединенную к прибору, можно закрыть ее крышкой из комплекта и хранить молокоотсос до следующего сцеживания на полке холодильника отдельно от еды. Когда баночка заполнена, отсоедините ее от прибора, закройте и уберите в холодильник. Сам прибор разберите, промойте под проточной горячей водой с детским моющим средством и просушите на стерильных полотенцах. Если у вас проблемы с грудью – молочница, трещины или ссадины, прибор после каждого использования желательно стерилизовать кипячением или паром в стерилизаторе.