

Ручное сцеживание

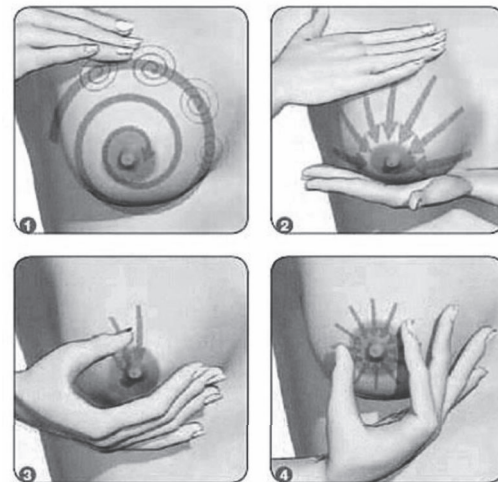
При грудном вскармливании используется как аппаратное (молокоотсосы), так и ручное сцеживание. С учётом ситуации и состояния молочной железы они могут быть использованы как по отдельности, так и в комбинации. Ручное сцеживание применяется с давних времен, так как это доступный, экономичный и безопасный метод. В определённых ситуациях он более эффективный, чем аппаратный метод.

Показания к ручному сцеживанию:

1. В условиях родильного дома ручное сцеживание применяется при небольшом объёме лактации (по медицинским показаниям).
2. В домашних условиях:
 - при кратковременной разлуке с ребёнком;
 - при глубоких трещинах сосков (в острый период);
 - при раннем лактостазе;
 - при кратковременном приёме (1-2 дня) запрещённых при лактации лекарственных препаратов.

Подготовка к ручному сцеживанию:

1. Тщательно вымойте руки.
2. Сядьте удобно и расслабьтесь.
3. Сделайте лёгкий массаж груди в течение 3-5 минут. Массажные движения проводятся всегда по часовой стрелке и от периферии к центру (соску): от грудины, от подключичной, подмышечной, нижней областей к соску. Техника массажа представлена на рис.1:



(рис. 1)

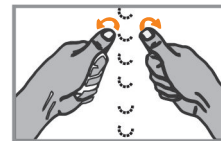
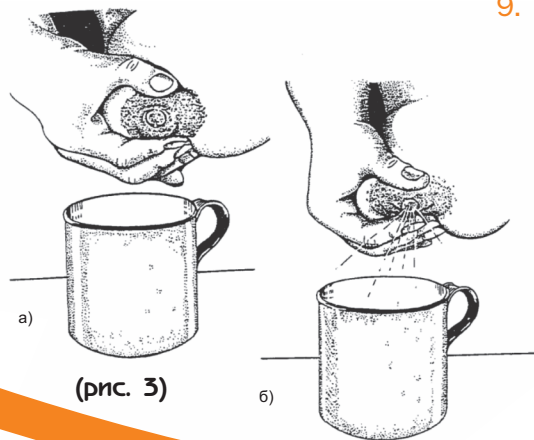
- Мягкое растирание между ладонями. Одна рука расположена поверх груди, другая снизу, движение проводится в разных направлениях.
 - Поглаживание проводится по направлениям, описанным выше для проведения молока по протокам.
 - Круговые (спиралевидные) движения для улучшения выведения молока из долек в протоки.
- С этой же целью можно использовать тёплый душ: массаж струёй около трёх минут.
4. По возможности сделайте расслабляющий массаж шейно-грудного отдела позвоночника (рис. 2).

5. Подготовьте чистую ёмкость (кружка, чашка, бутылочка с широким горлом, воронка).

6. Примите удобное положение, держа сосуд близко от груди.

7. Положите большой палец СВЕРХУ ореолы (околососкового кружка), а указательный НИЖЕ ореолы напротив большого пальца. Остальные три пальца руки поддерживают грудь (рис. 3).

8. Придавите немного грудь назад по направлению к грудной клетке, но не слишком глубоко, чтобы не пережать протоки. Затем большим и указательным пальцем сжимайте участок груди за соском и ореолой и прокатите пальцы по направлению к соску, выдавливая молоко (рис. 3).



9. 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.

10. Избегайте трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.

11. Избегайте сжимания самих сосков.

12. Подобным же образом нажмите на околососковый кружок с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.



**ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ
ГРУДНОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО
ВСКАРМЛИВАНИЯ**

г.Томск, ул.Красноармейская, 68

тел.: (3822) 46-85-01, 46-85-00

skype: centr_breast_milk, сайт: profilaktika.tomsk.ru

«Горячая линия» по вопросам грудного вскармливания

тел.: 8-800-234-75-15 (с 9.00 до 21.00)

