

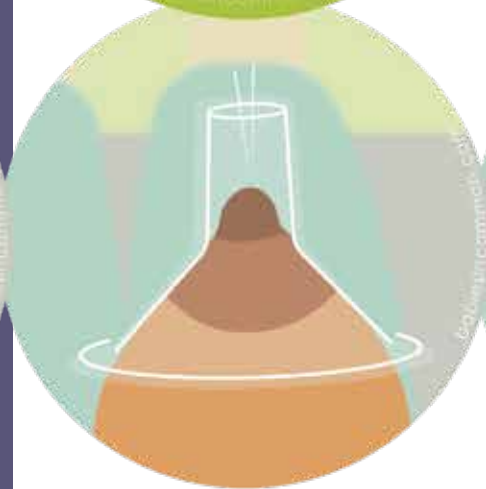
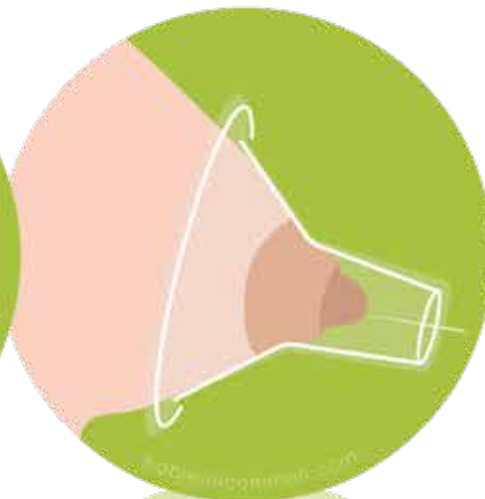
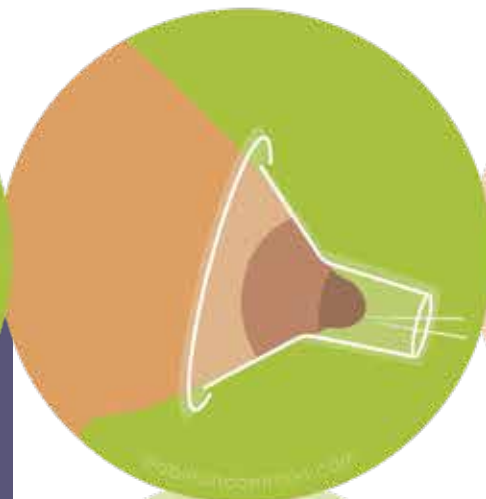
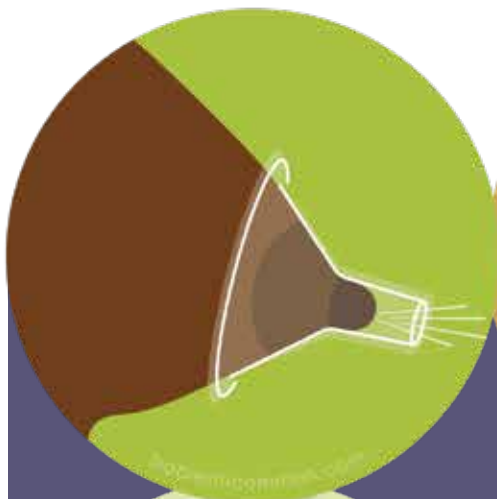
# Руководство по подбору оптимальных накладок

для обеспечения оптимального комфорта и эффективности при сцеживании молока

метод сцеживания, основанный на результатах

Удобство — Интенсивность — Темп — Способ выхода

ВИД ГЛАЗАМИ РОДИТЕЛЯ / ВИД СО СТОРОНЫ



## Идеальный размер

- только сосок помещен в узкую часть накладки
- сосок со всех сторон касается стенок узкой части накладки
- сосок немного двигается в узкой части накладки вперед и обратно
- молоко брызгает во время сцеживания
- лучше сцеживать 15–20 минут (с обеих сторон одновременно)
- процесс почти не ощущается или похож на легкое сжатие

## Великоват

- могут возникать болевые ощущения
- может сцеживаться меньше молока или оно скорее капает, чем брызжет
- сосок может двигаться в узкой части накладки из стороны в сторону
- сцеживание может длиться дольше
- велика вероятность отека и травмирования соска
- ареола заходит глубже в узкую часть накладки и может отекать
- этот размер считался идеальным в устаревших рекомендациях, но согласно новейшим клиническим исследованиям он слишком велик

## Слишком велик

## УДОБСТВО НАКЛАДКИ (размер, форма, материал)

### Какой размер накладки, форму или материал можно считать наиболее комфортными (и благодаря которым получается сцедить больше всего молока)?

Зачастую самой удобной оказывается накладка, которая по размеру больше всего напоминает размер соска (и благодаря ей сцеживается больше всего молока). Начните с измерения ширины кончика каждого соска (левый может отличаться от правого).

1. Осторожно обхватите/потяните сосок, чтобы он немного вытянулся.
2. Используйте измерительный инструмент со шкалой в сантиметрах (см) или миллиметрах (мм). Выровняйте край одного из сосков на отметке 0. Не обязательно касаться соска инструментом.
3. Установите низкий уровень всасывания/интенсивности и попробуйте сцедить с помощью твердых пластиковых накладок 2 или 3 размеров: одна немного меньше соска, вторая примерно такого же размера, а третья чуть больше соска.
  - **Лучший или оптимальный размер:** стороны соска касаются стенок узкой части накладки, а сосок мягко скользит вперед и обратно. Кроме того, вы должны ощущать комфорт, а молоко должно сцеживаться легко.
  - **Размер маловат:** сосок не скользит в узкой части накладки с легкостью, а молоко будет сцеживаться сложнее или в меньшем объеме.
  - **Размер великоват:** вы можете ощущать боль, сосок может увеличиться (отекает), а молока сцеживается меньше.

*Чтобы повысить уровень комфорта, нанесите тонкий слой кокосового масла или бальзама для сосков на стенки накладки. Сцеживание должно ощущаться безболезненно, а молока должно быть много!*

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ВСАСЫВАНИЯ (вакуумное давление / нажим)

### С какой силой втягивается сосок во время всасывания?

Интенсивность втягивания соска в узкую часть накладки зависит от помпы. Не все помпы одинаковы. Не всем кормящим родителям требуется сильное втягивание во время сцеживания молока. Как только молоко начнет брызгать и при этом вы будете чувствовать себя комфортно, продолжайте сцеживание на том же уровне вакуумного давления и можете поэкспериментировать со скоростью цикла всасывания.

Увеличьте интенсивность всасывания во время сцеживания, если вам комфортно и вы замечаете, что молоко брызжет лучше.

*Вы должны чувствовать себя комфортно в течение всего процесса сцеживания, не нужно терпеть. Вы не должны испытывать дискомфорт в сосках после сцеживания. Размер соска (ширина) должен быть почти таким же, каким он был до сцеживания (однако его длина может увеличиться).*

### А что насчет силиконовых накладок и вставок?

Родителям, которые хотят получить больше молока во время сцеживания и при этом пользоваться силиконовыми вставками или силиконовыми накладками, лучше сначала попробовать использовать жесткие пластиковые накладки для определения идеального размера под каждый из сосков. После этого попробуйте использовать силиконовые накладки и/или вставки и посмотрите, насколько они удобны и какое количество молока получается в результате сцеживания, сравнив его с объемом, полученным при использовании твердых накладок подходящего размера. Многие замечают, что молока выходит больше при использовании твердой накладки оптимального размера, который для них вполне удобен.

**Нужна помощь?** Найдите специалиста по лактации, обладающего опытом наблюдения за сеансами сцеживания с использованием разных накладок. Вы можете встретиться лично или по видеосвязи, чтобы специалист помог вам определить оптимальный размер накладки. Если у вас есть вопросы или вы ищете поблизости специалиста, способного помочь вам выбрать правильный размер накладки, обратитесь в местную клинику WIC.

The Flange FITS™: рекомендации от Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE.  
Воспроизведение и распространение разрешено с указанием авторства. Редактирование или обрезка воспрещаются.  
Редакторская помощь: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE и программа Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, детей и младенцев) от Washington State Dept of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон). Stephanie Audette Connor, графический дизайнер.

Информация в этом материале предоставлена организацией Babies in Common. Последующие переводы были выполнены в рамках программы Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, детей и младенцев) от Department of Health (Департамент здравоохранения) штата Вашингтон исключительно с целью обеспечения равного доступа к информации в этих материалах.

## ТЕМП СЦЕЖИВАНИЯ (скорость цикла, ритм, вибрация)

### Какой темп сцеживания является наиболее оптимальным?

Тот, при котором удается сцедить больше всего молока. К темпу относится не только скорость или цикличность, но также и ритм. Некоторые помпы обеспечивают простые темпы сцеживания, а в других – несколько вариантов. Воспринимайте темп, как танцевальную музыку. Есть более быстрый темп, есть помедленнее; бывает, что умеренный темп становится быстрым, и наоборот. Изучите, какой темп подходит вашему телу больше всего, используя имеющуюся у вас помпу. У некоторых помп ритм состоит из больших интервалов всасывания и ожидания, а у других больше ориентирован на вибрацию.

#### Полезные советы:

- Начните с самого быстрого темпа, а через 20–30 минут после начала сцеживания снизьте темп – молоко должно брызгать сильнее.
- Если в определенный момент сцеживания брызги прекращаются, снова выберите быстрый темп на 1–2 минуты, а затем вернитесь к медленному.

*Для некоторых людей комфортнее оставлять быстрый темп на протяжении всего процесса сцеживания – поэкспериментируйте, чтобы узнать, какой темп для вас наиболее комфортен и при каком сцеживается больше всего молока. Некоторым родителям может понадобиться другая помпа, которая лучше подходит их телу. Сеанс сцеживания в идеальных условиях длится 15–20 минут.*

## СПОСОБ ВЫХОДА МОЛОКА (капли, стекание; идеально – сильные брызги)

### Сколько молока нужно получать при сцеживании?

Ответ зависит от многих факторов, но нужно стремиться достичь брызг молока во время сцеживания. Капли и стекание – нормальное явление в определенный момент сцеживания, но в идеальных условиях во время сцеживания нужно видеть и/или слышать брызги.

#### Полезные советы:

- У многих молоко сцеживается обильнее, когда накладка лучше прилегает к соску. Благодаря этому во время сеанса сцеживания можно получить столько же или больше молока за меньший промежуток времени, чем если бы использовалась накладка слишком большого размера.
- Больше молока можно получить за счет массажа груди во время сцеживания, а также при ручном сцеживании после сеанса.
- Левая молочная железа может производить больше или меньше молока, чем правая.
- Утром молока может быть больше, и это нормально.

*Если вы хотите получить больше молока в целом, лучше обратиться за помощью к специалисту по лактации в области сцеживания и сбора молока.*

Измерьте размер кончика соска перед сцеживанием для определения размера накладки.

ареола

КОНЧИК СОСКА

