



**Грудное вскармливание
и возвращение на
работу или учебу**

Возвращение на работу или учебу после рождения малыша может быть очень эмоциональным этапом в твоей жизни. На этом этапе может показаться трудным продолжать грудное вскармливание. Но есть множество причин, чтобы продолжать это! Строя планы на будущее, можно не терять связь со своим малышом, даже находясь вдали. Вот несколько полезных советов.

Необходимо ли сцеживание?

Чтобы обеспечить успешное кормление малыша, сцеживание не нужно. С другой стороны, сцеживание очень удобный способ сделать запас молока, когда ты находишься вдали от малыша. Прикладывание малыша к груди — лучший способ убедиться, что малыш получает достаточное количество молока. Количество молока, которое можно получить с применением молокоотсоса, не может служить хорошим показателем того, сколько молока употребляет малыш при грудном вскармливании. Большинство женщин вырабатывают больше молока при грудном вскармливании, а не при сцеживании.

Однако если ты:

- возвращаешься на работу или учебу;
- разлучаешься с малышом по другим причинам;
- хочешь, чтобы кто-то другой иногда кормил малыша сцеженным грудным молоком из бутылочки;
- нуждаешься в сцеживании по медицинским показаниям,

то с помощью хорошего молокоотсоса можно обеспечить малышу наилучшее питание, даже когда тебя нет рядом.

Какой молокоотсос мне нужен?

Есть несколько типов молокоотсосов. Ты можешь получить такое устройство по своему полису медицинского страхования. Есть молокоотсосы лучшего и худшего качества, поэтому обязательно проконсультируйся по этому вопросу. Некоторым женщинам с помощью ручного сцеживания удается получить достаточное количество молока для своего малыша. Подробную информацию о молокоотсосах ты можешь получить у специалиста по вопросам питания или консультанта WIC.



Как часто необходимо проводить сцеживание?

Все зависит от возраста малыша. Простое правило сцеживания состоит в том, что этот процесс должен быть похож на грудное вскармливание малыша. Чтобы поддерживать запас молока, тебе необходимо стараться сцеживать молоко 2–3 раза во время 8-часового рабочего дня или каждые 2–3 часа, когда ты находишься вдали от малыша. Специалист по вопросам питания или консультант Специальной Дополнительной Программы Питания для Женщин, Младенцев и Детей в США (WIC — английская аббревиатура) могут помочь тебе составить план действий.

С чего мне начать?

Можно начать сцеживание примерно раз в день за две недели до того, как придется разлучиться с малышом. Таким образом твой малыш привыкнет к молокоотсосу, а ты сможешь сделать небольшой запас грудного молока. Со временем с каждым сцеживанием тебе, возможно, удастся получать больше молока. Лучше всего подождать, пока твоему малышу не исполнится 3 недели, прежде чем начать кормить его сцеженным грудным молоком из бутылочки.

Вымой руки. После начала сцеживания может пройти несколько минут, прежде чем начнет капать молоко. Массирование груди до и после сцеживания поможет получить больше молока. Будет легче, если ты будешь сцеживать молоко в спокойной обстановке. Если ты вдали от своего малыша, тебе могут помочь мысли о нем и просмотр его фотографий.

Нужно сцеживать молоко до тех пор, пока не возникнет ощущение, что грудь пустая, а поток молока не прекратится. Большинство электрических молокоотсосов позволяют сцеживать молоко с двух грудей одновременно. Каждая процедура занимает примерно 15 минут. При ручном сцеживании нужно стараться сцеживать грудь с двух сторон, это поможет поддерживать поток молока и получить его в наибольшем количестве.

Как хранить сцеженное молоко?

Храни грудное молоко в стеклянных емкостях, в пластмассовых контейнерах или пакетах для грудного молока. Чтобы молоко не вытекло, храни его в двух пакетах. Чтобы не тратить грудное молоко впустую, набирай в каждый контейнер столько молока, сколько нужно малышу для одного кормления. Когда ставишь молоко в морозильную камеру, не заполняй контейнер до краев, потому что молоко расширится. К каждому контейнеру прикрепляй этикетку с датой сцеживания. Когда отправляешь контейнер с молоком в ясли, указывай на нем также имя своего малыша.



Не забывай, что сцеженное молоко при хранении расслаивается. Это нормально и абсолютно безопасно. Часто молоко выглядит как обезжиренное, но оно может менять свой цвет и запах в зависимости от того, чем ты питаешься. Это также не представляет угрозы для малыша.

Молоко спокойно можно оставить при комнатной температуре до четырех часов после сцеживания, но лучше охладить его сразу после сцеживания, если ты не собираешься использовать его прямо сейчас.

Молоко, охлажденное до температуры 5 °C или ниже.	Замороженное молоко (хранится в морозильной камере холодильника с отдельной дверцей), температура которого –18 °C или ниже.	Размороженное молоко (из морозильной камеры), помещенное в холодильник и охлажденное до температуры 5 °C или ниже.
Необходимо использовать в течение 5 дней.	Необходимо использовать в течение 5 месяцев.	Необходимо использовать в течение 24 часов.

Как разморозить и подогреть охлажденное молоко?

Молоко можно разморозить, оставив его на ночь в холодильнике. Чтобы быстрее разморозить молоко, промой контейнер с молоком под теплой проточной водой или поддержи его в миске, заполненной теплой водой. Не забывай, что молоко необходимо использовать в течение 24 часов. Способ с теплой водой также хорош для разогрева молока, которое находилось в холодильнике. Не рекомендуется разогревать молоко в микроволновке или на плите, поскольку можно обжечь малыша. Также небезопасно повторно замораживать размороженное молоко.

Перед появлением малыша на свет

- Обсуди со своим руководителем, сотрудниками отдела кадров или со школьным психологом свои планы по грудному вскармливанию по возвращении на работу или учебу.
 - Обсуди различные типы графиков, например возвращение на работу с частичной занятостью или начало работы с середины недели. Это позволит тебе перед возвращением на полный рабочий день 2 дня работать и 2 дня проводить дома.
 - Спроси, есть ли особые помещения, где 2–3 раза в день можно сцеживать грудное молоко. Реформой здравоохранения и защиты пациентов в США (ACA — английская аббревиатура) предусмотрена поддержка кормящих матерей, которые работают (реформа в сфере здравоохранения). Более подробную информацию ты можешь получить у консультанта WIC или по ссылке www.dol.gov/whd/nursingmothers/.
- Обсуди со специалистом по вопросам питания или консультантом WIC наилучший молокоотсос, который тебе подходит. Консультант WIC или сотрудник твоей страховой компании могут помочь тебе получить молокоотсос бесплатно!

После появления малыша на свет

- Начинай сцеживание, когда твоему малышу уже около 3 недель.
- Чтобы приучить малыша в возрасте около одного месяца к бутылочке, давай ему бутылочку сцеженного грудного молока объемом 30–60 мл раз в день. Возможно, твой малыш охотнее будет пить молоко из бутылочки, если его даешь ему не ты, а кто-то другой.
- В дополнение к регулярным кормлениям старайся сцеживать молоко несколько раз в неделю, чтобы обеспечить запас грудного молока для хранения в морозильной камере.

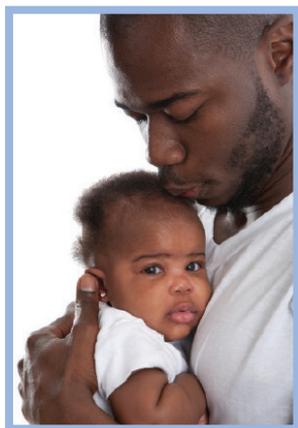


Возвращение к рабочему или школьному графику

Где-то за 2 недели до возвращения на работу или на учебу

- Обсуди со своим работодателем все моменты, касающиеся графика работы и грудного вскармливания.
- Продолжай давать своему малышу бутылочку с собственным грудным молоком раз в день.
- Посети с малышом няню или ясли. Узнай, есть ли в яслях особое место (в морозильной камере, в холодильнике), где можно хранить грудное молоко.
- Поделись инструкциями по разморозке и обращению с грудным молоком с воспитателем яслей.
- Подумай об одежде для работы, в которой тебе будет легко сцеживать молоко.

Где-то за неделю до возвращения на работу или на учебу



- Несколько раз оставь малыша с родственником или с няней перед своим возвращением на работу или учебу, чтобы малыш привык к новому распорядку дня.
- Если в морозильной камере есть свободное место, приготовь несколько порций заранее, чтобы они были готовы для использования в первую неделю твоего возвращения на работу или учебу.

Накануне вечером

- Собери сумку для малыша, свой обед и полезный перекус, молокоотсос и емкость для хранения молока.

Каждое утро

- Оставляй около 30–60 дополнительных минут на то, чтобы одеться, покормить малыша и собрать в дорогу двоих людей.
- Ешь здоровый завтрак.
- Заканчивай сбор сумки для малыша, добавив в нее бутылочки с грудным молоком с этикетками, а также несколько дополнительных бутылочек с замороженным грудным молоком для передачи воспитателю яслей.
- По возможности корми малыша грудью в яслях. В этом случае твой малыш будет сыт, а ты не будешь чувствовать дискомфорт в груди по приходу на работу или учебу. Это поможет избежать необходимости сцеживания сразу после прихода на работу.

На работе или учебе

- Не забывай мыть руки!
- Сцеживай молоко согласно графику, одобренному твоим руководителем или директором школы, и который также соответствует твоему личному графику. Сцеживай молоко тогда, когда бы ты обычно кормила своего малыша, т. е. каждые 3 часа.
- Ополаскивай части молокоотсоса, помещай их в перепломбируемый пакет в холодильник или в сумку-холодильник. Если части невозможно сохранять в холоде, промой их в теплой мыльной воде.

По приходу домой

- Прикрепи этикетку, поставь дату и помести свежесцеженное грудное молоко в холодильник, чтобы использовать его на следующий день, или оставь в яслях, забирая малыша. Если молока более чем достаточно, помести его в морозильную камеру.
- Вымой части молокоотсоса и бутылочки в теплой мыльной воде.
- Сядь, покорми своего малыша и отдохни с ним!



