

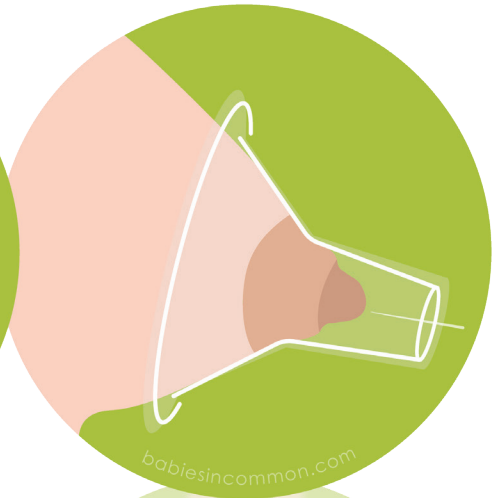
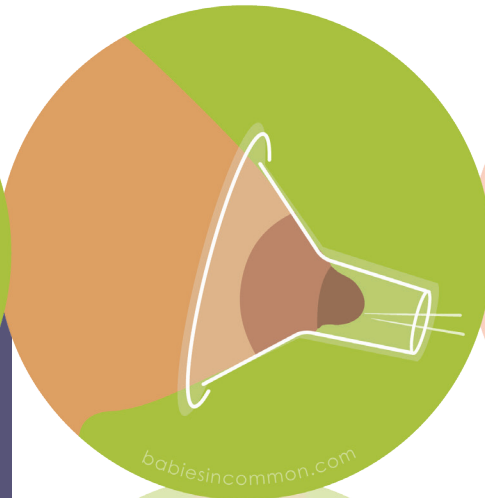
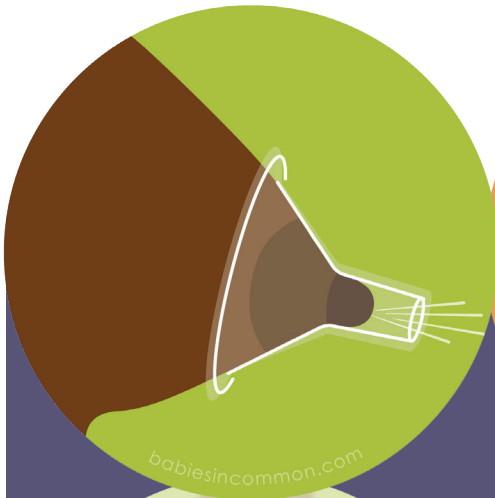
# Посібник із підбору оптимальних накладок

для оптимального комфорту, ефективності та зцідження молока

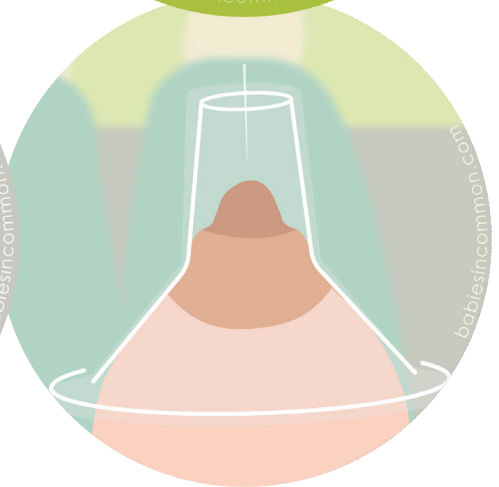
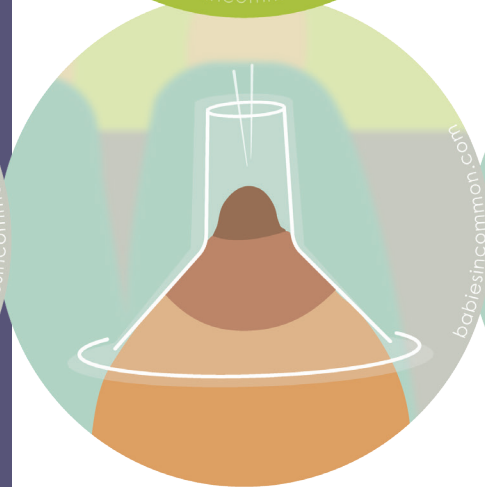
(метод зцідження, заснований на результатах)

Зручність — Інтенсивність — Темп — Збір

ЯК ВИГЛЯДАЄ ЗБОКУ



ЯК БАЧАТЬ БАТЬКИ



## Ідеальний розмір

- тільки сосок втягнений у вузьку частину накладки
- сосок зусібіч торкається стінок вузької частини накладки
- сосок трохи рухається у вузькій частині накладки вперед і назад
- молоко бризкає під час зцідження
- найкраще зціджувати 15–20 хв. (з обох боків одночасно)
- процес майже не відчувається або схожий на м'яке стискання

## Завелика накладка

- можливий біль
- може зціджуватися менше молока або бути більше крапель, ніж бризок
- сосок може рухатись у вузькій частині накладки з одного боку в інший
- зцідження може тривати довго
- більша ймовірність набряку та пошкодження соска
- ареола потрапляє у вузьку частину накладки та може набрякати
- ідеальний розмір за застарілими рекомендаціями; згідно з новітніми клінічними дослідженнями цей розмір вважається завеликим

## Надто велика накладка

## Зручність накладки для зціджування (розмір, форма, матеріал)

### Який розмір, форма чи матеріал накладок для зціджування найкомфортніші (і за допомогою яких збирається найбільше молока)?

Найчастіше найзручнішою є накладка для зціджування, розмір якої найближчий до розміру соска (за допомогою неї зціджується найбільше молока). Почніть із вимірювання ширини кожного соска (лівий може відрізнитися від правого).

1. Обережно обхопіть/потягніть сосок, щоб він трохи витягнувся.
2. Використовуйте інструмент зі шкалою в сантиметрах (см) або міліметрах (мм). Підставте поділку 0 до одного соска. Не обов'язково торкатися соска інструментом.
3. Увімкніть низький рівень всмоктування/інтенсивності та спробуйте зцідити молоко за допомогою твердих пластикових накладок для зціджування 2 або 3 розмірів: трохи меншою за сосок, приблизно такого ж розміру та трохи більшою за сосок.
  - **Найкращий або оптимальний розмір.** Боки соска торкаються стінок вузької частини накладки для зціджування, а сосок м'яко проковзує трохи вперед і назад. Накладка такого розміру має також бути комфортною та давати змогу легко зціджувати молоко.
  - **Замалий розмір.** Сосок не буде м'яко проковзувати у вузьку частину накладки, а молоко не буде зціджуватися взагалі (або його буде менше).
  - **Надто великий розмір.** Сосок може боліти та ставати більшим, ніж зазвичай (набрякати), зціджується менше молока.

Якщо нанести тонкий шар кокосової олії або бальзаму для сосків на згин накладки для зціджування, можна підвищити комфорт. Зціджування має бути комфортним, а молока має бути багато!

## Інтенсивність всмоктування (вакуумний тиск)

### З якою силою втягується сосок під час всмоктування?

Інтенсивність втягування соска у вузьку частину накладки для зціджування залежить від насоса. Не всі насоси однакові. Не всі батьки, що зціджують молоко, потребують сильного всмоктування під час зціджування. Щойно молоко почне бризкати й ви відчуватимете цілковитий комфорт, продовжуйте зціджування на цьому рівні вакуумного тиску та поекспериментуйте зі швидкістю циклів всмоктування.

Збільште інтенсивність втягування під час сеансу зціджування, якщо це комфортно та збільшує кількість бризок молока.

Зціджування має бути комфортним від початку до кінця, його не потрібно терпіти. Ви не маєте відчувати дискомфорт у сосках після сеансу зціджування. Розмір соска (діаметр) має бути майже таким, яким він був до зціджування (але довжина соска може бути більшою після зціджування).

### А як щодо силіконових накладок для зціджування і вставок?

Батькам, які хочуть отримувати більше молока під час зціджування, але користуватися силіконовими вставками або силіконовими накладками для зціджування, найкраще спочатку спробувати тверді пластикові накладки, щоб знайти ідеальний розмір для кожного соска. Потім спробуйте силіконові накладки та/або вставки та подивіться, наскільки відрізняється рівень комфорту та кількість зцідженого молока, як порівняти з використанням твердих накладок ідеального розміру. Багато батьків отримують більше молока, використовуючи тверду накладку для зціджування оптимального розміру, яка для них цілком зручна.

**Потрібна допомога?** Знайдіть фахівця з лактації, який має досвід спостереження за сеансами зціджування з використанням різних накладок для зціджування. Він може провести особисту зустріч або відеозустріч, щоб допомогти вам визначити оптимальний розмір накладки для зціджування. Якщо у вас є запитання або вам потрібна поміч із пошуком когось поруч із вами, хто допоможе визначити правильний розмір накладки для зціджування, зверніться до місцевої клініки Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) Washington State Dept of Health (Департамент охорони здоров'я в штаті Вашингтон). Stephanie Audette Connor, графічний дизайнер.

Поради для використання The Flange FITS™ від Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE.

Відтворення та розповсюдження дозволено із зазначенням авторства. Редагування або видалення частин контенту заборонено. Редакторська допомога: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE та програма Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) Washington State Dept of Health (Департамент охорони здоров'я в штаті Вашингтон). Stephanie Audette Connor, графічний дизайнер.

Інформація в цьому документі надана Babies in Common. Подальші переклади були виконані в межах програми Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) Department of Health (Департамент охорони здоров'я) у штаті Вашингтон із метою забезпечення рівноправного доступу лише до інформації в цьому документі.

## Темп всмоктування (швидкість циклів, ритм, вібрація)

### Який найкращий темп всмоктування?

Той, який допомагає зібрати найбільше молока. Темп – це не лише швидкість або цикл, а ще й ритм. Певні насоси мають прості темпи всмоктування, а інші – багато варіантів. Подумайте про темп всмоктування як про музику для танців. Темпи можуть бути швидшими, повільнішими або поєднувати і велику, і малу швидкість. Дізнайтеся, що найкраще підходить вашому тілу, коли ви використовуєте наявний насос. Одні насоси мають ритм з більшими інтервалами всмоктування й очікування, інші – ритм, що більше схожий на вібрацію.

#### Корисні поради:

- Почніть із найшвидшого темпу, а через 20–30 секунд після появи молока перейдіть на повільніший темп – молоко має бризкати більше.
- Якщо в певний момент зціджування бризки припиняються, змініть темп на швидкий і користуйтеся ним 1–2 хвилини, а потім поверніться до повільного.

Деяким батькам підходить швидкий темп протягом усього сеансу зціджування. Поекспериментуйте з темпом, щоб дізнатися, який для вас є найкомфортнішим і в якому зціджується найбільше молока. Деяким батькам може знадобитися знайти інший насос, який краще підходить їхньому тілу. В ідеалі сеанс зціджування триває 15–20 хвилин.

## Збір молока (краплі, стікання; струмінь бризок в ідеалі)

### Скільки молока потрібно отримувати під час зціджування?

Відповідь залежить від багатьох факторів, але метою є побачити бризки молока під час зціджування. Краплі та струмки підходять у певний момент зціджування, але в ідеалі під час зціджування потрібно побачити/почути бризки.

#### Корисні поради:

- Багато батьків отримують найбільше молока, коли накладка для зціджування найкраще прилягає до соска. За таких умов вони також можуть отримати стільки ж або більше молока за коротший проміжок часу під час зціджування, як порівняти з використанням завеликих накладок для зціджування.
- Масажування грудей під час сеансу зціджування з використанням накладок і ручне зціджування після такого сеансу можуть допомогти отримати більше молока.
- Ліва молочна залоза може виробляти більше або менше молока, ніж права.
- Це нормально, коли молока більше вранці.

Якщо ви хочете отримувати більше молока, найкраще звернутися по допомогу до фахівця з лактації, який спеціалізується на зціджуванні та зборі молока.

Виміряйте діаметр соска перед зціджуванням, щоб визначити розмір накладки для зціджування.

ареола

СОСОК

