

Оптимизация сцеживания молока

Чтобы обеспечить достаточную секрецию молока, мамам предстоит путь по налаживанию, стимуляции и поддержанию процесса грудного вскармливания. В первый месяц этого пути увеличится выработка грудного молока. ¹

Следующая информация актуальна для стимуляции и поддержания процесса лактации, если Вы применяете молокоотсос **после «прихода» молока** (стабильное сцеживание).

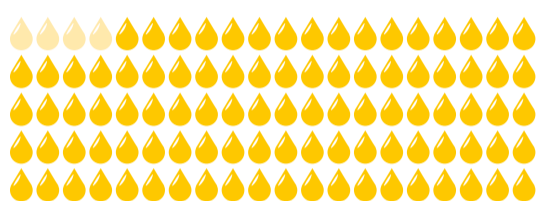


2-Phase Expression

Технология двухфазного сцеживания 2-Phase Expression имитирует естественные сосательные движения ребенка.

Фаза стимуляции

Когда ребенка прикладывают к груди, он начинает быстро сосать, чтобы вызвать прилив молока. ² Этот процесс имитируется при сцеживании в фазе стимуляции с цикличностью более 100 циклов в минуту. ^{3,4}



Фаза сцеживания

Как только молока у матери становится больше, ребенок начинает медленнее сосать грудь. ² Этот процесс имитируется при переключении молокоотсоса в более медленную фазу сцеживания (~60 циклов/минуту) после прилива молока, что способствует правильному сцеживанию. ^{4,5}

Только 3,9 % от общего объема молока выделяется до его первого выброса (сцеживания). Выброс молока облегчает выделение остального объема (96,1 %). ⁶

- 3,9 % во время фазы стимуляции
- 96,1 % во время фазы сцеживания

2–14
выбросов
молока
за 15 мин

Количество выбросов молока определяет частоту и продолжительность его приливов. ⁷ Из-за этой особенности некоторым мамам приходится дольше сцеживаться.

~15
минут

Чтобы определить длительность сцеживания, ориентируйтесь на свои ощущения: появится чувство опустошения груди, она станет мягкой, молоко перестанет выделяться.



Двойное сцеживание

Двойное сцеживание с технологией 2-Phase Expression — идеальное решение для мам.

+1
выброс
молока

Чем больше выбросов, тем больше объем выделяемого молока. При двойном сцеживании происходит в среднем 4,4, при одинарном — 3,4. ⁸

на 18 %
больше
молока

Объем выделяемого молока выше на 18 % по сравнению с показателями одинарного сцеживания. ⁸

8,3 %
содержание
жиров

Молоко становится более калорийным. Содержание жиров в полном объеме сцеженного молока достигает 8,3 %, при одинарном сцеживании — 7,3 %. ⁸

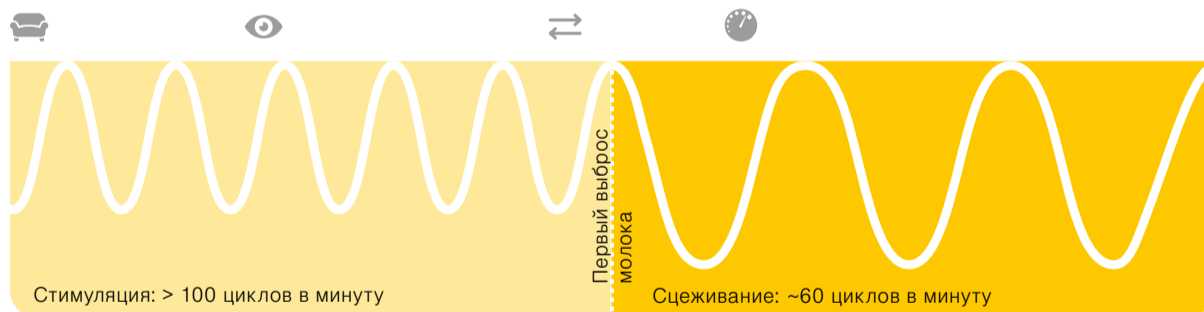
2 часа
экономия
времени

Двойное сцеживание позволит сэкономить до двух часов в день по сравнению с одинарным, если количество сцеживаний достигает восьми раз в сутки. ^{8,10}



Полезные советы

Эти советы помогут сделать процесс сцеживания максимально удобным:



Расслабьтесь

Расслабление способствует приливу молока. Стресс и адреналин угнетают выработку окситоцина — гормона, отвечающего за секрецию молока. ⁹



Переключите

Переключение в фазу сцеживания при первом приливе молока очень важно, поскольку его объем составляет ~36 %. ⁷



Следите

Многие мамы не чувствуют выброса молока, поэтому важно внимательно следить за этим процессом. Выделение молока струйками свидетельствует о его выбросе. ³



Настройте

Чтобы сцедить больше молока за меньшее время, необходимо настроить максимально комфортный уровень вакуума в фазе сцеживания. ⁶



Рука помощи

Ручное сцеживание — это очень ценный навык, который желательно освоить всем мамам. Массаж груди до и после сцеживания способствует смягчению плотных участков, перераспределению молока и лимфы и стимуляции выработки гормонов для более хорошего притока молока. ¹⁰ Ручное сцеживание в сочетании с молокоотсосом позволяет получить максимальный объем молока. ¹¹

Литература

1 Kent JC et al. Pediatrics. 2006;117:e387-e395.
 2 Mizuno K et al. Pediatr Res. 2006;59:728-731.
 3 Kent JC et al. J Hum Lact. 2003;19:179-186.
 4 Meier PP et al. Breastfeed Med. 2008;3:141-150.

5 Mitoulas L et al. J Hum Lact. 2002;18:353-360.
 6 Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.
 7 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2011;6:183.
 8 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2012;7:442-447.

9 Newton M et al. J Pediatr. 1948;33:698-704.
 10 Jones E et al. Arch Dis Child Fetal Neonatal. 2001;85:F91-F95.
 11 Morton J et al. J Perinatol. 2009;29:757-764.