

Сцеживание и хранение грудного молока

Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

Вам может потребоваться сцедить грудное молоко, чтобы уменьшить нагрубание молочных желез, увеличить выработку молока, а также при кормлении малыша из бутылочки.

Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
 - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
 - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
 - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
 - Pump between feedings as often as you can.
 - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
 - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.

Когда и зачем следует сцеживать молоко

- **Чтобы смягчить грудь** при проблемах с прикладыванием к ней малыша.
 - Сцеживайте молоко в течение нескольких минут, а затем снова попробуйте приложить ребенка к груди.
- **Для хранения** или в случаях, когда грудное кормление невозможно.
 - Сцеживайте молоко каждые 2–4 часа днем и один раз ночью.
- **Для увеличения выработки молока.**
 - Сцеживайте молоко каждые 2–3 часа, если вы не кормите грудью, или
 - сцеживайте его между кормлениями так часто, как сможете.
 - Сцеживайте молоко с груди, которой вы не кормите малыша.
- **Для подготовки к выходу на работу или учебу.**
 - Сцеживайте молоко раз в день между кормлениями для его дальнейшего хранения. Лучше всего сцеживать молоко утром.

- ▶ Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
- ▶ Pump at least every 4 hours when away.

Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
 - ▶ Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
 - ▶ There are manual and electric breast pumps.
 - ▶ Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.

- ▶ Начинайте сцеживать и хранить лишнее молоко как минимум за две недели до выхода на работу или учебу.
- ▶ Вне дома сцеживайте молоко каждые 4 часа.

Способы сцеживания грудного молока

- **Вручную**
 - ▶ Чтобы сцедить молоко, массируйте грудь движениями, направленными в сторону соска.
- **При помощи молокоотсоса**
 - ▶ Бывают ручные и электрические молокоотсосы.
 - ▶ Каждую грудь следует сцеживать в течение 10 минут.

Начало сцеживания

- Мойте руки с мылом.
- Подготовьте чистый контейнер для сбора молока.
- Займите удобное положение в уединенном месте и подумайте о своем ребенке.
- Помассируйте грудь и сделайте несколько медленных неглубоких вдохов.
- Для обеспечения приватности прикройте грудь и контейнер одеялом или полотенцем.

Сбор и хранение грудного молока

- Используйте стерильные стеклянные и пластиковые бутылочки или пакеты для хранения грудного молока. Не пользуйтесь одноразовыми баночками, так как они слишком тонкие.

- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.
- Удобнее всего хранить грудное молоко порциями объемом от 60 до 150 мл.
- Можно смешивать грудное молоко, сцеженное в разное время в течение суток.
- После сцеживания молоко следует сразу охладить.
- Сцеженное молоко может отличаться по цвету и консистенции.
- При хранении молоко разделяется на слои. При нагревании сливки всплывают. Перед кормлением молоко следует взболтать.
- Если грудное молоко не планируется использовать в течение двух суток после сцеживания, его следует заморозить.
- Вначале используйте свежесцеженное молоко. Охлажденное или замороженное используйте начиная с молока, полученного раньше.
- Если грудное молоко имеет кислый или странный запах, лучше его выбросить. Не используйте молоко, если оно вызывает у вас сомнения.

Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

Как обращаться со свежим грудным молоком

- Если вы тщательно помыли руки перед сцеживанием, свежее молоко можно хранить при комнатной температуре (не выше 25 °C) и использовать в течение 4–8 часов. Если вы не собираетесь использовать молоко, поскорее поместите его в холодильник.
- Если температура в помещении, в автомобиле или на открытом воздухе выше 25 °C, молоко следует незамедлительно охладить. Для хранения молока вне дома воспользуйтесь контейнером со льдом.

Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
 - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
 - The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.
- **Frozen**
 - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
 - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

Хранение грудного молока

Воспользуйтесь данными рекомендациями, если у вас здоровый, родившийся в срок малыш. Также вам могут быть даны иные рекомендации.

- **Свежее молоко**
 - Можно хранить при комнатной температуре (не выше 25 °С) в течение 4–8 часов. При более высокой температуре молоко следует немедленно охладить.
 - Можно хранить в холодильнике (от 0 до 3,9 °С) в течение 5–7 дней.
- **Замороженное молоко**
 - Замороженное молоко можно хранить в холодильнике в течение 3 месяцев или в морозильной камере (-17,8 °С) в течение 6 месяцев.
 - Молоко можно хранить в холодильнике в течение суток после размораживания.

Размораживание грудного молока

- Размораживать молоко следует в чашке с теплой водой в течение 5–10 минут.
- Молоко также можно разморозить, оставив его в холодильнике на ночь или на 8–12 часов.
- Размороженное молоко можно и далее хранить в холодильнике, однако его нужно использовать в течение суток.
- **Не размораживайте** молоко при комнатной температуре.
- **Не разогревайте** грудное молоко в микроволновой печи — это может изменить его свойства и снизить качество. В микроволновой печи молоко нагревается неравномерно, и оно может обжечь ротик вашего ребенка.
- **Не замораживайте** молоко повторно.

Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Разогрев грудного молока

- Достаньте молоко из холодильника непосредственно перед использованием.
- Разогрейте молоко, поместив контейнер под теплую проточную воду или в миску с теплой водой на 5–10 минут.
- Постепенно поворачивайте бутылочку. Перед кормлением проверьте температуру молока, капнув его себе на внутреннюю часть запястья.
- Оставшееся в контейнере молоко можно использовать при последующем кормлении до истечения срока его хранения. Не разогревайте молоко повторно. Грудное молоко можно смело хранить при комнатной температуре в течение 4–8 часов.
- Не разогревайте молоко при комнатной температуре.
- Не разогревайте грудное молоко в микроволновой печи — это может изменить его свойства и снизить качество. В микроволновой печи молоко нагревается неравномерно, и оно может обжечь ротик вашего ребенка.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к педиатру или медсестре.