Полный гид по девайсам для лактации

Идеальный чек-лист для организации комфортного грудного вскармливания

В этом гиде собраны все современные инструменты и средства — от базового ухода до продвинутых гаджетов. Они помогут наладить лактацию, защитить здоровье мамы и сделать процесс грудного вскармливания максимально бережным и удобным.

1. ЗАЩИТА, ЗАЖИВЛЕНИЕ И УХОД ЗА ГРУДЬЮ

• Ланолин (100% чистый, гипоаллергенный)

Незаменимое средство для заживления трещин на сосках. Главный плюс — его не нужно смывать перед кормлением, так как он абсолютно безопасен для младенца.

• Гидрогелевые патчи (Medela и др.)

Мощное SOS-средство при сильных повреждениях, ссадинах и болезненности. Мгновенно охлаждают, снимают отек и заживляют ткани в разы быстрее обычных кремов.

• Крем с декспантенолом (Бепантол / Бепантен)

Используется для интенсивного ухода за кожей груди и глубокого восстановления. Обратите внимание: если средство имеет плотную текстуру мази, его необходимо аккуратно смывать перед прикладыванием ребенка.

• Вентилируемые защитные накладки (раковины)

Пластиковые купола, которые вставляются в бюстгальтер и создают защитную воздушную прослойку. Они предотвращают любое соприкосновение поврежденного соска с тканью одежды, давая ему возможность «дышать» и заживать.

2. СБОР И СОХРАНЕНИЕ ПОДТЕКАЮЩЕГО МОЛОКА

• Одноразовые прокладки для груди (вкладыши)

Классические вкладыши под лифчик, защищающие одежду от промокания во время приливов молока. Находка для первых месяцев ГВ.

• Многоразовые тканевые вкладыши

Изготавливаются из натурального бамбука или органического хлопка. Они гораздо мягче для раздраженной кожи, экологичны, экономичны и подходят для многократной стирки.

• Силиконовый сборщик молока (тип Haakaa / «ракушка»)

Мягкая силиконовая бутылочка на легком вакууме. Крепится на вторую грудь непосредственно во время кормления, деликатно собирая всё молоко, которое выделяется из-за естественного окситоцинового рефлекса.

• Сборщики молока в бюстгальтер (Amapolas / Conchas)

Анатомические плоско-округлые накладки. Носятся внутри бюстгальтера в течение дня для сбора капель молока, избавляя от необходимости постоянно переводить ценный продукт в сухую тканевую прокладку.

3. СЦЕЖИВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ БАНКА МОЛОКА

• Молокоотсос ручной

Оптимален для редких или разовых сцеживаний. Работает абсолютно бесшумно, обеспечивает мягкий контроль давления и не зависит от наличия розеток или батареек.

• Молокоотсос электрический (проводной или портативный hands-free)

Идеальное решение для регулярного или вынужденного сцеживания. Современные портативные модели вставляются прямо под топ, позволяя маме свободно перемещаться и заниматься домашними делами в процессе.

• Пакеты для сцеженного молока

Стерильные одноразовые пакеты с надежным двойным зип-замком, мерной шкалой и специальным полем для фиксации даты и времени. Предназначены для долгосрочной заморозки.

• Контейнеры и баночки для хранения молока

Многоразовые емкости из безопасного качественного пластика или стекла. Удобны для кратковременного хранения порций молока в холодильнике на ближайшие дни.

• Специальный топ для hands-free сцеживания

Плотный топ-корсет со специальными прорезями, фиксирующий воронки классического электрического молокоотсоса. Полностью освобождает руки мамы для отдыха, телефона или чашки чая.

• Силиконовые вставки-лимитеры для воронок (Insertos)

Специальные анатомические кольца, уменьшающие базовый диаметр воронки молокоотсоса под индивидуальный размер соска. Предотвращают травмирование ареолы и делают сцеживание безболезненным.

4. ПРОФИЛАКТИКА ЛАКТОСТАЗОВ И ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ

• Гелевые термонакладки (3-в-1)

Многоразовые подушечки анатомической формы. В теплом виде (перед кормлением или сцеживанием) они мягко расширяют протоки и стимулируют прилив. В холодном виде (после кормления) — эффективно снимают отек, жар и болевые ощущения.

• Специальный массажер для лактации

Водонепроницаемый портативный вибромассажер (часто с функцией деликатного подогрева). Помогает бережно и безболезненно разбивать зарождающиеся застои (лактостазы) и значительно улучшает отток молока.

5. АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ДОКАРМЛИВАНИЕ (БЕЗ РАЗРУШЕНИЯ ГВ)

• Система SNS (Система дополнительного кормления)

Резервуар для докорма, который вешается маме на шею, с тончайшими капиллярными трубочками, закрепляемыми на сосках. Малыш сосет грудь и одновременно получает докорм (сцеженное молоко или смесь). Идеальный инструмент для мягкой стимуляции выработки собственного молока и ухода от бутылочек.

• Мягкая ложечка или специальный поильник (Medela SoftCup)

Альтернативный девайс для введения докорма без использования стандартной соски. Позволяет избежать «путаницы сосков» и последующего отказа ребенка от груди в пользу легкого потока из бутылочки.

6. ЭРГОНОМИКА И КОМФОРТ МАМЫ

• Бюстгальтеры и топы для кормления

Специализированное белье без жестких косточек (которые могут пережимать протоки) со специальными легко расстегивающимися в одно движение замочками-клипсами на чашечках.

• Подушка для кормления

Специальная эргономичная подушка (U-образная или поясная с поддержкой спины). Она позволяет удобно и правильно расположить малыша на уровне груди, полностью разгружая плечевой пояс, шею и поясницу мамы во время длительных кормлений.

💡 Памятка для мамы:

Каждая история грудного вскармливания уникальна. Совсем не обязательно приобретать весь список заранее — начните с базового ухода за кожей и средств личной гигиены, подключая специализированные гаджеты и системы по мере необходимости и личного комфорта.