

## Памятка для беременных женщин с сахарным диабетом

### Стимуляция выработки грудного молока во время беременности

Всем беременным женщинам рекомендуется проводить стимуляцию выработки грудного молока с 36 недели беременности. Грудное вскармливание приносит пользу как матери, так и ребенку. Молозиво (первое грудное молоко) оказывает положительное влияние на иммунитет и кишечную флору ребенка в отличие от молочной смеси. Грудное вскармливание снижает риск развития диабета 2-го типа у матери и ребенка и снижает риск развития у ребенка диабета 1-го типа.

Докармливание ребенка молозивом полезно. Если при стимуляции выработки грудного молока у вас выделяется молозиво, его можно заморозить, принести в родильную палату и использовать вместо молочной смеси.

Если у вас диабет, требующий лечения инсулином и/или метформином, то в первые 12-48 часов после рождения ребенка рекомендуется грудное вскармливание и дополнительное докармливание ребенка, так как у него повышен риск низкого уровня сахара в крови. При диетическом лечении гестационного сахарного диабета обычно достаточно грудного вскармливания, но иногда ребенка нужно докармливать.

### Порядок действий

1. Вымойте руки водой и мылом.
2. Осторожно помассируйте грудь, это может помочь вам расслабиться. Слегка погладите грудь по направлению от грудной клетки до соска.
3. Согните пальцы буквой «С» прямо у внешней границы ареолы. Отведите согнутые буквой «С» пальцы по направлению к грудной клетке, затем приблизьте пальцы друг к другу и ведите их по направлению к соску. Касайтесь пальцами области вокруг ареолы, чтобы простимулировать всю грудь. Посмотрите, как это делается, по одной из нижеприведенных ссылок.
4. Используйте мягкие движения, болезненных ощущений быть не должно.
5. Стимулируйте грудное молоко 2 раза в день, каждую грудь в течение 6-10 минут.

Будет ли у вас молозиво и в каком количестве, это ничего не говорит о вашей будущей выработке молока и грудном вскармливании. В любом случае, проводить стимуляцию грудного молока всегда полезно.

### Использование и хранение молозива

- Молозиво хранят в чистой емкости с крышкой (например, в медицинском контейнере или шприце) и замораживают.
- Сделайте на емкости пометку с вашим персональным номером и датой.
- При каждом новом сцеживании пользуйтесь новой емкостью.

- Когда наступит время ехать в родильный дом, положите замороженное молозиво в такую сумку-холодильник с хладоэлементами, в которой молозиво сможет храниться 24 часа.
- Сообщите акушерке в родильном отделении, что у вас с собой есть молозиво.
- Спросите у персонала отделения, где может храниться молозиво, пока ребенок не родился.

## Докармливание молозивом

- В первые два часа после рождения рекомендуется, чтобы у вас с ребенком был контакт кожа к коже. Убедитесь в том, что дыхательные пути ребенка свободны.
- В эти два часа позвольте ребенку найти грудь и покормите его грудью до докармливания.
- Докармливать следует в первую очередь свежим молозивом, размороженное молозиво следует использовать во вторую очередь.
- Молозиво дают ребенку из чайной ложки или из медицинского контейнера.

## Дополнительная информация о стимуляции выработки грудного молока

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- [www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/](http://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/)

## При возникновении вопросов

Обратитесь к своей акушерке из женской консультации или в специализированную гинекологическую консультацию для беременных и рожениц Стокгольмского региона (Specialistmödravården).

Разработано сетью специалистов по грудному вскармливанию Стокгольмского региона, август 2022 г.