A soft-focus photograph of a woman with blonde hair tied back, wearing a white tank top, holding a baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a white onesie and is looking up towards the woman. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, possibly a field or park, with warm sunlight filtering through. The overall mood is tender and intimate.

***Как провести тест
на «мокрые
пеленки»***

Что это за тест?

□ Это способ выяснить в каком состоянии находится ваша лактация!

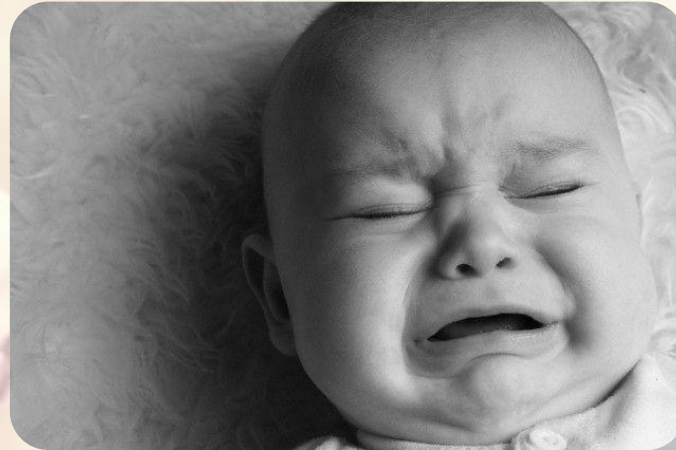
□ Не обязательно бежать в магазин и закупаться новыми пеленками)

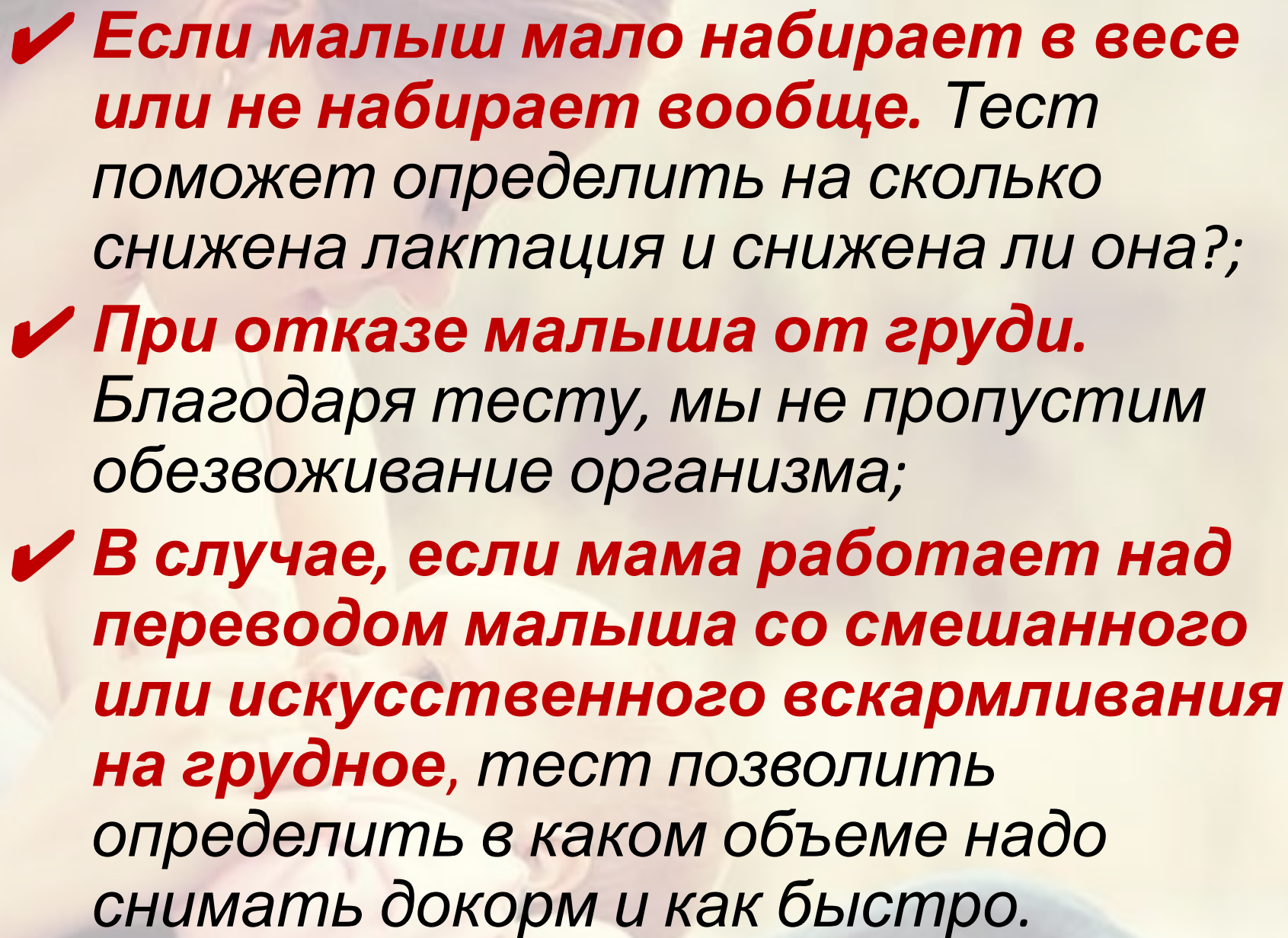
□ *Задача:* ~~обмочить пеленки~~

**!!!!!!ВЫЯСНИТЬ КОЛИЧЕСТВО
МОЧЕИСПУСКАНИЙ В СУТКИ!!!!!!**

В каких случаях тест может пригодиться:

- ✓ **При кажущемся недостатке молока** («пустая» грудь, не ощущаются приливы, ребенок «висит» на груди часами, подолгу сосет, делает короткие перерывы между кормлениями. Либо при сцеживании, маме кажется, что молока нет, сцеживает очень мало или вообще не может



- 
- ✓ **Если малыш мало набирает в весе или не набирает вообще. Тест** поможет определить на сколько снижена лактация и снижена ли она?;
 - ✓ **При отказе малыша от груди.** Благодаря тесту, мы не пропустим обезвоживание организма;
 - ✓ **В случае, если мама работает над переводом малыша со смешанного или искусственного вскармливания на грудное, тест** позволит определить в каком объеме надо снимать докорм и как быстро.

Как проводить тест:

- ❖ Для проведения теста **необходимо:**
 - А. На сутки отказаться от одноразовых подгузников.** (Например в 8.00 утра понедельника мы сняли с ребенка памперс, и только в 8.00 утра вторника снова надели)
 - В. ОЧЕНЬ ВАЖНО!** В эти сутки ребенок должен получать только грудное молоко без дополнительного питья(вода, чай, компот, укропная вода, плантекс и тд) **Мы помним, что ребенок на полном грудном вскармливании не нуждается в допаивании другими жидкостями до введения прикорма.**

**!!!!!!Количество мочеиспусканий
обязательно записывайте или
отмечайте в таблице по часам!!!!!!**

Время	Кол-во пописов
понедельник 08:00	//
09:00	/
10:00	
11:00	/
.....	////
вторник 8:00/	

Организация процесса:

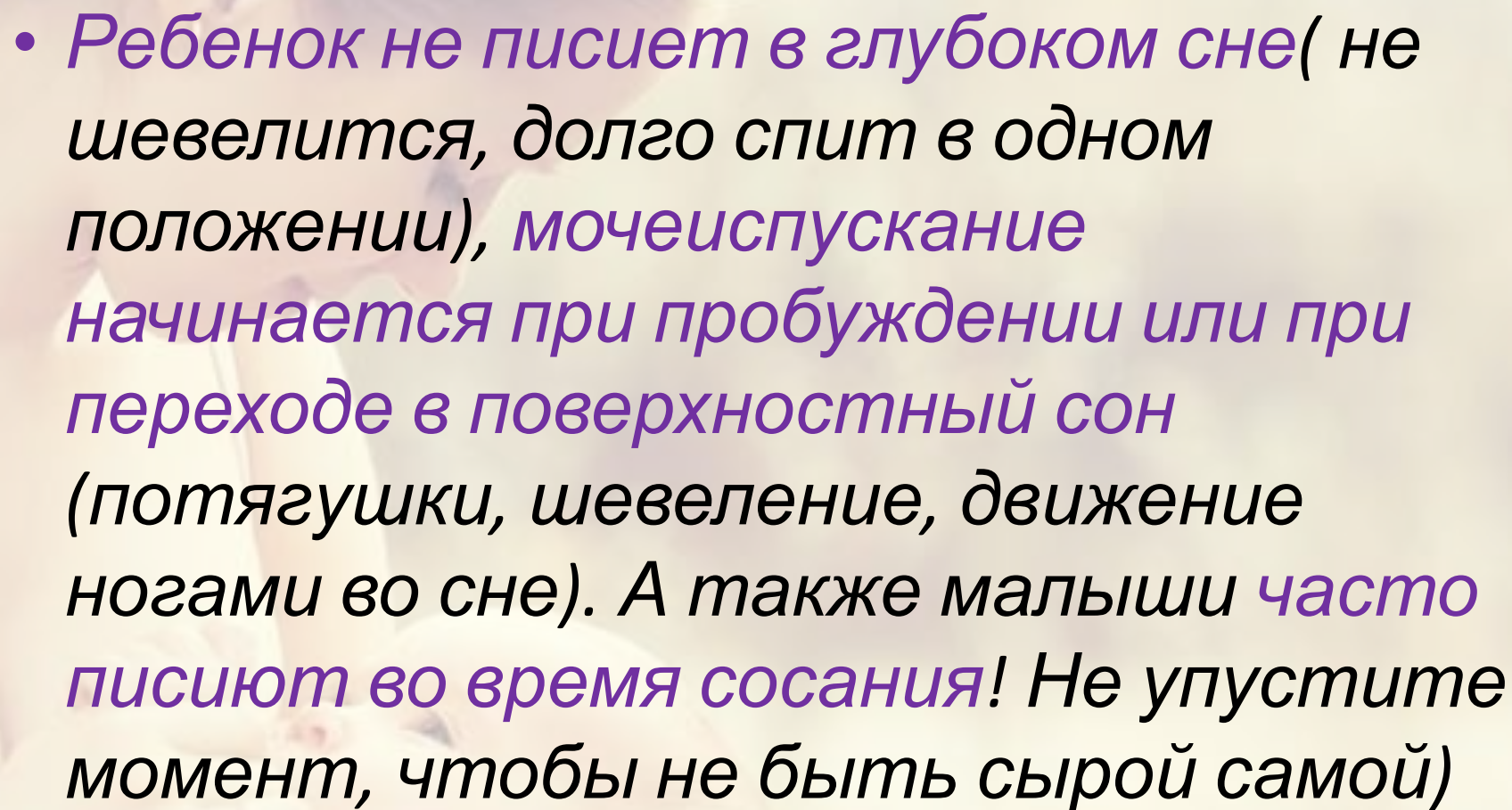
- **У вас все получится!!!!**

- **Днем:**

- Можно использовать одноразовые впитывающие пеленки или клеенку, накрытую простой пеленкой;
- Ребенок может находиться в пеленке, ползунках, обычных трусиках(в зависимости от микроклимата в комнате);
- Летом можно оставлять «голопопым»
- В холодное время года прогулки в эти сутки лучше отменить. Летом – коляску или слинг застилаем одноразовой пеленкой и берем про запас сухие штанишки.

Ночью:

- **Обходимся без подгузника!!** Это совсем не сложно, всего лишь одна ночь!
- *Перед отходом ко сну, заранее, готовим сухие пеленки на смену, кладем их рядом со спальным местом, чтобы они всегда были под рукой;*
- *Можно использовать одноразовые пеленки. Разрежьте пеленку на 4 части, и по мере намочания пеленки, поднимаем ножки малыша, вытягиваем мокрую пеленку и подкладываем сухую. Мальчикам придется одевать трусишки, чтобы он не записал всех в округе :)*

- 
- *Ребенок не писает в глубоком сне (не шевелится, долго спит в одном положении), мочеиспускание начинается при пробуждении или при переходе в поверхностный сон (потягушки, шевеление, движение ногами во сне). А также малыши часто писют во время сосания! Не упустите момент, чтобы не быть сырой самой)*

О чем скажут мокрые пеленки?

- Достаточно ли ребенок получает грудного молока, хорошо ли работают его почки и мочевыделительная*

система;

- Обратите внимание! В течение дня моча должна быть прозрачной и бесцветной. Лишь по утрам она может быть слегка концентрированной и иметь желтоватый оттенок.*

Возраст малыша	Количество мочеиспусканий в сутки
<i>1-3 день</i>	<i>В сутки 2-5 мочеиспусканий</i>
<i>3-6 день</i>	<i>В сутки 4-8 мочеиспусканий</i>
<i>6-14 день</i>	<i>В сутки 12 мочеиспусканий и больше</i>
После 14 дня и до 6 месяцев	Результат теста
<i>12 и более мокрых пеленок за сутки</i>	<i>Лактация в норме!</i>
<i>8-10 мокрых пеленок за сутки</i>	<i>Обратите внимание на организацию грудного вскармливания, вы что-то не учли и лактация снижена.</i>
<i>6 мокрых пеленок за сутки</i>	<i>Ребенку не хватает грудного молока! Возможно обезвоживание. Обратитесь за помощью к хорошему педиатру. Обратитесь к консультанту по лактации, чтобы вам помогли увеличить количество грудного молока.</i>

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ МАЛЫШАМ!



**Говорова Е.К., врач-педиатр.
2016**