

Dobre rady dla karmiącej mamy

ZASTOSOWANIE LAKTATORA ELEKTRYCZNEGO I PRZECHOWYWANIE MLEKA KOBIECEGO



Laktator bateryjno-sieciowy przeznaczony jest do regularnego, częstego odciągania większej ilości pokarmu dla dziecka, które nie ssię piersi. Służy również do stymulacji laktacji w przypadku niedoboru pokarmu matki.

1. Kiedy należy używać laktatora?

Jeżeli to możliwe zaczekaj do momentu, kiedy laktacja ureguje się, co zwykle następuje w okresie 2-4 tygodni po porodzie. Wyjątki od powyższej zasady:

- Twoje piersi produkują zbyt dużo mleka, stają się obrzmiałe i twarde (nawet pokarmu). Ściągnięcie niewielkiej ilości mleka przed lub w trakcie karmienia sprawi Ci ulgę i ułatwi Twojemu dziecku uchwycenie piersi.
- Brodawka chowa się w pierś z powodu długiej przerwy między karmieniami.
- Masz wklęsłe, płaskie lub poranione brodawki (odciąganie pomaga formować wklęsłą lub płaską brodawkę).
- Jeżeli między karmieniami czujesz przepełnienie piersi i nie chcesz budzić dziecka.
- Dziecko jest chore i nie chce ssać.
- Jeżeli Twoje piersi wytwarzają zbyt mało pokarmu, używając laktatora stymulujesz karmienie, co prowadzi do zwiększenia laktacji.
- Kiedy pracujesz lub przebywasz poza domem i pragniesz kontynuować karmienie piersią, powinnaś regularnie ściągać pokarm laktatorem, by podtrzymać naturalny proces laktacji.

2. Jak często odciągać pokarm laktatorem?

- Jeśli mama czasowo nie może karmić piersią zalecamy odciąganie pokarmu przez 20-30 minut minimum 6-8 razy na dobę, naprzemiennie z obu piersi. To pozwoli utrzymać laktację na właściwym poziomie. Na początku mogą wystąpić problemy z odciągnięciem większej ilości mleka, ale po kilku dniach odciągania pokarmu pojawi się więcej. Ważna jest regularność.

3. Skuteczne odciążenie pokarmu ułatwia :

- Ciepły okład na piersi lub prysznic na kilka minut przed odciąganiem
- Delikatny masaż w kierunku brodawki, delikatne wstrząsanie piersi
- Delikatne rolowanie brodawki
- Wygodna pozycja
- Miejsce zapewniające intymność
- Dobry nastrój, relaks, muzyka
- Odciążenie w obecności dziecka lub myślenie o Nim

4. Przy każdorazowym zastosowaniu laktatora obowiązują następujące zasady higieny:

- Przed przystąpieniem do odciągania umyć ręce
- Wszystkie części laktatora rozmontować na części i (za wyjątkiem elektrycznego korpusu oraz zasilacza) umyć w ciepłej wodzie z detergentem, następnie dokładnie wypłucz, wydezynfekuj
- Części laktatora przechowywać w czystym zamkniętym pojemniku

5. Dezynfekcję butelek i części laktatora należy wykonać :

- **W przypadku dziecka urodzonego o czasie**
 - Przed każdym użyciem w 1 miesiącu życia dziecka
 - Raz dziennie w 2 miesiącu życia dziecka
 - 2-3 razy w tygodniu od 3 miesiąca życia dziecka

- Dla dziecka urodzonego przedwcześnie
 - Każdorazowo, bezpośrednio przed użyciem
 - Optymalnym jest używanie akcesoriów jednorazowych lub do ograniczonej liczby użyć (jednodniowe)

6. Przechowywanie odciągniętego pokarmu

- Mleko może być przetrzymywane w butelce lub w specjalnych woreczkach do przechowywania pokarmu
- Należy mrozić tylko świeże mleko, w butelce, która nie została napełniona całkowicie, aby pozostawić miejsce na zwiększenie objętości w trakcie zamrażania
- Przechowywane mleko może być rozmrażane w ten sam sposób jak pozostałe pokarmy (ale nigdy nie w kuchenke mikrofalowej, co mogłoby pozbawić go cennych wartości i przeciwiał)
- Zamrożone mleko może być rozmrażane przez całą noc w lodówce, następnie podgrzewane stopniowo w podgrzewaczu lub w gorącej wodzie
- Należy wstrząsnąć pojemnikiem, w celu połączenia oddzielonych cząsteczek tłuszczu z pozostałą objętością mleka
- Rozmrożony pokarm nadaje się do użytku przez 24 h. Powinien być przechowywany przez ten czas w lodówce.
- **NIGDY nie zamrażaj ponownie mleka wcześniej rozmrożonego.**
- **NIE łącz świeżo ściągniętego pokarmu z rozmrożonym.**
- **NIE łącz świeżo ściągniętego mleka z mlekiem zamrożonym wcześniej.**
- **NIGDY nie należy podgrzewać pokarmu przez gotowanie lub przy użyciu kuchenki mikrofalowej.**
- **ZAWSZE sprawdzaj temperaturę pokarmu przed karmieniem.**
- **Mleko, które nie zostało zużyte należy wyrzucić.**

Czas przechowywania	Świeżo ściągnięty pokarm	Rozmrożony pokarm
Temperatura pokojowa 18°C-25°C	4h max 6-8h	do 4h
Lodówka (+4°C)	96h	do 24h
Zamrażalnik w lodówce (-10°C) Wspólne drzwi	2 tyg.	Nigdy nie zamrażać pokarmu powtórnie
Głębokie mrożenie (-18°C do -20°C)	3-6 m-cy	Nigdy nie zamrażać pokarmu powtórnie

7. Pożyteczne rady, które pozwolą Ci maksymalnie zwiększyć ilość uzyskiwanego pokarmu.

- Będziesz potrzebowała kilku prób zanim zaczniesz prawidłowo ściągać pokarm. Nie zrażaj się początkowymi trudnościami -w miarę jak będziesz używała laktatora nabierzesz praktyki.
- Wybierz najlepszą metodę ściągnięcia pokarmu odpowiednią dla Ciebie, zrelaksuj się i usiądź wygodnie. Początkowo odciągaj pokarm z każdej piersi tylko przez kilka minut. Nie spodziewaj się, że natychmiast napełnisz butelkę. W miarę przyzwyczajania się ilość zbieranego pokarmu będzie się zwiększać.

**Opracowała: St. położna Wioletta Pieńkowska Certyfikowany Doradca Laktacyjny CDL
Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Duboisa 68**

Bibliografia:

1. *Karmienie piersią w teorii i praktyce, pod red. Magdaleny Nehring- Gugulskiej, Wyd. 1, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2012.*
2. *Załącznik do Standardu Wczesnej Stymulacji Laktacji, oprac. M. Wilińska, Stand Med, 2014.*