

TECHNIKI ODCIĄGANIA POKARMU

SIARA – pierwszy pokarm, najlepiej odciągać ręką do niewielkiego pojemnika. Jeżeli pojawiają się pojedyncze krople siary, możesz zbierać je strzykawką bezpośrednio z brodawki.

MLEKO PRZEJŚCIOWE I DOJRZAŁE – stymulacja laktacji powinna przebiegać w sposób naśladujący rytm i długość karmienia noworodka, najlepiej z użyciem laktatora elektrycznego, przynajmniej 8 razy na dobę.

Mleko z każdej piersi powinno być odciągane 15 minut podczas jednej sesji (jednocześnie z obu piersi lub naprzemiennie).

PROPOZYCJA SCHEMATU ODCIĄGANIA POKARMU:

- ⇒ 5-7 minut z jednej piersi, 5-7 minut z drugiej piersi;
- ⇒ 3-5 minut z pierwszej piersi, 3-5 minut z drugiej piersi;
- ⇒ 2-3 minuty z pierwszej piersi, 2-3 minuty z drugiej piersi.

TECHNIKA RĘCZNEGO ODCIĄGANIA POKARMU

- ⇒ przed odciąganiem pokarmu umyj ręce;
- ⇒ na kilka minut przed rozpoczęciem odciągania możesz zrobić ciepły okład na piersi;
- ⇒ ułóż kciuk powyżej otoczki, a palce poniżej;
- ⇒ nie przemieszczając palców, przyciśnij delikatnie całą pierś do klatki piersiowej;
- ⇒ zbliż palce do siebie – nie przesuwaj palców po skórze, tylko uciskaj pierś pomiędzy nimi;
- ⇒ zwolnij uścisk;
- ⇒ powtarzaj te rytmiczne ruchy, zmieniając ułożenie palców wokół brodawki, tak aby równomiernie opróżniać wszystkie gruczoły;
- ⇒ po około 5 minutach lub gdy zmniejsza się wypływ, zacznij odciągać pokarm z drugiej piersi;
- ⇒ po odciągnięciu pokarmu zabezpiecz go w przeznaczonym do tego pojemniku.

ODCIĄGANIE POKARMU PRZY POMOCY LAKTATORA

Pokarm możesz odciągać również przy użyciu laktatora. Przed pierwszym użyciem przeczytaj instrukcję stosowania, wygotuj lub wysterylizuj nasadki laktatora.

- ⇒ przed odciąganiem pokarmu umyj ręce;
- ⇒ usiądź wygodnie;
- ⇒ przed odciąganiem możesz zrobić ciepłe okłady na piersi przez około 3-5 minut;
- ⇒ przyłóż nakładkę ssącą do brodawki i upewnij się, że dobrze do niej przylega;
- ⇒ rozpocznij odciąganie zaczynając od siły delikatnego ssania, po chwili możesz ją zwiększyć;
- ⇒ odciągaj pokarm w schemacie 7-5-3 – po 7, 5, 3 minuty naprzemiennie z każdej piersi, możesz również odciągać pokarm jednocześnie z obydwu piersi;
- ⇒ po odciągnięciu pokarmu zabezpiecz go w przeznaczonym do tego pojemniku;
- ⇒ umyj użyty sprzęt.

PRZECHOWYWANIE MLEKA

Odciągnięte mleko należy przechowywać w pojemnikach do tego przeznaczonych, które powinny być wykonane z tworzywa dopuszczonego do kontaktu z żywnością. Po odciągnięciu porcji mleka pojemnik należy podpisać danymi dziecka (w domu nie ma takiej potrzeby) oraz datą i godziną odciągnięcia pokarmu.

STATUS MLEKA	TEMPERATURA (°C)	REKOMENDOWANY CZAS PRZECHOWYWANIA
MLEKO ŚWIEŻE	Od +16 do +25 (temperatura pokojowa)	Optymalnie do 4 godzin, maksymalnie do 6-8 godzin (<i>pod warunkiem zachowania odpowiednio czystych warunków przechowywania</i>)
	+4	Optymalnie 4 dni, maksymalnie 5-8 dni (<i>pod warunkiem zachowania odpowiednio czystych warunków przechowywania</i>)
	Od +4 do +15 (transport w chłodziarce transportowej)	Jak najkrócej, maksymalnie do 24 godzin
MLEKO ZAMROŻONE	Od -18 do -20	Optymalnie 3-6 miesięcy Maksymalnie 12 miesięcy
MLEKO ROZMROŻONE	Od +25 do +37	Jak najkrócej, optymalnie 2 godziny, maksymalnie do 4 godzin
	+4	Do 24 godzin (od całkowitego rozmrożenia)
MLEKO ŚWIEŻE LUB ROZMROŻONE ZE WZMACNIACZEM	Od +25 do +37	Jak najkrócej, zgodnie z zaleceniami producenta

- ⇒ Jeśli chcesz podać dziecku zamrożony pokarm, wykorzystaj najpierw mleko najwcześniej zamrożone.
- ⇒ Pokarm możesz rozmrażać w lodówce, na zewnątrz lub w kąpielii wodnej w temperaturze nie wyższej niż 37°C.
- ⇒ Nie wolno rozmrażać mleka w kuchence mikrofalowej.
- ⇒ Niewykorzystany pokarm po podgrzaniu nie nadaje się do ponownego użycia i należy go wylać.

Źródło:

Nehring-Gugulska M., Pietkiewicz A., Żukowska-Rubik M. (red.): *Karmienie piersią w teorii i praktyce*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2017.

Protokół ABM #8. Przechowywanie mleka w warunkach domowych dla dziecka donoszonego, *Breastfeeding Medicine* (12), 7, 2017, po aktualizacji i korekcie 2018.

Szajewska H., Socha P., Horvath A., rybak A. i wsp.: *Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrics* 2021; 18: 805-822.

