

Mleko mamy w domu i w szpitalu

JAK ODCIĄGAĆ I PRZECHOWYWAĆ?

Twój pokarm, także odciągnięty jest najlepszy dla Twojego dziecka. Nie zastąpi go żadna sztuczna mieszanka.

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla dziecka zarówno zdrowego, jak i chorego. Pokarm mamy ma znaczenie terapeutyczne dla dzieci urodzonych przedwcześnie, wspiera ich rozwój i powrót do zdrowia. Karmienie piersią buduje intymną więź między matką a nowonarodzonym dzieckiem. Jeżeli nie jest jednak możliwe karmienie dziecka wprost z piersi, konieczne jest utrzymanie laktacji aby dziecko otrzymało odciągnięty pokarm. Prawidłowo odciągnięte i przechowywane mleko pozostaje optymalnym pożywieniem zarówno dla noworodka, niemowlęcia, jak i małego dziecka.



JAK ODCIĄGAĆ MLEKO MATKI

Twój organizm produkuje pierwszy pokarm, siarę już w szesnastym tygodniu ciąży! Dlatego nawet jeśli urodziłaś przedwcześnie i dziecko jest małe, możesz podjąć karmienie rozpoczynając od stymulacji laktacji. Zanim pojawi się pokarm może minąć trochę czasu, ale nie zniechęcaj się! Początkowo będzie go niewiele. Nie szkodzi! Wcześniakowi na początku wystarcza 1–2 ml pokarmu (10–20 kropeł). Donoszonemu noworodkowi potrzeba około 3 ml – to mniej niż łyżeczka do herbaty! Kontakt z dzieckiem i jak najczęstsze przystawianie do piersi lub odciąganie sprawia, że pokarmu nie zabraknie.

Karmienie piersią lub odciąganie pokarmu należy rozpocząć od razu lub tak szybko, jak to możliwe, najlepiej w ciągu godziny od porodu. Im wcześniej przystawisz dziecko do piersi lub odciągniesz pokarm tym większa szansa, że później nie będziesz miała problemów z laktacją. Wyptyw mleka ułatwia wygodna pozycja, ciepły okład na piersi. Jeśli musisz odciągać pokarm, pomoże Ci w tym obecność dziecka lub widok jego zdęcia, albo jakiegoś przedmiotu, który je przypomina.

To od Ciebie zależy jaki pokarm otrzyma Twoje dziecko. Jeśli tego zapragniesz i zaczniesz nad tym pracować – mleko pojawi się w Twoich piersiach...

Jeśli nie możesz karmić piersią, pierwszy pokarm – siarę – najlepiej odciągnąć ręką do niewielkiego pojemnika lub, jeśli pojawiają się jedynie pojedyncze krople, zbierać go strzykawką bezpośrednio z brodawki. Pamiętaj, że liczy się każda kropla!

Stymulacja laktacji powinna przebiegać w sposób naśladowujący rytm i długość karmienia noworodka najlepiej z użyciem laktatora elektrycznego klasy szpitalnej: minimum 8 razy na dobę co najmniej 100 minut na dobę, także w nocy. 15-minutowe sesje mogą być podzielone na krótsze odcinki czasu. Ściąganie jednocześnie z obu piersi zwiększa efektywność stymulacji i oszczędza czas.

ODCIĄGANIE POKARMU



**Minimum
8 razy na dobę.**



**Każda pierś 15 minut
podczas sesji.**

Najlepiej z obu piersi jednocześnie lub naprzemiennie ściąganie z obu piersi, na przykład według schematu:



5–7 minut z jednej piersi, 5–7 minut z drugiej,
3–5 minut z pierwszej, 3–5 minut z drugiej,
2–3 minuty z pierwszej, 2–3 minuty z drugiej.

JAK PRZECHOWYWAĆ MLEKO MATKI

Naczynie, do którego jest ściągany pokarm, powinno być wykonane z tworzywa dopuszczonego do kontaktu z żywnością i umożliwiać bezpieczne przechowywanie zamrożonego pokarmu. Pojemnik powinien być szczelnie zamykany, łatwy w transporcie. Optymalnie, gdy jest to plastikowa butelka jednorazowa wykonana z polipropylenu. Jeśli jest to butelka wielorazowa, to po umyciu i sterylizacji można używać jej ponownie.

Torebki jednorazowe nie są polecane do przechowywania pokarmu przeznaczonego dla wcześniaków ze względu na ryzyko rozszczelnienia i osadzania składników mleka na powierzchni torebki.

Po odciągnięciu porcji mleka podpisz pojemnik danymi dziecka (imię/płeć i nazwisko) wraz z datą i godziną zbierania pokarmu, szczelnie zamknij i schłódź.



Jeżeli w ciągu najbliższych 24 godzin planujesz uzupełnianie pojemnika kolejnymi porcjami mleka, pamiętaj aby za każdym razem dopisać na etykiecie informację dotyczącą pory odciągnięcia. Przechowuj pojemnik w lodówce (+4°C). Łączone porcje mleka powinny być wcześniej schłodzone, ale w przypadkach gdy dodawane objętości mleka są bardzo małe (np. poniżej 10 ml) dopuszcza się odciąganie pokarmu do pojemnika, w którym jest już wcześniej zebrane i schłodzone mleko. Jeżeli masz taką możliwość, pokarm zbieraj najlepiej w porcjach przeznaczonych na jeden posiłek dziecka.

Mleko przeznaczone do zamrożenia należy wstawić do zamrażalnika o temperaturze -20°C. Czas przechowywania odciągniętego mleka zależy od warunków przechowywania pokarmu (patrz tabela pt. **Warunki przechowywania pokarmu kobiecego**).

Rozmrożonego pokarmu nie powinno się zamrażać powtórnie.

Pamiętaj o dokładnym opisaniu pojemnika, w którym przechowujesz pokarm!

Podczas transportu zamrożonego mleka, które nie jest przeznaczone do bieżącego żywienia dziecka, należy dołożyć wszelkich starań, aby nie uległo ono choćby częściowemu rozmrożeniu. W tym celu należy używać termotorby z wkładami z żelom chłodzącym lub suchym lodem. Wolne przestrzenie należy zapełnić np. czystymi ręcznikami. Nie należy stosować termosów spożywczych ani pojemników z lodem. Do dłuższych transportów warto użyć elektrycznej chłodziarki transportowej.

Rozmrożenie mleka w czasie transportu jest dopuszczalne, ale tylko w połowie objętości gdyż to gwarantuje utrzymanie temperatury pokarmu +4°C lub niższej. Takie mleko powinno być zużyte w czasie stosownym od rozmrożenia (patrz tabela).

Pokarmu rozmrożonego nie należy zamrażać powtórnie.

Nie wolno mieszać pokarmu rozmrożonego z pokarmem świeżym w jednym pojemniku.

Warunki przechowywania pokarmu kobiecego

Status mleka	Temperatura (°C)	Rekomendowany czas przechowywania
Mleko świeże	od +19°C do +25°C (tzw. temperatura pokojowa)	optymalnie do 4 godzin, maksymalnie do 6–8 godzin
	od +25°C do +37°C (podwyższona temperatura otoczenia panująca np. na OIOM)	jak najkrócej, w przypadku, gdy czas dotyczy czasu podania pokarmu dziecku maksymalnie do 4 godzin
	≤ 4 °C	optymalnie 48 godzin, maksymalnie 72 godziny
	od +4°C do +15°C (transport w chłodziarce transportowej)	jak najkrócej, maksymalnie do 24 godzin
Mleko zamrożone	≤ 20 °C	optymalnie 3–6 miesięcy, maksymalnie 12 miesięcy
Mleko rozmrożone	od +25°C do +37°C	jak najkrócej, gdy czas dotyczy czasu podania pokarmu dziecku maksymalnie do 4 godzin
	≤ 4°C	do 24 godzin (od całkowitego rozmrożenia)
Mleko świeże lub rozmrożone ze wzmacniaczem	od +25°C do +37°C	jak najkrócej, zgodnie z zaleceniami producenta

Źródło: Eglash A., Simon L. i in., *ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full –Term Infants*, Revised 2017, „Breastfeeding Medicine”, 2017, nr 7 (12).

Steele C., *Best Practices for Handling and Administration of Expressed Human Milk and Donor Human Milk for Hospitalized Preterm Infants*, „Front Nutr.”, 2018, nr 5, <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00076>.

JAK ROZMRAŻAĆ MLEKO MATKI

Rozmrażanie pokarmu może odbywać się wolno przez wstawienie zamrożonych butelek z zamrażarki do lodówki na noc. Tak rozmrożony i utrzymany w lodówce pokarm może czekać na podanie dziecku do 12 godzin. Przed karmieniem pokarm podgrzać do 37°C w wodzie lub podgrzewaczu i podać dziecku najlepiej w tej temperaturze. Temperatura pokarmu podawanego dziecku nie powinna być chłodniejsza od temperatury pokojowej.

Rozmrażanie pokarmu może odbywać się też szybko, najlepiej w przeznaczonych do tego celu podgrzewaczach z zastosowaniem ciepłego powietrza lub w łaźni wodnej o temperaturze nie przekraczającej 37°C. W trakcie rozmrażania pojemnik z mlekiem powinien być szczelnie zamknięty. Podgrzane mleko musi zostać zużyte w ciągu 4 godzin. Pozostałe po karmieniu resztki mleka należy usunąć.

Noworodek może jeść mleko o temperaturze pokojowej, ale nie chłodniejsze. Pokarm najlepiej podgrzewać w podgrzewaczu lub w wodzie do temperatury około 37°C.

Nigdy nie gotuj, ani nie podgrzewaj pokarmu kobiecego bezpośrednio na palniku kuchenki lub w kuchenke mikrofalowej!



HIGIENA SPRZĘTU LAKTACYJNEGO I PROCESU ODCIĄGANIA

Profesjonalny laktator jako wyrób medyczny powinien mieć możliwość:

- separacji mediów (mechanizm laktatora odseparowany od części, które są w kontakcie z mlekiem matki),
- sterylizowania końcówek osobistych lub stosowania końcówek jednorazowych (końcówki lub akcesoria, które mają kontakt z mlekiem powinny być wykonane z polipropylenu),
- regulacji siły ssania,
- naśladowania rytmu ssania dziecka.

Przed rozpoczęciem odciągania mleka z piersi umyj ręce wodą z mydłem (energiczne mycie przez 15 sekund), a następnie wytrzyj czystym, najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Zadbaj, aby paznokcie były czyste i najlepiej krótko obcięte.

Nie ma potrzeby mycia piersi przed rozpoczęciem odciągania mleka. Codzienna typowa higiena osobista uwzględniająca mycie całego ciała jest wystarczająca. Częste stosowanie środków myjących lub odkażających może prowadzić do podrażnienia i uszkodzenia brodawek.

Części laktatora umyte i wysuszone, po dezynfekcji lub sterylizacji należy zmontować według instrukcji producenta.

Na początku odciągania ustaw laktator w pozycji minimalnego podciśnienia, a później dostosuj podciśnienie tak, aby było możliwie największe, jednak ciągle dla Ciebie komfortowe. W przypadku uczucia dyskomfortu zmniejsz siłę ssania laktatora.

Umiejętne odciąganie nie boli. Na początku możesz mieć problemy, ale nie zniechęcaj się. Twoje dziecko czeka na Twój pokarm.

Fundacja Bank Mleka Kobiecego

Fundacja Bank Mleka Kobiecego promuje w środowisku medycznym oraz wśród rodziców ideę dzielenia się naturalnym, przebadanym pokarmem kobiecym zgodnie z aktualnymi zaleceniami. Fundacja upowszechnia wiedzę na temat wartości pokarmu kobiecego oraz stosowania terapii żywieniowej mlekiem matki w warunkach szpitalnych. Banki mleka kobiecego umożliwiają karmienie naturalnym pokarmem dzieci, które z przyczyn losowych nie mogą być karmione mlekiem własnej mamy.

Fundacja Bank Mleka Kobiecego jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Banków Mleka (ang. EMBA) i patronuje bankom mleka działającym w Polsce.

www.bankmleka.pl



biuro@bankmleka.pl

Fundacja Bank Mleka Kobiecego jest organizacją pożytku publicznego. Możesz przekazać 1,5% swojego podatku, aby wesprzeć jej działalność. KRS 0000329961

Fundacja Bank Mleka Kobiecego
Ul. Zwoleńska 81/14
04-761 Warszawa



Ulotka sfinansowana w ramach projektu „Wsparcie i promocja wyłącznego karmienia piersią oraz odpowiednich praktyk w zakresie karmienia niemowląt i małych dzieci ukraińskich i polskich matek w sytuacji kryzysowej w Polsce” realizowanego przez Fundację Bank Mleka Kobiecego oraz partnerów na zlecenie Biura UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce.

