

Odciąganie i przechowywanie pokarmu

Odciąganie pokarmu to czynność polegająca na opróżnieniu pokarmu z piersi, zarówno przy pomocy dłoni lub przy użyciu manualnego lub elektrycznego laktatora. Możesz chcieć odciągnąć pokarm, jeśli:

- Twoje piersi są przepełnione: odciążenie pokarmu likwiduje uczucie pełności i ułatwia dziecku przystawienie do piersi
- Będziesz przez jakiś czas przebywała z dala od dziecka i chciałabyś aby ktoś inny dał mu Twój pokarm
- Twoje dziecko nie może ssać samodzielnie (np. gdy urodziło się z rozszczepem warg lub podniebienia)
- Twoje dziecko jest wcześniakiem i musisz stymulować produkcję mleka do momentu, gdy będzie w stanie samodzielnie ssać piers

Wiedza o tym jak prawidłowo odciągać pokarm jest niezbędna, by dać Ci pewność, że podawane po odciążeniu mleko zachowuje wszelkie wartości odżywcze i zdrowotne.

Niektóre matki ociągają siarę (pierwsze mleko, bogate w węglowodany, białka i przeciwciała) do strzykawek, w celu zamrożenia jeszcze w trakcie ostatniego trymestru ciąży, na wypadek gdyby dziecko miało trudności z ssaniem piersi po porodzie.

Ręczne odciążanie pokarmu

Najpierw dokładnie umyj dłonie. Połóż się lub usiądź wygodnie i pozwól piersiom naturalnie się ułożyć. Delikatnie pomasuj je jak przy badaniu piersi. Umieść jedną dłoń na piersi układając palce i kciuk w kształt litery "C" w odległości około 3 cm od brodawki, na krawędzi otoczki. Delikatnie zbliż kciuk i pierwsze dwa palce, przyciskając do klatki piersiowej a następnie w stronę brodawki. Zazwyczaj wygodniejsze jest "wałkowanie" niż przesuwanie kciuka i palców. Powoduje to nacisk na przewody mlekowe i po krótkim czasie pojawi się kilka kropel mleka, następnie szybszy wyciek pokarmu, który możesz zebrać w sterylnym pojemniku. Możesz przesuwać rękę wokół krawędzi otoczki, gdy przepływ mleka zwolni, odciągając w trakcie rytmicznie. Zmień pierś co najmniej dwukrotnie i odciągaj pokarm maksymalnie przez 20-30 minut. Jeśli Twoje dziecko nie może samo ssać, ważne jest abyś zaczęła odciągać pokarm tak szybko jak to możliwe i tak często jak ssaloby dziecko, około 8-12 razy w ciągu 24 godzin, na początku.



Jeśli niedługo po urodzeniu, odciążasz pierwsze mleko (siarę), o kolorach od ciemno pomarańczowego do białego żółtego, może ono być przechowywane w temperaturze do 32°C przez 12 godzin. Początkowo możesz spodziewać się odciążania bardzo małych ilości pokarmu, np. łyżeczki za każdym razem, przez pierwszych kilka dni. Twoje dziecko może otrzymywać mleko, np. poprzez kroplomierz, strzykawkę, łyżeczkę lub mały kubek.

Odciągania pokarmu trzeba się nauczyć

Odciągania pokarmu jak każdej nowej czynności należy się nauczyć, więc nie poddawaj się, jeśli na początku nie uda Ci się odciągnąć zbyt wiele. Po około 3-5 dniach od urodzenia dziecka, Twoje piersi zaczną produkować pokarm właściwy, mimo to siara będzie nadal obecna w Twoim pokarmie jeszcze przez dwa tygodnie. Ilość produkowanego mleka będzie się stopniowo zwiększać. Gdy pojawi się więcej pokarmu, wygodniejsze od ręcznego odciążania pokarmu może okazać się wykorzystanie laktatora manualnego lub elektrycznego. Przy wyborze właściwego laktatora zwróć uwagę na wielkość kołnierza (części, którą przykładasz do piersi) niektóre laktatory mają duże rozmiary kołnierza co może być niewygodne z przypadku gdy masz małe brodawki piersi.

Laktator działa poprzez wytwarzanie i zwalnianie siły ssącej, w celu opróżnienia pokarmu z piersi. Niektóre laktatory elektryczne umożliwiają regulację poziomu ssania, zapewniając komfort, a niektóre pozwalają użytkownicze na poruszanie się w trakcie odciągania. Wygodne jest posiadanie laktatora, który można obsługiwać jedną ręką, zwłaszcza jeśli chcesz odciągać pokarm z jednej piersi, gdy Twoje dziecko będzie ssało drugą. Laktatory ręczne mogą być cylindryczne lub posiadać specjalną rączkę do naciskania. Należy pamiętać o odpowiedniej konserwacji i zachowaniu czystości wszystkich elementów laktatora. Przy jego wyborze zwróć więc uwagę na dostępność do wszystkich części – aby łatwo go było rozłożyć, umyć i ponownie złożyć.

Będzie Ci się łatwiej odciągało pokarm, jeśli się do tego odpowiednio przygotujesz. Stres i niska temperatura ciała mogą powodować, że odciąganie pokarmu będzie mniej skuteczne, poprzez blokowanie wypływu pokarmu. Przed rozpoczęciem odciągania możesz zastosować ciepły okład, masaż piersi i techniki relaksacji. Może pomóc fotografia dziecka lub niedawno noszone ubranko, przypominające o jego zapachu.

Przechowywanie odciągniętego pokarmu

Pokarm kobiecy można zamrażać lub przechowywać w lodówce w twardych plastikowych lub szklanych pojemnikach ze szczelnymi pokrywkami lub w specjalnych woreczkach zaprojektowanych do przechowywania ludzkiego mleka. Jednorazowe buteleczki nie są zalecane. Poniżej znajdują się wskazówki dotyczące warunków przechowywania pokarmu:

Temperatura	Czas przechowywania
Temp. pokojowa (19-26°C)	Do 6 godzin
Lodówka (<4°C)	Do 72 godzin
Lodówka z zamrażalnikiem	Do 2 tygodni w zamrażalniku
Zamrażarka	3-4 miesiące
Głębokie mrożenie przy stałej temp. 0°F (-18°C)	6 miesięcy

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do warunków w jakich przechowywany był pokarm – nie ryzykuj, wylej je i nie karm nim dziecka. Jeśli masz jakiegokolwiek pytanie dotyczące przechowywania pokarmu, porozmawiaj ze swoim lekarzem, lub doradcą laktacyjnym.

Matki, które odciągają i przechowują pokarm w pracy, w ogólnodostępnej lodówce, powinny oznaczyć je swoim imieniem lub włożyć do osobnej torby, tak by nie zostało pomyłone z mlekiem krowim. Schłodzone mleko może być przewożone w torbie izotermicznej z lodem. Dobrze jest chronić mleko przed bezpośrednim kontaktem z paczkami lodu, by nie zamarało



Jak podgrzać pokarm

- Idealnie, aby rozmrozić je w lodówce.
- Jeśli mleko zostało rozmrożone w lodówce, może być przechowane przez następne 24 godziny, jeśli nie zostało otwarte
- Jeśli wymagane jest podgrzanie, podgrzej w misce z ciepłą wodą lub pod bieżącą wodą
- Delikatnie zamieszaj mleko zanim zbadasz jego temperaturę. Nie mieszaj za mocno, gdyż może to uszkodzić żywe komponenty zawarte w ludzkim mleku.
- Nie podgrzewaj pokarmu w mikrofalówce, gdyż wartości odżywcze w nim zawarte mogą ulec zniszczeniu. Podgrzane w ten sposób mleko może mieć nierównomierną temperaturę i spowodować poparzenie dziecka.
- Rozmrożone mleko nie powinno być ponownie zamrażane

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

www.laktacja.pl

Centrum Nauki o Laktacji

www.kobiety.med.pl/cnol/