



INFORMACJA DLA PACJENTKI

## ODCIĄGANIE I PRZECHOWYWANIE POKARMU

### KIEDY ODCIAGAĆ POKARM ?

#### 1. W celu zapoczątkowania lub stymulacji laktacji:

- Po porodzie, jeśli matka i dziecko są oddzieleni (np. urodził się wcześniak).
- W dowolnym okresie karmienia piersią, w przypadku ssania nieefektywnego lub gdy dziecko nie budzi się w ogóle na karmienia (np. żółtaczka u noworodka).
- W niedoborze pokarmu, by pobudzić laktację (np. matka stosuje kapturki do karmienia; dziecko straciło 10% masy urodzeniowej po porodzie i lekarz zlecił dokarmianie oraz inne podobne sytuacje).

#### 2. W celu zapewnienia prawidłowego opróżniania piersi:

- W czasie leczenia obrzęku i zapalenia piersi, gdy dziecko nie chce ssać piersi.

#### 3. W celu prawidłowego (łatwiejszego) przystawiania dziecka do piersi:

- W sytuacji gdy brodawka na skutek dużego przepełnienia pokarmem (np. okres nawąłu pokarmowego) robi się trudna do uchwycenia. Matka odciąga pokarm 2-3 minuty przed karmieniem.
- W sytuacji trudnych brodawek (płaskich lub/i wklęsłych). Matka odciąga pokarm 2-3 minuty przed karmieniem.

### ODCIĄGANIE POKARMU- WAŻNE WSKAZÓWKI

- Zawsze dokładnie umyć ręce, pamiętając o przestrzeniach między palcami.
- Piersi nie trzeba myć przed każdym odciąganiem, wystarczy je myć dokładnie raz na dobę podczas kąpieli całego ciała.
- Butelki lub pojemniki do przechowywania pokarmu powinny być wykonane z bezpiecznego materiału i mieć atest do przechowywania żywności (nie mogą zawierać bisfenolu A, BPA). Przed pierwszym użyciem należy pojemnik umyć, kilkakrotnie wypłukać i wyparzyć lub gotować w wodzie przez 5 minut.
- Po zakończonym odciąganiu opisać butelkę (data, godzina, oraz nazwisko - jeśli pokarm zanosimy na oddział szpitalny, gdzie przebywa dziecko).
- Umyć poszczególne części laktatora, a więc:
  - ✓ laktator rozłożyć na części i wypłukać wstępnie pod bieżącą wodą,
  - ✓ umyć dokładnie w ciepłej, bieżącej wodzie z dodatkiem kilku kropli detergentu,
  - ✓ kilkakrotnie wypłukać,
  - ✓ poszczególne części laktatora wyparzyć lub gotować w wodzie przez 5 minut,
  - ✓ złożyć laktator (z wysuszonych części) zgodnie z instrukcją, aby był gotowy do kolejnego użycia.

Jeżeli odciągnięty pokarm nie będzie podawany dziecku od razu prawidłowy czas przechowywania pokarmu zawarto w tabeli - PRAWDŁOWE PRZECHOWYWANIE POKARMU KOBIECEGO.



## JAK ODCIĄGAĆ POKARM ?

Są dwa sposoby odciągania pokarmu: **ręcznie oraz z użyciem laktatora (ręcznego lub elektrycznego).**

### 1. Ręczne odciąganie pokarmu

- Przed odciąganiem pokarmu umyć ręce wodą z mydłem (pamiętając o przestrzeniach między palcami).
- Ułożyć kciuk i palec wskazujący 2-3 cm od wierzchołka brodawki (okolice końca otoczki) obejmując otoczkę opuszkami palców od góry i dołu „litera C”.
- Pierwszy ruch palców skierować w stronę klatki piersiowej, bez przesuwania po skórze.
- Następnie skierować palce w kierunku brodawki sutkowej, nadal bez przesuwania po skórze.
- Przycisnąć delikatnie palce próbując przybliżyć je do siebie i chwilę przytrzymać, poczekać aż pojawią się pierwsze krople pokarmu.
- Zwolnić ucisk.
- Rytmicznie powtarzać powyższe czynności, zmieniając ułożenie palców wokół brodawki.

Matka odciągająca pokarm w 1-2 dobie po porodzie powinna wiedzieć, że pokarm zaczyna wypływać po pewnym czasie, a nie natychmiast po rozpoczęciu odciągania.

Na początku pojawia się kilka kropli pokarmu na brodawce, a po pewnym czasie wypływają jego większe ilości. W 1-2 dobie po porodzie te ilości pokarmu będą małe, ale zapotrzebowanie noworodka również nie jest duże. Noworodek w pierwszej dobie życia potrzebuje 5-10 ml pokarmu (1-2 małe łyżeczki).

[Na większe ilości pokarmu trzeba cierpliwie poczekać regularnie odciągając pokarm.](#)

### 2. Odciąganie za pomocą laktatora

- Przed odciąganiem pokarmu umyć ręce wodą z mydłem.
- Zmontować akcesoria laktatora, które wcześniej poddano procesowi mycia, wyparzenia (gotowania) i suszenia.
- Ustawić laktator w pozycji minimalnego podciśnienia i rozpocząć odciąganie.
- Zaraz po rozpoczęciu odciągania dostosować podciśnienie tak, by było możliwe coraz większe (stopniowo zwiększając), jednak ciągle odczuwane przez matkę jako komfortowe. W przypadku poczucia dyskomfortu-zmniejszyć podciśnienie.
- Każde naczynie z pokarmem oznakować (data, godzina odciągania oraz nazwisko jeśli pokarm zanosimy na oddział, gdzie przebywa dziecko).



## PRAWODŁOWE WARUNKI PRZECHOWYWANIA POKARMU KOBIECEGO

Warunki przechowywania pokarmu	Pokarm dla dzieci urodzonych o czasie	Pokarm dla wcześniaków i dzieci chorych
Temperatura pokojowa od +25 do +37°C	do 4 godzin	do 1 godziny
Temperatura pokojowa od +15 do +25°C	do 8 godzin	do 1 godziny
Temperatura pokojowa +15°C	do 24 godzin	do 1 godziny
Torba chłodnicza z wkładami chłodzącymi	do 24 godzin	do 24 godzin
Lodówka +4°C (tylna ściana)	2-5 dni	48 godzin (dwa dni)
Zamrażalnik lodówki -10°C (wspólne drzwi)	2 tygodnie	1 tydzień
Chłodziarko-zamrażarka -14°C oddzielne drzwi	3 miesiące	kilka tygodni
Zamrażarka od -18°C do -20°C	6-12 miesięcy	3-6 miesięcy

- Pokarm przechowywany w temperaturze pokojowej nie wymaga podgrzewania.
- Jeśli chcemy podać dziecku pokarm, który był przechowywany w lodówce, należy podgrzać go w kąpeli wodnej - wstawiając butelkę z pokarmem do naczynia z ciepłą wodą.
- Pokarm ogrzewamy do temperatury około 36°C i przed podaniem dziecku zawsze sprawdzamy na własnym przedramieniu - czy temperatura pokarmu jest odpowiednia.

**Nie należy używać kuchenki mikrofalowej do podgrzewania pokarmu ani ustawiać naczyń z pokarmem matki bezpośrednio na „ogniu”.**

**Po rozmrożeniu pokarm należy przechowywać:**

- w temperaturze pokojowej do 4 godzin (dla noworodków donoszonych),
- w lodówce do 24 godzin.

Pokarmu nie wolno ponownie zamrażać!