
Zalecenia dotyczące karmienia piersią: Pools

Jak dużo mleka matki potrzebuje niemowlę?

Ilość i częstotliwość karmienia niemowlaka może się zmieniać z dnia na dzień. Poza tym każde dziecko jest inne. Tabela przedstawia minimalną i maksymalną dzienną ilość pokarmu niezbędnego dla dziecka. Twoje niemowlę będzie sygnalizować, ile i jak często potrzebuje zjeść. Karm na żądanie i nie zmuszaj dziecka do wypicia całej butelki. Na przykład: Dziecko ma niecałe 6 miesięcy i waży 5 kg. Dzielne zapotrzebowanie na mleko waha się między 600 a 800 ml. Jeśli Twoje niemowlę zwykle wymaga karmienia 8 razy dziennie, może podawać mu porcje po 100 ml. **Masz jakieś wątpliwości? Skontaktuj się z pielęgniarką lub położną.**

Przechowywanie mleka matki

Jeśli odciągasz i przechowujesz mleko w higienicznych warunkach, jego jakość utrzyma się przez określony czas.

W temperaturze pokojowej: 4 godziny

W lodówce: 4 dni

W zamrażarce: 6 miesięcy

JAK PRZECHOWYWAĆ

- W przypadku małych porcji mleka przed ich zmieszaniem odczekaj, aż schłodzą się w lodówce.
- Aby uniknąć wypadków, przed wlaniem mleka do woreczka umieść go w szklance.
- Na etykiecie zapisz datę odciągnięcia pokarmu, jego ilość i imię dziecka.
- Pamiętaj, aby odciągnięte mleko jak najszybciej umieścić w zamrażarce, najlepiej w ciągu 24 godzin.
- Umieść niewielkie porcje (60–120 ml) w specjalnych woreczkach płasko w zamrażalniku. Dzięki temu mleko szybciej się rozmrozi, gdy będziesz go potrzebować, i nie będziesz musiała wyrzucać zbyt wielu resztek.

Higiena

Na Twojej skórze znajdują się bakterie, które mogą namnażać się w pokarmie. Tłuszcze z mleka matki i złuszczonej skóra z łatwością przyczepiają się do materiałów i stanowią idealną pożywkę dla bakterii. Dlatego bardzo ważna jest odpowiednia higiena rąk, płukanie pojemników od razu po użyciu i dokładne mycie wszystkich materiałów przed kolejnym karmieniem. Więcej o przechowywaniu i higienie odciąganego pokarmu możesz przeczytać na stronie.

Różne sposoby odciągania pokarmu

Ręcznie: Nałóż na piersi ciepłą flanelę i delikatnie masuj je przez kilka minut. Ustaw palce i kciuk na kształt litery „C”. Poruszaj palcami w stronę klatki piersiowej, łącz je i przesuвай w stronę brodawki. Powtarzaj te ruchy.

Laktatorem ręcznym

Pojedynczym laktatorem elektrycznym

Podwójnym laktatorem elektrycznym

Odciąganie mleka **nie powinno sprawiać bólu**. Jeśli posiadasz laktator elektryczny z regulacją ssania, zacznij od **najniższego** ustawienia i stopniowo przechodź na wyższe. Odciąganie pokarmu na największym poziomie mocy często **nie** daje lepszych rezultatów i może być bolesne. Inną przyczyną bólu może być niewłaściwy rozmiar **lejka laktatora**. Więcej praktycznych wskazówek dotyczących odciągania pokarmu możesz znaleźć na stronie.

Rozmrażanie mrożonego mleka matki

POWOLNE ROZMRAŻANIE

Najlepiej rozmrażać mrożone mleko powoli przy tylnej ścianie lodówki (między 0–4°C). Rozmrożony pokarm należy zużyć w ciągu 24 godzin i nie wolno go ponownie zamrażać.

SZYBKIE ROZMRAŻANIE

Jeśli musisz od razu użyć mleka, możesz je rozmrozić, trzymając je pod ciepłą bieżącą wodą z kranu (maksymalnie 37°C).

Podgrzewanie mleka matki

JAK PODGRZEWAĆ

- Rozmrożone mleko możesz podgrzać na kilka sposobów.
- Mleko matki można też podawać w temperaturze pokojowej.
- Powoli podgrzej pokarm maksymalnie do 37°C w garnku z ciepłą wodą lub podgrzewaczu do butelek.
- Przed podaniem mleka dziecku zawsze sprawdź jego temperaturę.
- Nie używaj kuchenki mikrofalowej, ponieważ nie podgrzeje ona mleka równomiernie, co grozi poparzeniem. Ponadto może też obniżyć jakość pokarmu.

Podawanie odciągniętego mleka

Mleko najlepiej podawać za pomocą łyżeczki, kubka, strzykawki lub systemu wspomagającego karmienie. Jeśli wybierzesz butelkę, trzymaj ją poziomo, korzystaj ze smoczka o wolnym przepływie i rób częste przerwy. W ten sposób unikniesz przyzwyczajenia dziecka do szybkiego przepływu pokarmu i wybierania butelki zamiast piersi.