

Ghid pentru extragerea laptelui matern: Roemeens

De cât lapte matern are nevoie copilul meu?

Cât de mult și cât de des are un bebeluș nevoie de hrănire poate varia foarte mult de la o zi la alta și fiecare copil este diferit. Acest grafic arată cantitatea minimă și maximă de lapte de care are nevoie un bebeluș pe zi. Bebelușul vă va spune cât de mult și cât de des trebuie hrănit. Hrăniți la cerere și nu vă forțați bebelușul să termine o sticlă. De exemplu: Bebelușul are sub 6 luni și cântărește 5 kilograme. Aportul zilnic de lapte fluctuează între 600 și 800 ml. Dacă hrăniți bebelușul de obicei de 8 ori pe zi, atunci îi puteți oferi porții de 100 ml. **Există ceva despre care nu sunteți sigură? Vă rugăm să vă contactați asistenta sau moașa.**

Depozitarea laptelui matern

Dacă extrageți și păstrați laptele matern în mod igienic, calitatea va rămâne optimă pentru timpul specificat.

La temperatura camerei: 4 ore

În frigider: 4 zile

În congelator: 6 luni

SFATURI DE DEPOZITARE

- Lăsați porții mici de lapte matern să se răcească la frigider pentru un timp înainte de a le combina.
- Pentru a evita accidentele, puneți o pungă de depozitare într-un pahar înainte de a turna laptele.
- Scrieți pe o etichetă data extragerii laptelui, conținutul și numele bebelușului.
- Asigurați-vă că înghețați laptele proaspăt extras cât mai curând posibil, de preferință în 24 de ore.
- Puneți porții mici (60 până la 120 ml) în pungă de depozitare plate în congelator. Astfel, laptele se va dezgheța mai repede atunci când aveți nevoie și nu va fi nevoie să aruncați mult din el.

Igienă

Bacteriile trăiesc pe pielea dvs. și se pot înmulți în laptele matern. Grăsimile din laptele matern și pielea descuamată se lipesc cu ușurință de materiale și oferă un teren ideal de reproducere pentru bacterii. Prin urmare, este foarte importantă o bună igienă a mâinilor, clătirea imediat după utilizare și curățarea temeinică a tuturor materialelor înainte de următoarea utilizare. Citiți mai multe despre întreținere și igienă la extragerea laptelui pe site.

Diferite moduri de a extrage lapte

Cu mâna: Aplicați un flanel cald și masați ușor sânii timp de câteva minute. Faceți o formă de „C” cu degetele și degetul mare. Mișcați degetele spre piept, adunați-le și mișcați-le spre mamelon. Repetați această mișcare.

Cu pompa de sân:

Cu o pompă electrică cu o singură față

Cu o pompă electrică cu două fețe

Extragerea laptelui **nu ar trebui să fie dureroasă**. Dacă aveți o pompă electrică cu aspirație reglabilă, începeți cu setarea **cea mai scăzută** și treceți treptat la o setare mai mare. Extragerea laptelui la cel mai înalt nivel de aspirație adesea **nu** dă rezultate mai bune și poate fi foarte dureroasă. O altă cauză a durerii poate fi o dimensiune incorectă a **flanșei pompei de sân**. Mai multe sfaturi practice despre extragerea laptelui pot fi găsite pe site.

Decongelarea laptelui matern congelat

DECONGELARE LENTĂ

Cel mai bine este să decongelați laptele matern înghețat în mod lent, în spatele frigiderului (între 0 și 4 °C). Folosiți laptele matern decongelat în 24 de ore și nu îl recongelați.

DECONGELARE RAPIDĂ

Dacă trebuie să utilizați imediat laptele matern, îl puteți decongela ținându-l sub un robinet cu apă caldă (maximum 37 °C).

Încălzirea laptelui matern

SFATURI DE ÎNCĂLZIRE

- Puteți încălzi laptele matern decongelat în mai multe moduri.
- Laptele matern poate fi administrat și la temperatura camerei.
- Încălziți laptele matern lent, la maximum 37 °C, într-un vas cu apă călduță sau într-un încălzitor de sticle.
- Verificați întotdeauna temperatura laptelui înainte de a-l oferi bebelușului.
- Nu folosiți un cuptor cu microunde, deoarece acest lucru va încălzi laptele în mod neuniform și există riscul de opărire. În plus, poate reduce și calitatea.

Cum hrănim cu laptele matern extras

Laptele matern se administrează cel mai bine cu o lingură, o cană, o seringă sau un sistem de alăptare suplimentar. Dacă alegeți să utilizați o sticlă, mențineți-o în poziție orizontală, folosiți un biberon cu un flux lent și faceți pauze frecvente. Ca atare, evitați ca bebelușul să se obișnuiască cu un flux rapid de lapte și, prin urmare, să prefere sticla.