
Pokyny na odsávanie materského mlieka: Slovaaks

Koľko materského mlieka moje bábätko potrebuje?

Všetky bábätká sú jedinečné a to, koľko a ako často by ste mali svoje bábätko kŕmiť, výrazne závisí od vášho bábätka aj konkrétneho dňa. V tejto tabuľke nájdete minimálne a maximálne množstvá mlieka, ktoré bábätko každý deň potrebuje. Vaše bábätko vám samo naznačí, koľko a ako často potrebuje papat'. Bábätko nakŕmte, keď si to žiada, no nenúťte ho vypit' celú fľašu. Napríklad: Vaše bábätko ešte nemá 6 mesiacov a váži 5 kilogramov. Jeho denný príjem mlieka sa pohybuje medzi 600 a 800 ml. Ak bábätko zvyčajne kŕmite 8-krát denne, môžete mu podávať mlieko po 100 ml na kŕmenie. **Máte o niečom pochybnosti? Obráťte sa na svoju zdravotnú sestru alebo pôrodnú asistentku.**

Skladovanie materského mlieka

Ak materské mlieko odsávate a uchováate hygienicky, optimálnu kvalitu si zachová po uvedený čas.

Pri izbovej teplote: 4 hodiny

V chladničke: 4 dni

V mrazničke: 6 mesiacov

RADY NA SKLADOVANIE

- Menšie objemy materského mlieka nechajte vychladnúť v chladničke, skôr ako ich skombinujete.
- Aby ste predišli nehodám, postavte vrecko, do ktorého budete mlieko prelievať, do pohára.
- Na štítok zapíšte dátum odsatia mlieka, obsah a meno svojho bábätka.
- Čerstvo odsaté mlieko zmrazte čím skôr, najlepšie do 24 hodín.
- Menšie objemy (60 až 120 ml) vo vreckách uložte do mrazničky vodorovne. Vďaka tomu sa mlieko rýchlejšie rozmrazí, keď ho budete potrebovať, a vznikne menej zvyškov, ktoré treba vyhodit'.

Hygienické zásady

Baktérie žijú na pokožke a v materskom mlieku sa môžu rozmnožovať. Tuky z materského mlieka a čiastočky kože sa ľahko prichytia k povrchu pomôcok a pre baktérie predstavujú ideálne miesto na rozmnožovanie. Z tohto dôvodu je veľmi dôležité, aby ste dodržiavali správne hygienické návyky, pravidelne si umývali ruky, pomôcky prepláchlí ihneď po použití a pred ďalším použitím ich dôkladne umyli. Na webovej lokalite sa dočítate viac o čistení a hygienických zásadách pri odsávaní.

Rôzne spôsoby odsávania mlieka

Ručne: Na prsia priložte teplý flanel a jemne ich niekoľko minút masírujte. Prsty a palec zložte do tvaru „C“. Prsty priložte k prsníku, spojte ich a prisuňte k bradavke. Tento pohyb opakujte.

Pomocou odsávačky mlieka

Pomocou elektrickej 1-fázovej odsávačky mlieka

Pomocou elektrickej 2-fázovej odsávačky mlieka

Odsávanie mlieka **nesmie byť bolestivé**. Ak máte elektrickú odsávačku mlieka s možnosťou nastavenia intenzity satia, začnite s **najslabším** nastavením a intenzitu postupne zvyšujte. Odsávanie mlieka pri nastavení najvyššej intenzity **neposkytuje** lepšie výsledky a môže byť bolestivé. Bolesť by tiež mohla spôsobovať nesprávna veľkosť **nadstavca odsávačky mlieka**. Na webovej lokalite nájdete ďalšie praktické tipy na odsávanie mlieka.

Rozmrazovanie zmrazeného materského mlieka

POMALÉ ROZMRAZENIE

Zmrazené materské mlieko je najlepšie rozmrazovať pomaly v chladničke (pri teplote 0 až 4 °C). Rozmrazené materské mlieko spotrebujte do 24 hodín a znova ho už nezmrázajte.

RÝCHLE ROZMRAZENIE

Ak však potrebujete materské mlieko rozmraziť veľmi rýchlo, môžete tak spraviť pod prúdom teplej tečúcej vody (maximálne 37 °C).

Ohrievanie materského mlieka

TIPY NA OHRIEVANIE

- Rozmrazené mlieko môžete ohriať viacerými spôsobmi.
- Materské mlieko môžete bábätku podať aj pri izbovej teplote.
- Materské mlieko pomaly ohrievajte na maximálne 37 °C v hrnci s teplou vodou alebo v ohrievači fľaš.
- Teplotu mlieka vždy najprv vyskúšajte, až potom ho podávajte bábätku.
- Mlieko neohrievajte v mikrovlnovej rúre, keďže by sa ohrialo nerovnomerne a mohlo by bábätko popáliť. Okrem toho sa tým zhorší aj kvalita mlieka.

Podávanie materského mlieka

Materské mlieko je najlepšie podávať lyžicou, pohárom, striekačkou alebo doplnkovým systémom na dojčenie. Ak sa rozhodnete použiť fľašu, držte ju vo vodorovnej polohe, použite cumlík na fľašu s pomalým prietokom a často sa zastavujte. Zabráňte tak tomu, aby si bábätko zvyklo na rýchly tok mlieka a začalo uprednostňovať fľašu.