

Wskazówki dla mam

Pokarm naturalny zapewnia optymalny rozwój nowonarodzonego dziecka. Chroni przed chorobami, wspomaga tworzenie naturalnej odporności, zawiera niezbędne składniki stymulujące rozwój.

Najlepszym sposobem pobudzania wydzielania pokarmu jest przystawianie noworodka do piersi. Bywają sytuacje kiedy dziecko ze względu na stan zdrowia, nie może być przy mamie. Nie oznacza to rezygnacji z karmienia pokarmem naturalnym.

Co zrobić kiedy nie możemy przystawić dziecka do piersi?

Jeżeli nie ma przeciwwskazań do karmienia pokarmem naturalnym, należy:

- już w 6-8 godzinie po porodzie rozpocząć regularne odciąganie pokarmu,
- odciągać pokarm po 15 min z każdej piersi,
- wykonywać tę czynność co 3 godziny tj.: 8 razy na dobę przez pierwsze 2 tygodnie, po tym czasie można zrobić jedną dłuższą przerwą nocną czyli odciągać pokarm 7 razy na dobę.

Początkowo mogą pojawić się tylko pojedyncze krople siary, nie należy się tym zniechęcać, proszę uzbroić się w cierpliwość. Pobudzając produkcję pokarmu, laktatorem z każdą godziną/dniem, będzie zwiększała się ilość odciąganego mleka.

Warto zaopatrzyć się we własny laktator oraz plastikowy pojemnik z pokrywą do przechowywania jego części składowych.

BARDZO WAŻNE JEST PRZESTRZEGANIE ZASAD HIGIENY!

- dbać o higienę ciała
- myć dokładnie ręce przez 20-30 sek., a następnie zdezynfekować płynem o działaniu: bakteriobójczym, grzybobójczym, wirusobójczym,
- po zakończeniu pracy laktatorem, należy go zdemontować i umyć wodą z detergentem elementy, które miały kontakt z piersią i mlekiem.

(patrz: postępowanie zgodne ze wskazówkami producenta laktatora).

POSTĘPOWANIE Z ODCIĄGNIĘTYM POKARMEM

- W trakcie pobytu w szpitalu proszę korzystać z pojemników (lub strzykawek przy niewielkiej ilości pokarmu) udostępnianych przez oddział. Pojemniki z pokarmem dokładnie opisać: imię i nazwisko, data, godzina.
- W domu używać tylko pojemników przeznaczonych do przechowywania pokarmu kobiecego (woreczki jednorazowego użytku lub pojemniczki wielokrotnego użytku – do kupienia w aptekach, sklepach z artykułami medycznymi lub dziecięcymi). Należy dokładnie

zapoznać się ze sposobem ich użytkowania. Pojemniki z pokarmem należy opisać: imię i nazwisko, data, godzina.

- Nie zaleca się łączyć mleka z kilku odciągnięć.
- Odciągnięty pokarm można przekazać bezpośrednio na oddział, gdzie przebywa dziecko lub przechowywać w lodówce na oddziale położniczym. Zgromadzony pokarm należy przekazać dietetyczkom na 3 piętrze w godzinach między 7.00 a 16.00.

TRANSPORT POKARMU NA ODDZIAŁ

Do oddziału w trakcie hospitalizacji dziecka pokarm można dostarczać:

- pokarm świeży (do 24h w lodówce)
- pokarm zamrożony w temp. -20°C . Transport musi się odbywać w takich warunkach aby pokarm nie uległ rozmrożeniu (lodówka turystyczna, termotorba z wykorzystaniem wkładów chłodzących)
- pokarm zamrożony w domu można przewozić bez wkładów chłodzących, ale tylko w czasie nie dłuższym niż 1h
- odciągnięty pokarm można dostarczać codziennie w godzinach od 10:00 do 15:00, lodówka znajduje się w holu obok wejścia głównego szpitala

W razie wątpliwości i pytań dyżur telefoniczny z doradcami laktacyjnymi:

- Anna Buczyńska 605-670-618 8.00-13.00 (poniedziałek, czwartek, środa),
- Beata Zajęga 501-510-900 14.00-19.00 (wtorek, piątek),

W czasie wizyty u dziecka na oddziałach:

- Intensywnej Terapii Noworodka B,
- Intensywnej Terapii Noworodka A,
- Patologii Noworodka,

mogą również Panie skorzystać na bieżąco z porad położnych/pielęgniarek oraz doradców laktacyjnych.

Zalecenia opracowane zgodnie z wytycznymi:

Światowej Organizacji Zdrowia

Centrum Nauk o Laktacji (cnol.kobiety.med.pl)