

WYTYCZNE DLA RODZICÓW DOTYCZĄCE PROCESU ODCIĄGANIA POKARMU

Droży Rodzice

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią do 6 miesiąca życia dziecka a następnie kontynuację karmienia naturalnego przynajmniej do 2 roku życia z równoczesnym wprowadzeniem pokarmów stałych. Mając na uwadze niepodważalne korzyści dla dziecka i matki, jakie wiążą się z karmieniem naturalnym, należy dołożyć wszelkich starań aby wszystkie noworodki, które z różnych powodów nie mogą być przystawiane do piersi, mogły być karmione mlekiem matki. Do utrzymania żywienia naturalnego u dziecka przebywającego w szpitalu, konieczne jest odciąganie pokarmu matki w oddziale szpitalnym lub w warunkach domowych i dostarczanie do szpitala. Podawanie odciągniętego pokarmu wpływa pozytywnie na układ immunologiczny i pokarmowy dziecka oraz umożliwia podtrzymanie laktacji u matki w czasie rozłąki z dzieckiem.

Bardzo duży wpływ na zachowanie unikatowych właściwości mleka kobiecego oraz zminimalizowanie ryzyka zakażenia pokarmu, ma prawidłowe postępowanie podczas odciągania pokarmu, przechowywania i podgrzewania przed podaniem dziecku.

Sytuacje, w których należy odciągać pokarm:

Nawał pokarmowy - tylko „rozluźnianie” piersi (krótkie 1 - 2 minutowe odciąganie pokarmu przed przystawieniem dziecka do piersi).

Niedobór pokarmu - kilkuminutowe odciąganie pokarmu z piersi opróżnionej przez dziecko.

Oddzielenie dziecka od matki - pokarm należy odciągać systematycznie według rytmu karmienia dziecka (około 8 x na dobę) ręcznie lub używając laktatora, w systemie 775533 tj. 7 minut pierwsza pierś - 7 minut druga, 5 minut pierwsza pierś - 5 minut druga, 3 minuty pierwsza pierś - 3 minuty druga. Należy pamiętać, że pierwszy pokarm (siara) pojawia się w bardzo niewielkich ilościach, niemniej jednak jest bardzo cenny dla dziecka i należy go odciągać ręcznie do małego pojemnika lub jałowej strzykawki.

Higiena procesu odciągania pokarmu:

- Miejsce do odciągania pokarmu powinno spełniać podstawowe normy sanitarne. Nie należy odciągać pokarmu w toalecie, w miejscach z dużą liczbą osób oraz w miejscach w których nie ma dostępu do bieżącej wody. Wskazane jest odciąganie pokarmu w bezpośredniej bliskości z dzieckiem (jeżeli jest to możliwe) lub w domu w relaksującej atmosferze, wśród przedmiotów przypominających dziecko.
- Pierwsze odciąganie pokarmu powinno nastąpić już 6 godzin po urodzeniu dziecka, kolejne w regularnych odstępach czasowych co 3 godziny, naprzemiennie z obu piersi. Opóźnienie pierwszego karmienia powyżej 48 godzin od urodzenia oraz odciąganie pokarmu zbyt rzadkie (mniej niż 4 razy na dobę) może zaburzać fizjologiczne odruchy (prolaktynowy i oksytocynowy) oraz upośledzić laktację.
- Przed odciąganiem pokarmu należy umyć bardzo dokładnie ręce wodą z mydłem (najlepiej mydłem bezzapachowym), a następnie dokładnie wysuszyć.
- Nie ma potrzeby dodatkowo myć piersi. Wystarczy codzienna higiena osobista uwzględniająca mycie całego ciała.

Techniki odciągania pokarmu:

Odciąganie ręczne:

- Ułożyć kciuk powyżej otoczki, pozostałe palce poniżej (2-3 cm od podstawy brodawki).
- Przycisnąć delikatnie całą pierś do klatki piersiowej bez przesuwania palców po skórze.
- Następnie zbliżyć palce do siebie, lekko je obracając skierować w kierunku brodawki piersiowej.
- Rytmicznie powtarzać powyższe czynności, zmieniając położenie palców wokół brodawki, równomiernie opróżniając wszystkie przewody mleczone.

Odciąganie za pomocą laktatora:

- Zmontować akcesoria (wcześniej poddane procesowi mycia i suszenia).
- Ustawić laktator w pozycji minimalnego podciśnienia i rozpocząć odciąganie; zaraz po rozpoczęciu odciągania dostosować podciśnienie tak by było możliwe największe, jednak ciągle odczuwalne przez matkę jako komfortowe; w przypadku poczucia dyskomfortu zmniejszyć ciśnienie.

Postępowanie ze sprzętem do odciągania i przechowywania pokarmu:

Jeśli odciągamy pokarm dziecku donoszonemu, akcesoria i sprzęt do odciągania, przechowywania i podawania dziecku pokarmu należy dezynfekować:

- w **1 miesiącu** życia dziecka – przed każdym użyciem,
- w **2 miesiącu** życia dziecka – raz dziennie,
- od **3 miesiąca** życia dziecka – 2 do 3 razy w tygodniu.

Jeśli odciągamy mleko dla wcześniaka, używamy akcesoriów jednorazowych lub przeznaczonych do ograniczonej liczby użyć. Jeśli nie mamy takiej możliwości, dezynfekujemy akcesoria wielorazowego użycia zawsze tuż przed każdym użyciem.

Po każdym zastosowaniu **rozkładamy** sprzęt i akcesoria do odciągania, przechowywania i podawania pokarmu.

Myjemy je pod ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń lub w zmywarce w temperaturze 60°C – jeśli pozwala na to producent sprzętu.

Po dokładnym wypłukaniu, należy zdezynfekować:

- zanurzając we wrzątku (przez 5-10 minut) lub
- w kuchence mikrofalowej – pamiętając o użyciu odpowiednich akcesoriów, np. torebki do dezynfekcji w kuchence mikrofalowej (Quick Clean).

Suchy sprzęt przechowujemy w czystych, wyparzonych i szczelnie zamykanych pojemnikach.

Przechowywanie mleka kobiecego:

- Przechowujemy i zamrażamy pokarm, wybierając pojemnik, który jest wykonany z tworzywa sztucznego dopuszczonego do kontaktu z żywnością i szczelnie zamykany.
- Sprawdzamy informację na opakowaniu czy pojemnik jest gotowy do użycia bezpośrednio po odpakowaniu. Jeżeli nie, należy umyć i poddać dezynfekcji zgodnie z instrukcją.
- Pomiędzy kolejnymi użyciami pojemniki należy dokładnie myć i dezynfekować.
- Na pojemniku piszemy, kiedy odciągnięto pokarm (data i godzina).
- Mleko świeżo odciągnięte można przechowywać w temperaturze pokojowej do 4 godzin (dla dzieci donoszonych), a 1 godzinę (dla wcześniaków), w chłodziarce/torbie chłodniczej (w temp od +4°C do +15°C) do 24 godzin, zaś w lodówce (w temp +4°C) do 96 godzin. Mleko zamrożone może być przechowywane od 3 (dla wcześniaków) do 6 miesięcy (dla dzieci donoszonych).
- Pokarm przechowujemy najlepiej w głębi lodówki. Przechowywanie na półkach, które są na drzwiach lodówki, naraża pokarm na częste zmiany temperatury.
- Możemy mieszać ze sobą porcje pokarmu odciągniętego w ciągu ostatnich 12 godzin, jeżeli zostały one wcześniej schłodzone do tej samej temperatury.
- Nie dolewamy świeżo odciągniętego mleka do schłodzonego pokarmu.
- Jeśli raz rozmrozimy mleko, nie można zamrozić go ponownie.

Czas przechowywania pokarmu kobiecego przedstawia poniższa tabela:

Dzieci	Temperatura pokojowa (+15 ⁰ C do +25 ⁰ C)	Torba chłodnicza z wkładami chłodzącymi (powinna być wykorzystywana tylko do transportu mleka) (+4 ⁰ C do +15 ⁰ C)	Lodówka – tylna ściana (+4 ⁰ C).	Zamrażarka (-18 do-20 ⁰ C)
Urodzone o czasie	do 4 godzin	do 24 godzin	do 96 godzin	6 miesięcy
Urodzone przedwcześnie lub chore	do 1 godziny	do 24 godzin	do 48 godzin)	3 miesiące

Transport mleka kobiecego:

- Podczas transportu mleka należy zapewnić stałe warunki chłodnicze (bez wahań temperatury). Do tego celu należy używać lodówki transportowej lub termotorby z suchym lodem lub zamrożonym żelem.
- Nie należy stosować termosów.

Przygotowanie mleka do podania:

- Nie podgrzewamy pokarmu odciągniętego tuż przed karmieniem – jest gotowy do podania dziecku.
- Na ogół nie podgrzewamy pokarmu przechowywanego w temperaturze pokojowej, jednak optymalna temperatura pokarmu to 37⁰C.
- Jeśli przechowujemy pokarm w lodówce, musimy go podgrzać przed podaniem dziecku. Najlepiej wykorzystać do tego podgrzewacz lub naczynie z ciepłą, ale nie gorącą wodą.
- **Nigdy nie należy podgrzewać mleka w kuchence mikrofalowej**, na kuchence gazowej, kuchence elektrycznej, ani w piekarniku – ponieważ niszczy to składniki odżywcze zawarte w pokarmie. Mleko podgrzane w ten sposób jest niezdatne do spożycia.
- **Nigdy nie należy gotować mleka.** Gotowanie powoduje, że nieodwracalnie giną cenne składniki kobiecego pokarmu. Mleko podgrzane w ten sposób nie może być podane dziecku.
- Jeśli chcemy wykorzystać zamrożony pokarm, musimy go rozmrozić i podgrzać przed podaniem postępując w następujący sposób:
 - wyjmujemy pojemnik z zamrożonym pokarmem i przekładamy go na 12 godzin do lodówki (ale nie na półkę na drzwiach), a po 12 godzinach pozostawiamy na godzinę w temperaturze pokojowej,
 - podgrzewamy pojemnik z zamrożonym pokarmem, używając letniej wody,
 - używamy podgrzewacza do butelek,
 - mleko, które jest rozmrażane w lodówce, można w niej przechowywać do 24 godzin (licząc od momentu wyjścia z zamrażalnika),
 - mleko rozmrożone pod ciepłą wodą (lub ogrzane w inny sposób) można przechowywać w temperaturze pokojowej do 4 godzin.