



KARMIENTA PIERSIĄ

PRAKTYCZNE PORADY I PRZYDATNE INFORMACJE

Mleko z piersi jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Czy chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o wyciskaniu, przechowywaniu, mrożeniu i podgrzewaniu mleka z piersi? Oto najlepsze porady!

WYCISKANIE

- Okazuje się przydatne, gdy ten jeden raz nie możesz lub nie chcesz nakarmić dziecka sama.
- Można to zrobić ręcznie lub przy użyciu ręcznej lub elektrycznej pompki.
- Rozpocznij wyciskanie mleka, zanim jeszcze powrócisz do pracy. To prawdziwa umiejętność, której trzeba się nauczyć i do której muszą przyzwyczać się piersi.

Do zamrażania mleka z piersi stosuj butelki, czyste plastikowe tacki lub torebki do mrożenia. Praktyczne są także woreczki do lodu, ponieważ łatwiej jest dozować z nich mleko.

Przechowywanie wyciśniętego mleka

- **w temperaturze pokojowej (19–22°C):** maks. 1 godzina;
- **w lodówce:** w lodówce, w której temperaturę ustawiono na 4°C, mleko pozostaje świeże przez 3 dni; przechowuj mleko z tyłu lodówki, bo to tu zostanie schłodzone najlepiej;
- **w zamrażalce:** zamrażaj mleko bezpośrednio po wyciśnięciu. W lodówce z 3 gwiazdkami (***) lub 4 gwiazdkami (****) mleko pozostaje świeże przez 6 miesięcy. Zamrażaj mleko w małych ilościach, np. w specjalnych torbach do przechowywania mleka z piersi. Ułatwia to rozmrożenie tylko niezbędnej ilości.

Podgrzewanie wyciśniętego mleka

- Przy użyciu podgrzewacza do butelek lub po włożeniu butelki do rondelka z gorącą wodą.
- Możesz również wykorzystać kuchenkę mikrofalową. Podgrzewaj mleko maks. przez 30 sekund przy maks. 600 W i dopilnuj, aby nie stało się zbyt gorące. Delikatnie potrząśnij mlekiem, aby ciepło rozprzestrzeniło się równo.
- Zawsze podgrzewaj mleko do temperatury ciała — nie wyższej. Możesz sprawdzić temperaturę mleka, umieszczając jego kroplę po wewnętrznej stronie nadgarstka.



Rozmrażanie zamrożonego mleka z piersi

- Powoli: postaw zamrożone mleko z piersi z tyłu lodówki, aby rozmrażało się stopniowo. Potrwa to kilka godzin. Zaletą jest to, że substancje ochronne zostaną w optymalny sposób zachowane.
- Trochę szybciej: trzymaj butelkę/kubek z zamrożonym mlekiem pod bieżącą wodą. Powoli zmień zimną wodę na gorącą. Dopilnuj, aby temperatura mleka nie przekroczyła 30–35°C. W temperaturze powyżej 50°C dochodzi do utraty licznych substancji ochronnych.



Czy mogę mieszać mleko wyciskane o różnych porach?

Tak, nie stanowi to problemu. Nie ma też znaczenia, czy mleko z piersi pochodzi z zamrażalki/lodówki czy jest świeże.

Mleko z piersi rozmroziło się. Jak długo mogę je przechowywać?

- Rozmrożone mleko z piersi można przechowywać w temperaturze pokojowej (19–22°C) 1 godzinę.
- Rozmrożone mleko z piersi można przechowywać w lodówce do 24 godzin.
- Po podgrzaniu rozmrożone mleko z piersi można przechowywać przez nie dłużej niż 1 godzinę.

Dziecko nie wypija całego wyciśniętego mleka? Zawsze wyrzucaj pozostałości.

Karmienie piersią to coś więcej niż zapewnianie dziecku pokarmu

- Kontakt skóry matki ze skórą dziecka jest ważny dla tworzenia więzi. Jest konieczny dla rozwoju psychicznego dziecka. Kontakt z ciałem matki daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i ochrony.
- Podczas karmienia utrzymuj kontakt z dzieckiem. Patrz na nie, dotykaj rączek, stópki i nóżek. Nie spiesz się.

Czy wiesz, że możesz wykorzystać aż jedną czwartą godzin pracy na karmienie dziecka lub wyciskanie mleka do ukończenia przez dziecko 9. miesiąca życia?



Butelka oprócz karmienia piersią?

- Mleko z piersi jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Staraj się je karmić piersią możliwie najdłużej. Jednak co masz zrobić, jeśli musisz wracać do pracy i nie możesz wycisnąć wystarczająco dużo mleka? Możesz w takiej sytuacji połączyć karmienie piersią i karmienie butelką.
- Omów to ze swoim konsultantem lub lekarzem. Możesz na przykład karmić dziecko piersią rano i wieczorem, a butelką w ciągu dnia.

Porady

- Daj dziecku czas na przyzwyczajenie się do karmienia butelką.
- Zauważasz, że zmniejsza się ilość mleka w piersiach? Poświęć trochę dodatkowego czasu na karmienie piersią lub wyciśnięcie mleka.



Poszukaj bardziej przydatnych wskazówek lub informacji na temat karmienia piersią. Możesz też zadzwonić pod numer 0800 022 26 26 (darmowy i dostępny przez całą dobę 7 dni w tygodniu).



KARMIENIA BUTELKĄ

PRAKTYCZNE PORADY I PRZYDATNE INFORMACJE

Mleko z piersi jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Jednak czasami konieczne może okazać się przejście na karmienie piersią w połączeniu z karmieniem butelką lub wyłącznie butelką od 6. miesiąca życia.

W tej sprawie koniecznie skonsultuj się z położną, opiekunem położniczym, konsultantem lub lekarzem.

Przygotowanie mleka dla niemowląt

Zawsze przestrzegaj instrukcji na opakowaniu. Niepoprawne przygotowanie i przechowywanie mleka stanowi zagrożenie dla zdrowia. Ogólnie mleko dla niemowląt przygotowuje się w następujący sposób:

- Umyj dłonie oraz odpowiednio umyj butelkę i smoczek.
- Stosuj przegotowaną wodę, nawet jeśli pochodzi z butelki. Jest to najbezpieczniejszy i najbardziej higieniczny sposób. Woda powinna stać się letnia (około 37°C). Wlej wymaganą ilość do butelki.
- Nabierz proszku w dołączoną miarkę do wskazanego poziomu. Dodaj odpowiednią liczbę miarek do wody w butelce.
- Następnie koniecznie dokładnie rozpuść proszek. Nałóż nakrętkę na butelkę i mieszaj, aż proszek rozpuści się do końca.
- Sprawdź, czy pokarm nie jest zbyt gorący, umieszczając kroplę na nadgarstku.



- Przechowuj miarkę w opakowaniu.
- Zamknij opakowanie po użyciu i przechowuj w chłodnym i suchym miejscu.
- Zużyj przygotowany pokarm w ciągu 1 godziny. Zawsze wyrzucaj pozostałości mleka dla niemowląt.



Czy mogę przechowywać przygotowane mleko dla niemowląt?

- Okres trwałości przygotowanego mleka dla niemowląt wynosi 1 h.
- Przetworzoną wodę można przechowywać w zamkniętym pojemniku w lodówce nie dłużej niż 24 h. Przed użyciem możesz podgrzać schłodzoną wodę w mikrofalówce lub podgrzewaczu butelek.



Czy dziecko wymaga specjalnego pokarmu, np. zagęszczonego? Zatem sprawdź, czy możesz regulować smoczek!



Wskazówki Dotyczące Karmienia Butelką

- Nie spiesz się. Odpowiedni okres czasu na wypicie zawartości butelki wynosi od 20 do 30 minut. Spokojne picie daje dziecku poczucie nasycenia oraz zapobiega kolkom w żołądku i innym problemom ze strony układu pokarmowego.
- Trzymaj dziecko w pionowej pozycji i umieść smoczek na górnej wardze dziecka. Poczekaj, aż dziecko zacznie go ssać. Większa część smoczka powinna znajdować się w ustach karmionego dziecka.
- W trakcie karmienia trzymaj butelkę poziomo, ale tak, aby smoczek był zawsze napełniony mlekiem. Im bardziej pusta robi się butelka, tym bardziej musisz ją przechylać.
- Butelka nie musi zostać opróżniona do końca! Dziecko zasygnalizuje, jeśli będzie chciało zrobić sobie przerwę lub będzie najedzone.
- Jeśli mleko wypływa z buzi lub dziecko odwraca główkę, oznacza, że potrzebuje przerwy. Pozostaw smoczek w buzi tak, aby otwór był zwrócony ku podniebieniu. Dziecko zasygnalizuje, kiedy będzie gotowe i ponownie zacznie ssać. Jeśli tak się nie stanie, oznacza, że jest najedzone.
- Nie dawaj dziecku zbyt wiele pokarmu. Zawsze omawiaj odpowiednią ilość karmy i jej rozkład w ciągu dnia na podstawie np. wieku, wzrostu i wagi z położną, opiekunem położniczym, konsultantem lub lekarzem.



Karmienie wymaga czasu, zatem uwzględnij ten czas w planie dnia. Postaraj się, aby była to chwila odpoczynku zarówno dla Ciebie, jak i dziecka bez rozpraszających programów telewizyjnych, smartfona czy odwiedzin gości.



Karmienie to coś więcej niż podanie butelki

- Podawanie pokarmu jest ważne do utworzenia więzi między dzieckiem a matką.
- Zmieniaj stronę, po której karmisz dziecko, aby rozwijało się prawidłowo.
- Czasami trzymaj dziecko na prawym ramieniu, a czasami na lewym. Możesz też je zmieniać w połowie karmienia.
- Zapewnij różne chwile kontaktu swojej skóry ze skórą dziecka. Na przykład myśl o tym, kiedy podajesz mu butelkę, dużo je przytulaj, noś dziecko w torbie na gołą skórę lub wspólnie bierz z nim kąpiel lub prysznic.