

MAGAZYN WSPÓŁCZESNEJ POŁOŻNEJ

# OPIEKA okółoporodowa

Czasopismo przeznaczone dla profesjonalistów – osób posiadających formalne wykształcenie w odpowiedniej dziedzinie ochrony zdrowia lub medycyny.

**JAK PRZECHOWYWAĆ  
POKARM?  
O CZYM WARTO  
POINFORMOWAĆ  
MATKĘ KARMIĄCĄ?**



# Nestlé NANCARE<sup>®</sup> Mama

Wsparcie dla mam karmiących piersią



SUPLEMENT DIETY

od 1. dnia po porodzie

## NANCARE<sup>®</sup> LACTO+

- wspiera produkcję mleka mamy
- w każdej kapsułce aż 500 mg kozieradki naturalnie stymulującej laktację
- nie zawiera cukru, żelatyny i glutenu

Dowiedz się  
więcej na

Nestlé  
Baby & me  
Medical



# Jak przechowywać pokarm?

## O CZYM WARTO POINFORMOWAĆ MATKĘ KARMIĄCĄ?

**INESA ORMAŃCZYK**

specjalista ds. treści kreatywnych

• Czas karmienia piersią to po ciąży drugi najważniejszy okres we wspólnym życiu świeżo upieczonej mamy i jej maleństwa. Jak to jednak jest z odciąganiem mleka i jego przechowywaniem? Otóż należy wiedzieć, iż odciągnięte mleko wciąż może służyć maluchowi, a przy okazji takie rozwiązanie z pewnością doceni każda kobieta. Bezpośrednie karmienie piersią pozostaje oczywiście najlepsze dla dziecka, jednak czasami proces ten jest znacznie utrudniony, a niekiedy nawet niemożliwy. Mowa tutaj o sytuacjach, gdy dochodzi do zranienia brodawek sutkowych i/lub zapalenia piersi. Odciągając mleko wciąż utrzymuje się naturalny sposób odżywiania małego człowieka i zapewnia mu się bogactwo wysokiej jakości białka i oligosacharydów.

1

**K**ażda mama powinna mieć świadomość, iż nauka odciągania mleka do butelki może troszkę potrwać. Wymaga to niewątpliwie nabrania wprawy, a więc i sporej dozy cierpliwości. Początkowo może wydawać się to dość skomplikowane, ale jest tak tylko do czasu. Kobietom należy przekazać informację, iż proces odciągania nie ma aż tak dużej skuteczności jak bezpośrednio ssanie piersi przez malucha, dlatego nie należy frustrować się tym, że zebranego mleka jest nieco mniej, szczególnie jeśli mówimy o początkowej fazie laktacji. Trzeba spokojnie poczekać, aż ciało zacznie powoli wracać do siebie i dostosowywać się do bieżącej sytuacji, w tym także samego produkowania pokarmu.

### KIEDY ODCIĄGAĆ POKARM DO BUTELKI?

Odciąganie pokarmu jest przede wszystkim doskonałym sposobem na pobudzenie laktacji u kobiet, które po prostu mają mało mleka. Rozwiązanie to jest dobrym pomysłem również w sytuacjach, gdy:

- występuje nawał pokarmu - wówczas należy go odciągać, aby przy wzmożonej produkcji mleka nie doszło do problemów, jak: niedrożność kanałków mlekowych oraz wspomniane już wcześniej zapalenie piersi;
- dziecko choruje i musi z jakiegoś powodu zostać pod opieką specjalistów w szpitalu;
- maluszek nie jest w stanie opróżnić piersi i w związku z tym pozostaje w niej pokarm;

- mama musi wyjechać, a dziecko zostaje pod opieką drugiego rodzica, który oczywiście musi je nakarmić;
- kobieta wraca do pracy i przez kilka godzin dziennie jest nieobecna w domu.

To tylko niektóre, ale chyba najczęstsze i najpowszechniejsze powody, dla których warto (a nawet trzeba) odciągać mleko do butelki.

### NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ODCIĄGANIA POKARMU

Ściąganie mleka matki wymaga zachowania odpowiedniej higieny oraz przestrzegania kilku prostych, ale jednocześnie bardzo istotnych zasad. Mowa jest w tym przypadku o:

- przeprowadzaniu codziennej toalety piersi;
- dezynfekcji sprzętu oraz akcesoriów służących do odciągania pokarmu przed każdym ich użyciem (jeśli maluch jest wcześniakiem, zaleca się korzystanie z jednorazówek); można je na przykład wyparzać lub myć z użyciem specjalistycznych środków (oczywiście takich, które są przystosowane do kontaktu z żywnością);
- stworzeniu odpowiednich warunków do ściągania mleka; powinno być to ciche, spokojne, komfortowe oraz wygodne miejsce, z pewnością nie należy wykonywać tej czynności na szybko, np. w toalecie;
- myciu rąk oraz czyszczeniu paznokci przed przystąpieniem do tej czynności; tutaj także najlepiej sięgnąć





po preparat dezynfekujący (tj. oczyszczający dłonie z bakterii i ewentualnych wirusów);

- ułożeniu się w odpowiedniej pozycji, czyli w tym przypadku takiej, w której plecy i barki nie są niczym obciążone, ciało powinno być rozluźnione tak bardzo, jak to możliwe;
- ogrzaniu piersi tuż przed odciągnięciem mleka; można to zrobić, np. wykonując delikatny masaż pobudzający krążenie;
- zrelaksowaniu się – jest to niezwykle ważne, ponieważ śpięcie generuje stres, a stres wpływa na blokowanie wypływu pokarmu, co może być nie tylko frustrujące, ale również bolesne; ponadto hormony stresu negatywnie wpływają również na sam skład pokarmu.

Kobiety odciągające mleko muszą także pamiętać o osobistym *self care*. Co to znaczy? Otóż to, że powinny być dla siebie wyrozumiałe i czułe w okresie karmienia piersią

i ściągania mleka. Nie bez znaczenia pozostaje również kwestia delikatności względem swojego ciała. Raptowne uciskanie czy też silne ugniatanie piersi będą w tym przypadku działały na niekorzyść. Należy tego unikać!

#### W JAKI SPOSÓB PRZECHOWYWAĆ MLEKO MATKI?

Pierwszą i najważniejszą sprawą jest to, że pokarm ma swój termin przydatności do spożycia, którego nie wolno przekraczać, ponieważ mogłoby się to skończyć np. zatruciem dziecka. Kobięce mleko jest niezwykle wrażliwe na różnego rodzaju czynniki fizyczne, dlatego powinno być przechowane w bardzo konkretnych warunkach.

O czym dokładnie mowa? O następujących zasadach:

- Pokarm należy przechowywać w niewielkich naczyniach ze szkła albo plastiku. Mogą być one zarówno jedno-, jak i wielorazowe, przy czym w przypadku tych drugich trzeba przykładać naprawdę dużą wagę do tego, aby przed użyciem odpowiednio je wyczy-

ścić, najlepiej wyparzyć. Oczywiście muszą posiadać one certyfikat potwierdzający, iż są one odpowiednie do kontaktu z żywnością.

- Każdorazowo na pojemnikach, w których przechowany jest pokarm, warto umieszczać naklejkę z dokładną datą i godziną, kiedy mleko zostało ściągnięte, aby mieć wszystko pod kontrolą i nie generować ryzyka pomylenia się co do daty jego ważności.
- Jeśli pokarm musi zostać przetransportowany z jednego miejsca w drugie, należy używać w tym celu specjalnych toreb z chłodzącymi wkładami (a sama podróż tego typu nie powinna trwać dłużej niż dobę).
- Istotne jest, aby nigdy nie mieszać pokarmu z różnych tur ściągania.
- Kobięce mleko można zamrażać, jednak nie wolno temu procesowi poddawać tego samego pokarmu dwukrotnie. Raz odmrożone mleko powinno zostać zjedzone przez dziecko lub wyrzucone.
- Oprócz zadbania o właściwe warunki przechowywania pokarmu, konieczne jest pilnowanie, aby trwał to odpowiedni czas.

Co konkretnie oznacza odpowiedni czas? To zależy. W temperaturze pokojowej, czyli +/-25°C, mleko można przechowywać do 8 godzin, przy czym w okresie letnim należy skrócić ten czas do 4 godzin. Jeśli pokarm umieścimy bezpośrednio przy tylnej ścianie lodówki, gdzie temperatura waha się od 4°C do 6°C, jego termin przydatności wynosi 4 dni.

Z kolei w zamrażalniku, gdzie temperatura wynosi do -10°C, mleko może być przetrzymywane do 14 dni. Jeśli jednak w zamrażalniku temperatura utrzymuje się na poziomie od -18°C do -20°C, pokarm w tych warunkach można przechowywać nawet od 3 do 6 miesięcy.

### JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKU ODCIĄGNIĘTY POKARM?

Kobięce mleko, które zostało odciągnięte do butelki, przed podaniem go dziecku musi zostać przygotowane we właściwy sposób. Warto pamiętać o kilku cennych wskazówkach, które ułatwią ten proces i sprawią, iż będzie on bezpieczny. Oto najważniejsze spośród nich:

- Jeśli mleko zostało ściągnięte na kilka chwil przed planowanym podaniem go maluchowi, nie ma potrzeby robienia niczego dodatkowego, świeży pokarm po prostu jest gotowy do spożycia.
- Mleko mamy, które przechowywane jest w lodówce, obowiązkowo musi zostać podgrzane przed podaniem go dziecku. Powinno mieć ono wówczas temperaturę około 36°C, a to dlatego, że: po pierwsze, skoro my sami nie lubimy jeść zimnych obiadów, to nie podajemy też takich maluchowi, a po drugie, mleko prosto z lodówki może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka, np. sprzyjać przeziębieniom.
- Nie warto rozmrażać mleka „na szybko”, na przykład poprzez umieszczanie pojemnika z nim w bardzo gorącej wodzie. Niestety, podobna kąpiel niekorzystnie

..... ”

Mleko mamy, które przechowywane jest w lodówce, obowiązkowo musi zostać podgrzane przed podaniem go dziecku. Powinno mieć ono wówczas temperaturę około 36°C, a to dlatego, że: po pierwsze, skoro my sami nie lubimy jeść zimnych obiadów, to nie podajemy też takich maluchowi, a po drugie, mleko prosto z lodówki może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka, np. sprzyjać przeziębieniom.

..... ”

wpływa na skład pokarmu, co rzutuje na to, iż dziecko nie dostanie wszystkich cennych i potrzebnych do jego rozwoju składników odżywczych. Jak więc rozmrażać pokarm? Powoli. Wystarczy pozostawić go na jakieś 24 godziny w lodówce, gdzie temperatura wynosi około 5°C. Innym sposobem jest kąpiel wodna, ale w wodzie nie cieplejszej niż 36°C.

- Gotowanie kobiecego mleka oraz podgrzewanie go w mikrofalówce lub piekarniku jest niewskazane, ponieważ w ten sposób można skutecznie zniszczyć znajdujące się w nim składniki odżywcze.
- Odciągnięty pokarm najlepiej od razu dzielić na małe porcje, dopasowane do realnych potrzeb dziecka. Dzięki temu później można rozmrozić dokładnie taką porcję mleka, jaką maluch rzeczywiście zje. W taki sposób unika się marnowania pożywienia. To bardzo ważne, ponieważ to, czego pociecha nie zje, nie może zostać wykorzystane ponownie (nie podgrzewany i nie zamrażany dwukrotnie tego samego mleka). Termin przydatności niedojedzonego posiłku to maksymalnie godzina. Jest tak dlatego, iż w tej formie pokarm staje się świetną pożywką dla bakterii i drobnoustrojów, co z oczywistych względów może zagrażać zdrowiu dziecka.

Istnieje jeszcze jedna dość ważna kwestia. Mleka kobiecego nie należy mieszać z mlekiem modyfikowanym.

Warto też wiedzieć, iż przechowywany odciągnięty pokarm może pachnieć w dość specyficzny sposób. Zapach ten najczęściej różni się od tego, który był wyczuwalny zaraz po ściągnięciu mleka. Dzieje się tak dlatego, iż dochodzi wówczas do działania enzymu nazywanego lipazą, który jest odpowiedzialny za rozkładanie tłuszczów i uwalnianie kwasów tłuszczowych. Taki proces ma na celu przeciwdziałanie rozwijaniu się szkodliwych bakterii. Niektóre kobiety opisują tę woń jako mydlaną, czasami wręcz zjełczałą. Jeśli jednak pokarm został odciągnięty zgodnie z zawartymi w tym artykule wskazówkami, nie należy się martwić tym nietypowym zapachem.

.....