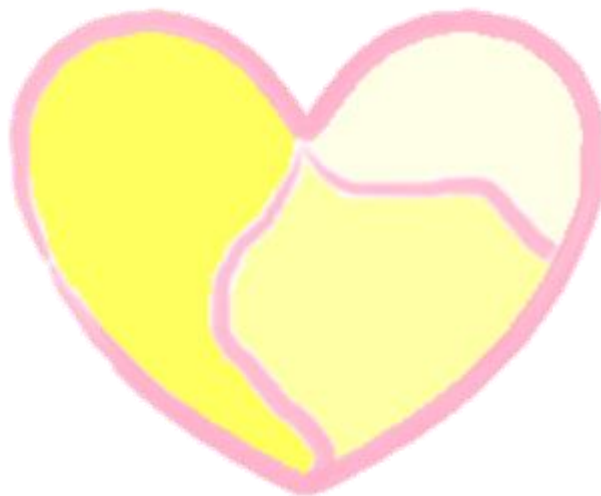




**BEZCENNA JEST KAŻDA KROPLA – PORADNIK DLA MAM, KTÓRYCH
DZIECKO JEST PACJENTEM ODDZIAŁU NEONATOLOGICZNEGO I
LUB ODDZIAŁU NEONATOLOGICZNEGO II**

**OD 1
CO 13**

Bezcenna jest każda kropla



**Poradnik dla Mam, których Dziecko jest pacjentem
Oddziału Neonatologicznego I lub Oddziału
Neonatologicznego II**

Droga Mamo.

Oddajemy w Twoje ręce Poradnik, w którym umieściliśmy wskazówki dotyczące postępowania w czasie laktacji w sytuacji, gdy Twoje dziecko (lub dzieci) są pacjentami jednego z oddziałów naszego Szpitala.

Spis treści

1. Ogólne informacje o Twoim pokarmie: **3**
2. Na czym polega wczesna stymulacja laktacji? **4**
3. Odciąganie pokarmu w warunkach szpitalnych i domowych: **6**
4. Przechowywanie odciągniętego mleka matki: **6**
5. Przechowywanie mleka odciągniętego przez matkę dla własnego dziecka: **8**
6. Przygotowanie mleka do podania dziecku: **9**
7. Dieta podczas karmienia piersią – formularz F69-U naszego Szpitala - Zalecenia żywieniowe dla pacjentek karmiących piersią: **11**
8. Karty odciągania pokarmu **14**
9. Notatki własne (np. o co chciałabyś zapytać podczas następnej wizyty, obserwacje, zalecenia) **16**



Ogólne informacje o Twoim pokarmie:

a) Siara – żółte mleko wydzielane przez piersi podczas pierwszych 4.-6. dni po porodzie. Ważne informacje:

- objętość siary jest niewielka – od 50. do 100. ml na dobę (taka ilość jest jednak wystarczająca dla noworodka w pierwszych dobach po porodzie),
- zawiera bardzo wysokie stężenie immunoglobulin i leukocytów (chroniących dziecko przed patogenami),
- jest bogata w białko, witaminy A i E, beta-karoten, sód, potas i chlorki.

b) Mleko przejściowe – wydzielane przez Twoje piersi między 7.-14. dobą po porodzie. Ważne informacje:

- jego kolor jest białawy,
- zawiera mniej immunoglobulin, białka oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, wzrasta natomiast stężenie laktozy, tłuszczów, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz kalorii.

c) Mleko dojrzałe – wydzielane przez Twoje piersi od drugiego tygodnia po porodzie.

Ważne informacje:

- jest klarowne, może być nawet przezroczyste,
- jego objętość jest znacznie większa niż objętość siary,
- zawiera więcej kalorii, laktozy, tłuszczów, zmniejsza się stężenie białka.

Co może być dla Ciebie ważne?

Mleko kobiety, która urodziła dziecko zbyt wcześnie ma nieco inny skład niż mleko matki dziecka urodzonego o czasie. Mleko mamy wcześniaka zawiera więcej:

- 💧 białka,
- 💧 lipidów,
- 💧 sodu,
- 💧 potasu,
- 💧 chlorków,
- 💧 immunoglobulin (substancji wspomagających odporność),
- 💧 kalorii.

2. Na czym polega wczesna stymulacja laktacji?

W sytuacji, gdy ze względów zdrowotnych Twoje dziecko znajduje się na jednym z oddziałów noworodkowych naszego Szpitala, konieczne jest stymulowanie piersi do produkcji pokarmu w takim rytmie, aby uzyskać stopniowe zwiększenie produkcji mleka.

Być może już w pierwszych godzinach po porodzie położna sprawująca nad Tobą opiekę pobrała od Ciebie niewielkie ilości pierwszego mleka – siary, do strzykawki i przekazała na oddział noworodkowy. Kolejne próby odciągania pokarmu oraz cały proces stymulacji laktacji odbywa się w czasie Twojego pobytu na jednym z oddziałów położniczych naszego Szpitala.

Co jest ważne w tym czasie:

- 💧 Do czasu, gdy ilości siary są niewielkie, zalecamy odciąganie jej do specjalnych strzykawek.
- 💧 Najważniejsza jest regularność podczas stymulacji piersi – postaraj się odciągać siarę co 2-3 godziny w ciągu dnia i co 4 godziny w nocy tak, aby w ciągu doby odbyło się 8-12 sesji stymulacji.

- Prócz ręcznego odciągania siary do strzykawek bardzo istotne jest stymulowanie piersi laktatorem. W oddziałach położniczych oraz Pokoju Matek na Oddziale Neonatologicznym dostępne są laktatory szpitalne. Otrzymasz odpowiedni zestaw oraz instrukcję do pracy z laktatorem.
- Dostępne laktatory są dwufazowe, prócz tego przystosowane są do wczesnej stymulacji laktacji. Program stymulacji trwa 15 minut dla jednej piersi.
- W przypadku, gdy posiadasz laktator ręczny lub elektryczny jednofazowy, schemat pracy w celu stymulacji laktacji jest następujący: 7 minut praca z jedną piersią, zmiana piersi – 7 minut pracy z drugą piersią. Należy wrócić do pierwszej piersi i pracować 5 minut, po czym zmienić na drugą pierś stymulować również 5 minut. Stymulację kończy praca po 3 minuty z każdą piersią. Metodę tę mamy nazywają w skrócie „7-5-3”.

Początkowo nie będziesz obserwowała dużych ilości mleka. Ważne, abyś pamiętała, że nawet jeden mililitr siary jest jak najlepsze lekarstwo dla Twojego dziecka. Są noworodki, którym smaruje się wewnątrz jamy ustnej siarą (tak zwane pędzlowanie) i już ta procedura dostarcza im wielu cennych składników.

Ważna podczas stymulacji jest systematyczność – dzień po dniu będziesz coraz wyraźniej widziała efekty swojej pracy. Produkcja pokarmu stopniowo wzrośnie.

3. Odciąganie pokarmu w warunkach szpitalnych i domowych:

- a) Przed odciąganiem pokarmu dokładnie umyj ręce i paznokcie (pod ciepłą, bieżącą wodą, używając mydła).
- b) Nie ma konieczności mycia piersi przed każdym odciąganiem. Wystarczy zwykła dbałość o higienę całego ciała i codzienne mycie się pod bieżącą wodą.
- c) Po każdym odciągnięciu pokarmu akcesoria należy:
 - * rozłożyć na części wg wskazówek producenta,
 - * każdy element dokładnie umyć ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń,
 - * dokładnie wypłukać,
 - * wyparzyć wrzątkiem lub umieścić w torebce/pojemniku do dezynfekcji parowej, wlać ok. 60 ml wody do woreczka, 200-250 ml wody do pojemnika, zamknąć torebkę/pojemnik, umieścić w kuchence mikrofalowej. Ustawić odpowiedni czas i moc – w zależności od jej wartości (700-1000 W) ustawić odpowiednio długi czas działania: 700 W – 8 min, 800 W – 7 min, 900 W – 6 min.
 - * po dezynfekcji/wyparzeniu części laktatora należy przechowywać w czystym, wyparzonym i szczelnie zamkniętym pojemniku.

4. Przechowywanie odciągniętego mleka matki:

- a) Pojemniki do przechowywania i zamrażania pokarmu powinny być wykonane z tworzywa sztucznego **dopuszczonego do kontaktu z żywnością**, które jednocześnie nie zawiera bisfenolu A. Powinny być szczelnie zamykane.
Pojemniki na mocz, nawet jałowe, nie spełniają powyższych wymagań!
- b) Pokarm należy przechowywać w pojemnikach, na których umieszczono informację o dacie

- i godzinie jego odciążenia (w szpitalu dodatkowo nazwisko i imię mamy oraz numer księgi głównej).
- c) Bezpośrednio po odciążeniu pokarmu:
- w szpitalu należy przekazać go do Kuchni Mlecznej (czynna codziennie w godzinach 7.00-18.00),
 - odciążony w nocy przekazać do schłodzenia do lodówki w oddziale położniczym i po godzinie 7.00 przekazać do Kuchni Mlecznej (Oddział Neonatologiczny),
 - w domu przechować w lodówce (max 24 godziny do czasu dostarczenia do szpitala).
- d) Do przechowywania pokarmu w zamkniętych pojemnikach w lodówce nie należy używać półek znajdujących się na jej drzwiach – umieszczony tam pokarm jest narażony na częste zmiany temperatury (otwieranie drzwi lodówki).
- e) Można mieszać ze sobą porcje pokarmu odciążonego w ciągu ostatnich 12 godzin, jeżeli zostały one uprzednio schłodzone do tej samej temperatury.
- Nie należy dolewać świeżo odciążonego mleka do pokarmu, który został już wcześniej schłodzony.

Do transportu pokarmu z domu do szpitala należy używać odpowiednich toreb – chłodziarek lub toreb chłodniczych.

5. Przechowywanie mleka odciągniętego przez matkę dla własnego dziecka:

Tabela 1. Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego. Źródło: <http://www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/karmienie-piersia/odciaganie-i-przechowywanie-mleka-matki/>.

Temperatura - zakres	Czas przechowywania dla zdrowego dziecka	Czas przechowywania dla chorego dziecka/wcześnieika
Temperatura do 15°C	do 24 godz.	do 1 godz.
Torba chłodnicza z wkładami chłodzącymi powinna być wykorzystywana tylko do transportu	do 24 godz.	do 24 godz.
Lodówka (tylna ściana) (+4°C) Nie przechowujemy na drzwiach lodówki	2-5 dni	96 godz.
Zamrażalnik lodówki (wspólne drzwi lodówki i zamrażalnika) (-10°C)	2 tygodnie	I tydzień
Chłodziarko-zamrażarka (oddzielne drzwi lodówki i zamrażalnika) (-14°C)	3-4 miesiące	kilka tygodni
Zamrażarka (-18) - (-20°C)	6 miesięcy lub dłużej	3 miesiące
Na podstawie: Nehring-Gugulska M, Osuch K., <i>Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego</i> , [w:] <i>Karmienie piersią w teorii i praktyce</i> , Nehring-Gugulska M, Żukowska-Rubik M. Pietkiewicz A. (red.), Kraków 2012.		

6. Przygotowanie mleka do podania dziecku:

- Nie ma konieczności podgrzewania świeżo odciągniętego pokarmu.
- Mleko wyjęte z lodówki – podgrzać w kąpielii wodnej/podgrzewaczu do temperatury 30–36°C (dziecko może pić mleko o temperaturze pokojowej, ale nie chłodniejszej).
- Nie należy rozmrażać ani podgrzewać pokarmu w kuchence mikrofalowej ani we wrzącej wodzie (utrata białek, witamin i innych składników, **ryzyko poparzenia dziecka**).
- Podgrzane mleko powinno zostać zużyte w ciągu **4 h**.
- Zamrożone mleko można rozmrażać bezpośrednio przed podaniem dziecku (w kąpielii wodnej/podgrzewaczu). Rozmrożone i ogrzane mleko trzeba podać w ciągu 4 godzin.
- **Rozmrożonego pokarmu nie wolno powtórnie zamrażać. Rozmrożonego i podgrzanego pokarmu nie można ponownie użyć.**
- Nie zaleca się mieszania pokarmu odciągniętego w różnym czasie, jeżeli jednak występuje taka konieczność, może być to pokarm ściągnięty w ciągu 12 godzin. Poszczególne porcje można mieszać **jedynie** po uprzednim schłodzeniu świeżej porcji w lodówce. Nie powinno się dodawać świeżo odciągniętego mleka do mleka już schłodzonego.

- Pokarm należy przechowywać w najchłodniejszym miejscu w lodówce: w tylnej części półki, ale nie bezpośrednio przy ścianach lodówki.
- Pokarm przechowywany w lodówce może się rozwarstwiać – przed podaniem dziecku należy go wymieszać delikatnie obracając butelkę lub torebkę.
- Do zamrażania mleka służą butelki (w butelkach należy przywozić pokarm przeznaczony dla dziecka hospitalizowanego) na pokarm lub torebki.
- Każdą zamrażaną porcję mleka należy oznaczyć datą odcignięcia.

Źródło: <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/domowy-bank-mleka-czyli-odciaganie-i-przechowywanie-pokarmu-oraz-metody-podawania-dziecku/>.

7. Dieta podczas karmienia piersią – formularz F69-U naszego Szpitala - Zalecenia żywieniowe dla pacjentek karmiących piersią:

Mleko matki jest zawsze pełnowartościowe, a codzienna dieta podczas karmienia piersią ma głównie wpływ na stan odżywienia i samopoczucia matki. Powrót kobiety do pełnej sprawności fizycznej po porodzie w dużej mierze zależy od prawidłowego odżywiania, ponieważ to właśnie urozmaicone

i pełnowartościowe żywienie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Warto wobec tego zastosować się do kilku zasad, które pomogą Pani przejść przez okres karmienia piersią w dobrym zdrowiu.

Najważniejsze:

1. Wybieraj żywność świeżą, mało przetworzoną, wysokiej jakości – dobrym wyborem są lokalne produkty pochodzące od dostawców starannie dbających o cały proces produkcji i kontrolujących jakość na każdym etapie.
2. Zadbaj o różnicowanie diety – w tym celu wybieraj produkty ze wszystkich grup żywieniowych, opierając się na zasadach Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej:
 - a) Posiłki spożywaj regularnie, w odstępach 3-4 godzinnych, tak, aby w ciągu dnia spożyć 5 pełnowartościowych, urozmaiconych posiłków.
 - b) Połowę codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce w proporcjach: $\frac{3}{4}$ - warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce.
 - c) Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe zamiast mąki wysoko oczyszczonej (białej).
 - d) Spożywaj produkty mleczne – pełne mleko, jogurty, kefir, sery.
 - e) Spożywanie mięsa nie powinno przekraczać ilości 0,5 kg tygodniowo. Zamiast tego wybieraj odpowiednie ryby oraz rośliny strączkowe i jaja.

- f) Unikaj nadmiernego spożywania cukru – słodycze zastąp owocami i orzechami.
 - g) Ogranicz spożycie soli kuchennej – smak potraw wzmacniaj świeżymi ziołami.
 - h) Pij duże ilości wody – nawet 2-3 litrów dziennie. Podczas laktacji wzrasta zapotrzebowanie na płyn. Możesz pić świeżo wyciskane, niesłodzone soki owocowe, kompoty, herbaty owocowe, wodę (jeśli lubisz wodę gazowaną, możesz ją pić w niewielkich ilościach. Dwutlenek węgla w niej zawarty nie przenika do pokarmu).
 - i) Nie spożywaj alkoholu.
3. Pamiętaj, że podczas karmienia dziecka Twoje zapotrzebowanie kaloryczne jest o około 500 kcal większe niż przed ciążą.
 4. Nie stosuj diet restrykcyjnych, znacznie ograniczających podaź kalorii. W czasie karmienia piersią nie jest zalecane stosowanie diet odchudzających. Stosowanie takich diet prowadzi do niedożywienia matki, zmniejszenia produkcji mleka i w efekcie skrócenia całkowitego czasu karmienia piersią. Utrata masy ciała w czasie karmienia piersią nie powinna przekraczać 1 kg tygodniowo.
 5. Skład i wartość odżywcza mleka są cechą osobniczą i zależą od fazy laktacji, pory dnia i nocy, czasu pojedynczego karmienia lub sesji odciągania pokarmu. Nie jest zależny od stosowanego przez matkę sposobu żywienia. **Wyjątek** stanowią kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Stąd ważne jest spożywanie „dobrych” tłuszczów, zawierających kwasy DHA np. oleje roślinne: rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek. Ogranicz spożycie żywności typu fast food oraz gotowych słodyczy – stanowią one źródło szkodliwych, przenikających do mleka matki izomerów trans kwasów tłuszczowych.
 6. Do Twojego mleka przenikają smak i zapach spożywanych posiłków. Smaki i zapachy w mleku stymulują mózg dziecka, ma więc szansę poznać je i przygotować się w ten sposób do rozszerzenia diety w II półroczu życia.

7. Nie wykluczaj z diety produktów „na wszelki wypadek” z powodu obaw, że dziecko zareaguje kolką lub wystąpi reakcja alergiczna. W przypadku podejrzenia nietolerancji u dziecka konieczna jest konsultacja z pediatrą lub alergologiem i ewentualna eliminacja produktów pod ścisłą kontrolą lekarza. Możesz zapisywać spożywane produkty i objawy u dziecka, **nie odstawiaj go od razu od piersi!**
8. Jeżeli Ty cierpisz z powodu alergii pokarmowych, nie spożywaj produktów, które szkodzą Tobie. Skonsultuj się z doradcą laktacyjnym lub dietetykiem, aby uniknąć ewentualnych niedoborów żywieniowych spowodowanych konieczną w tym przypadku dietą eliminacyjną.

