

Dobre rady dla karmiącej mamy

RĘCZNE ODCIĄGANIE POKARMU



Pokarm należy odciągnąć tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Odciąganie nie tylko pobudza laktację, ale także przynosi ulgę, gdy piersi są przepełnione. Dziecko nie jest wtedy w stanie zjeść całego mleka, a przepełnionym piersiom grożą zastoje i stany zapalne.

Przy odciąganiu pokarmu należy kierować się następującymi zasadami:

- Przed przystąpieniem do odciągania należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, pamiętając o przestrzeniach między palcami. (Piersi wystarczy myć tylko podczas codziennej kąpieli całego ciała),
- Sprzęt do bezpośredniego odciągania pokarmu i podawania dziecku po każdym stosowaniu należy wypłukać pod bieżącą wodą, umyć (można użyć płynu do mycia naczyń), dokładnie wypłukać, wysuszyć, przechowywać w czystych wyparzonych pojemnikach,
- Naczynia do przechowywania pokarmu mogą być szklane (dokładnie umyte i wygotowane) lub jednorazowego użytku z tworzywa sztucznego (dopuszczonego do kontaktu z żywnością),
- Mleko z każdej sesji odciągania należy przechowywać w oddzielnych pojemnikach (można mieszać mleko odciągnięte w ciągu 12 godzin o porównywalnej temperaturze). Należy pojemnik podpisać z podaniem daty i ewentualnie godziny odciągnięcia,
- Przechowujemy małe porcje (do jednorazowego wykorzystania np. 50-100ml).

Przed odciąganiem pokarmu piersi należy:

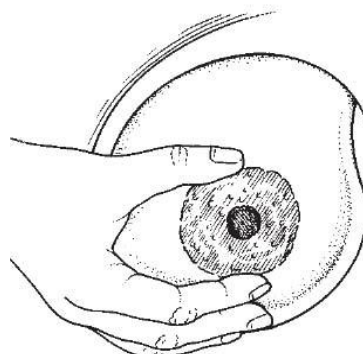
-ogrzać za pomocą kompresu rozgrzewającego, prysznic lub przez „głaskanie” piersi ruchami okrężnymi i „zaczესującymi” w kierunku brodawki.



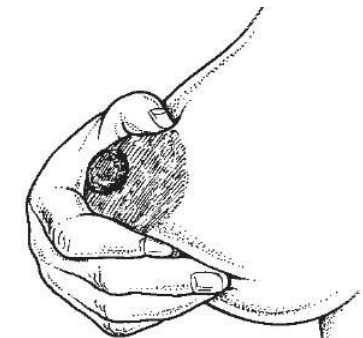
Nie należy uciskać i masować gruczołu piersiowego.

TECHNIKA RĘCZNEGO ODCIĄGANIA POKARMU.

1. Objąć pierś dłonią, tak aby kciuk i pozostałe palce wskazujące znajdowały się na przeciwnych brzegach otoczki brodawki piersiowej układając je się w kształcie litery C.



2. Przycisnąć delikatnie całą pierś do klatki piersiowej, nie przemieszczając palców. Zbliżyć kciuk i pozostałe palce do siebie jednocześnie, przesuwając do przodu w kierunku brodawki piersiowej, uciskać i opróżnić okolice otoczki (nie odrywać palców od skóry – przesuwając je ze skórą).



3. Zmieniać położenie palców wokół otoczki jak na tarczy zegarowej, aby opróżnić wszystkie okolice wokół otoczki, co spowoduje spływanie pokarmu i opróżnianie piersi.



Opracowała: St. położna Wioletta Pieńkowska Certyfikowany Doradca Laktacyjny CDL Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Duboisa 68

Bibliografia:

1. *Karmienie piersią w teorii i praktyce*, pod red. Magdaleny Nehring- Gugulskiej, Wyd. 1, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2012.
2. *Załącznik do Standardu Wczesnej Stymulacji Laktacji*, oprac. M. Wilińska, Stand Med. 2014.