

1. Ania

Laktacja rozbudza się inaczej po porodzie fizjologicznym, inaczej po cesarskim cięciu. Po cięciu pokarm może pojawić się z 2-3 dniowym opóźnieniem.

Najlepszym sposobem na pobudzenie laktacji jest częste dostawianie dziecka do piersi lub zastosowanie laktatora jeśli nie ma możliwości dostawienia dziecka – wtedy laktatorem pracujemy w sesjach 15 minutowych z każdej piersi w 2,5-3h odstępach. Pamiętajmy, że czas obliczamy od rozpoczęcia sesji, nie od momentu zakończenia odciągania.

2. Beata

Napoje do posiłków + 1,5l wody. Jeśli w trakcie karmienia lub odciągania pojawi się uczucie pragnienia dodatkowo spożywamy wodę w celu jej uzupełnienia w organizmie, który się o to upomina.

3. Patrycja

Prezentacja zawierała slajd odnośnie przechowywania mleka.

JAK PRZECHOWYWAĆ ODCIĄGNIĘTE MLEKO MATKI

PRZECHOWYWANIE

- W TEMPERATURZE POKOJOWEJ
W sterylnym, zamkniętym pojemniku na czystej powierzchni.
4-8 GODZIN
- W CHŁODZIARKO-ZAMRAŹARCE
w temp. od -4°C do -20°C
ok 3 Miesiące
- W LODÓWCE
w temp. ok 4°C
najlepiej na środkowej półce z tyłu
do 96 GODZIN
- W ZAMRAŹARCE
w temp. -20°C
3-6 Miesiące
- W LODÓWCE TURYSTYCZNEJ
ze specjalnymi wkładami chłodzącymi
max 24h

GDY TO MOŻLIWE NAJLEPIEJ PODAWAĆ MLEKO ŚWIEŻO ODCIĄGNIĘTE

Jeżeli nie planujesz podać mleka w ciągu 6 godzin, schowaj je od razu po odciągnięciu do lodówki

MLEKO MAMY ROZMRAŻAMY:

- POD CIEPLĄ BIEŻĄCĄ WODĄ
- W CIEPLEJ KĄPIELI WODNEJ
- W SUCHYM PODGRZEWACZU
- NIE W MIKROFALOWCE

WODA max 40°C

Przy mieszaniu mleka schłodzonego ze świeżo odcigniętym, trzeba je przedtem również schłodzić

MLEKO PRZECHOWUJEMY ZAWSZE W SZCZELNIE ZAMKNIĘTYM POJEMNIKU (przy mrożeniu ważne aby zostawić przestrzeń na zwiększenie objętości)

POJEMNIKI:

- SZKLANE
- Z TWORZYWA bez bisfenolu A i DEHP
- DEDYKOWANE WORECZKI

MLEKO JEST OK:

- GDY MAMA JEST CHORA np. na grype, katar, gdy ma gorączkę nawet wysoką
- GDY SIĘ ROZWARSTWI to naturalne - wystarczy zamieszać

MLEKO PO ROZMROŻENIU:

- MOŻE PACHNIEĆ INACZAJ NIŻ ŚWIEŻE (jego zapach może przypominać mydło)
- Odpowiada za to lipaza – naturalny składnik mleka mamy, który nie jest groźny dla malucha
- MOŻE STAĆ W LODÓWCE **do 24h**

NIE MOŻE ZOSTAĆ ZAMROŻONE POWTÓRNIE!

MLEKO PO KONTAKCIE ZE ŚLINĄ DZIECKA MOŻE BYĆ PRZECHOWYWANE **Max 2h**

MLEKO MAMY PODAJEMY:

- CHŁODNE Z LODÓWKI
- W TEMPERATURZE POKOJOWEJ
- OGRZANE

Hafija
dla mamy farmacy
www.hafija.pl
www.kursyhafija.pl

4. Ola

Jemy regularnie i racjonalnie, bez restrykcyjnych diet. Jeśli pojawi się w naszym jadłospisie tłusta potrawa obserwujemy nasze dziecko pod kątem bólu brzucha, niepokoju, luźniejszych stolców. Jeśli kilka godzin po spożyciu potrawy u dziecka nie wystąpiły niepokojące objawy – dziecko potrawę zaakceptowało. Gdyby coś było nie tak daną potrawę wprowadzamy za jakiś czas w celu oceny akceptacji ze strony dziecka może być już już wszystko dobrze.

5. Renata

Tak, można. Ale pamiętajmy, że to nie sposób na poranione brodawki. Uszkodzona brodawka to zła technika karmienia, problem z pozycją lub defekt ze strony dziecka np. krótkie wędzidełko pod językiem. Najlepiej zgłosić się do położnej lub doradcy laktacyjnego i poszukać przyczyny.

6. Ola

Jeśli stosujemy lanolinę, maltan, kompresy aloesowe – nie zmywamy. Nadmiar możemy delikatnie rozetrzeć.

7. Teresa

Karmimy na życzenie. Na dobę średnio 8-12 karmień w odstępach 2-3 godzinnych. Sesja przy piersi 20-30 min. Mogą być krótsze ale nie przeciągamy jeśli nasze dziecko nie pociąga już efektywnie piersi tylko „ciumka” i robi sobie z brodawki smoczka.

8. Ula

Skorzystać możemy ze wskaźników skutecznego karmienia piersią:

- przyrosty wagowe
- ocena ilości zużytych pieluch

Dziecko regularnie budzi się do karmienia, spokojnie zasypia po jedzeniu lub znajduje się w czasie czuwania bez płaczu.

9. Weronika

Poszukać pomocy u specjalisty (CDL). Każda mama jest w stanie wykarmić swojego malucha. Może poprawa techniki karmienia, może czasowe zastosowanie nakładek do karmienia, ostatecznie pozyskiwanie mleka laktatorem.