

# Odciąganie, przechowywanie i podgrzewanie pokarmu

Pokarm kobiecy jest niezwykle wartościowy, dlatego ważne jest jego właściwe ściąganie, przechowywanie, ogrzewanie, aby nie stracił swoich wspaniałych wartości. Ludzkie mleko ma właściwości antybakteryjne, dlatego dobrze nadaje się do przechowywania, dając dziecku najświeższe mleko zapewniasz, jego najwyższą wartość.

Dane opierają się na aktualnych badaniach i odnoszą się do matek dzieci:

- zdrowych i donoszonych dzieci Tab. 1
- **chorych i urodzonych przedwcześnie Tab. 2**
- mleko jest przechowywane na własne potrzeby (nie szpitalne)
- przed każdym odciąganiem myte są dokładnie ręce
- używa się pojemników, które zostały umyte w gorącej wodzie (wyparzone) z delikatnym detergentem i wypłukane **(u wcześniaków, noworodków i dzieci chorych – wysterylizowane)**

## ZALECENIA DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA

- mleko powinno zostać oznaczone datą (i godziną) ściągnięcia
- porcje powinny wynosić 60-120 ml, aby zmniejszyć ewentualne straty
- mleko chłodzone ma mniej strat substancji antyseptycznych niż mleko mrożone
- każdą porcję świeżego mleka należy schłodzić, przed dodaniem do tej schłodzonej wcześniej w lodówce, nie należy mieszać ze sobą porcji pokarmu świeżego, tego i który stał w lodówce co najmniej 12 godzin, licząc od najstarszej porcji.
- mleko, które nie będzie podawane dziecku od razu, w

miarę możliwości należy schłodzić natychmiast po odciążeniu

## JAK PRZECHOWYWAĆ POKARM?

pokój	19-26°C	4-8h <sup>1</sup>	pojemnik powinien być bardzo dobrze zakręcony trzymany w najchłodniejszym możliwie miejscu przykryty wilgotnym ręcznikiem co pozwoli utrzymać niższą temp
torba termiczna	-15-4°C	24h	trzymaj wkłady termiczne w bezpośrednim kontakcie z pojemnikiem, nie otwieraj torby bez wyraźnej potrzeby
lodówka	4°C	3-8 dni	Zbieraj w marę sterylnie aby zminimalizować ryzyko zepsucia, trzymaj blisko tylnej płyty lodówki – blisko części chłodzącej
zamrażalnik	-15°C	2 tyg	Trzymaj mleko w głębi z dala od drzwi, gdzie temperatura jest najbardziej stabilna, mleko przechowywanie dłużej niż zalecany czas jest z reguły dobre, ale niektóre tłuszcze w mleku mogą ulec zjełczeniu
zamrażalka w lodówce z osobnymi drzwiami	-18°C	3-6 m	
głębokie mrożenie	poniżej -20°C	6-12 m	

Tab. 1

## POKARM DLA WCZEŚNIAKÓW I DZIECI CHORYCH

pokój	19-26°C	1h <sup>1</sup>	pojemnik powinien być bardzo dobrze zakręcony trzymany w najchłodniejszym możliwie miejscu przykryty wilgotnym ręcznikiem co pozwoli utrzymać niższą temp
torba termiczna	-15-4°C	24h	trzymaj wkłady termiczne w bezpośrednim kontakcie z pojemnikiem, nie otwieraj torby bez wyraźnej potrzeby
lodówka	4°C	96h <sup>2</sup>	Zbieraj w marę sterylne aby zminimalizować ryzyko zepsucia, trzymaj blisko tylnej płyty lodówki – blisko części chłodzącej
zamrażalnik	-15°C	1 tyg	Trzymaj mleko w głębi z dala od drzwi, gdzie temperatura jest najbardziej stabilna.
zamrażalka w lodówce z osobnymi drzwiami	-18°C	3 m	
głębokie mrożenie	poniżej -20°C	6 m	

**Tab. 2**

<sup>1</sup> pod warunkiem, że mleko stojące w temperaturze pokojowej było wcześniej schłodzone w lodówce, zaraz po odciążeniu i było w sterylnym pojemniku

<sup>2</sup> w sytuacji zebrania do sterylnego pojemnika, w staranny sposób i przechowywane w najchłodniejszej części lodówki (przy tylnej ścianie, na dolnej półce (przy płycie chłodniczej)

## **PODGRZEWANIE POKARMU**

## **POKARM MROŻONY**

Zostawić w lodówce 12 godzin przed planowanym podaniem, lub rozmrażać pod bieżącą letnią wodą. Należy stopniowo podnosić temperaturę wody, aż do otrzymania temperatury podania mleka dziecku

### **POKARM Z LODÓWKI**

Podgrzewać mleko pod ciepłą bieżącą wodą przez kilka minut, lub włożyć do ciepłej kąpieli wodnej, niektóre dzieci akceptują chłodne mleko, bez podgrzewania.

Nie wolno mleka podgrzewać bezpośrednio na ogniu/płycie i doprowadzać do temperatury wrzenia/gotować

Pokarm w trakcie przechowywania może się rozwarstwić, i na jego powierzchni wytrąca się śmietanka, nie stanowi to pogorszeniu jakości mleka, albo zepsuciu, w trakcie podgrzewania, należy delikatnie mieszać śmietankę z mlekiem, poprzez delikatne kręcenie butelką, nie wolno intensywnie trząść.

Podgrzewanie w kuchence mikrofalowej przyczynia się do utraty części korzystnych właściwości pokarmu, ponieważ mikrofalówka nie podgrzewa równomiernie, można poparzyć niemowlę.

Mleko po wyjęciu z lodówki lub rozmrożeniu, może mieć zapach wymiocin lub mydła, mieć gorzkawy smak, jeśli nie jest kwaśne, zważone, jest zupełnie bezpieczne do podania, dzieje się tak gdyż ludzkie mleko zawiera LIPAZĘ, enzym odpowiedzialny za rozkład tłuszczu. Jeśli dziecko nie chce pić takiego mleka, jest metoda na dezaktywację lipazy, mleko należy podgrzać niemal do temperatury wrzenia (kiedy pojawiają się pojedyncze bąbelki na brzegach ścianek ale nie gotować), a następnie szybko schłodzić. Takie podgrzane mleko jest nadal bardziej wartościowym pokarmem niż mieszanka.

### **UWAGA – GRZYBICA / PLEŚNIAWKI**

W trakcie [infekcji grzybiczej](#), można kontynuować karmienie i odciągnie pokarmu, ale po zakończeniu leczenia pozostałe mleko

powinno zostać wyrzucone, gdyż mrożenie nie dezaktywuje grzybni.

## ROZMROŻONY POKARM

Po rozmrożeniu, pokarm może być przechowywany w lodówce przez 24 godziny, chociaż nie ma dowodów na szkodliwość ponownego mrożenia mleka które przez kilka godzin się rozmrażało, to w trakcie tych procesów dochodzi do rozpadu mleka i dezaktywacji składników przeciwdrobnoustrojowych. Nie zaleca się ponownego mrożenia mleka.

SANEPID dopuszcza przyjmowanie odciąganego pokarmu w żłobkach, aby zostało podane niemowlętom karmionym piersią. Każdy żłobek jest wyposażony w lodówkę, w której powinno być przechowywane mleko do chwili podania dziecku.

## WSKAZANIA DO ODCIĄGANIA POKARMU

### **KIEDY ODCIĄGAĆ POKARM?**

*W celu stymulowania lub podtrzymywania laktacji (odciąganie pełne):*

- *Po porodzie jeśli dziecko i matka są rozdzieleni, dziecko nie podejmuje ssania lub ssanie jest nieefektywne (choroba, wcześniactwo). W celu zainicjowania prawidłowej laktacji odciąganie powinno być prowadzone regularnie, z częstością odpowiadającą rytmowi karmień dziecka (w pierwszym tygodniu po porodzie minimum 6-8-10 razy na dobę, w zależności od stanu matki).*
- *Gdy matka i dziecko są oddzieleni (hospitalizacja, powrót na studia lub do pracy). Matka powinna ściągać pokarm z taką częstością, by zapewnić dziecku wystarczającą jego ilość i nie dopuszczać do przepełnienia piersi.*
- *W dowolnym okresie karmienia piersią – jeżeli dziecko*

*nie chce ssać piersi lub ssie nieefektywnie. Odciąganie zastępuje brakujące lub nieefektywne karmienia, należy je podejmować z częstością dostosowaną do sytuacji.*

- *W niedoborze pokarmu (pisałam o tym: [tutaj](#), [tutaj](#) i [tutaj](#), oraz [tutaj](#)), by pobudzić laktację. Pokarm należy odciągać po karmieniach lub pomiędzy nimi..*

**UWAGA!** *Odciąganie pokarmu w sytuacjach nie objętych powyższymi wskazaniem prowadzi do nadprodukcji pokarmu i związanych z tym problemów.*

*W celu odbarczenia nadmiernie przepełnionych piersi (odciąganie częściowe) i zapewnienia prawidłowego ich opróżniania :*

- *W czasie leczenia obrzęku i zapalenia piersi, gdy dziecko ssie nieprawidłowo i samo nie opróżnia piersi.*
- *W celu rozluźnienia zbyt napiętej otoczki,*
- *Aby zwolnić wypływ mleka w przypadku zbyt szybkiego wypływu.[1]*

## **PRZECHOWYWANIE**

### **BUTELKI I POJEMNIKI**

- **pojemniki i butelki szklane i tworzywa sztucznego (BPA FREE), z dopasowaną zakrętką**



chicco



nuby



nuby



Canpol babies



baby ono



tommie tippee





avent



Ameda



simed



tufi



ardo medical

- pojemniki powinny być umyte delikatnym detergentem i wypłukane, a następnie wyparzone lub wysterylizowane, oraz wysuszone
- pojemniki mogą być myte i suszone w zmywarce (program o najwyższej temperaturze)
- w przypadku zamrażania, nie należy całkowicie wypełniać zbiorniczka aby umożliwić rozszerzanie się cieczy

### TOREBKI DO PRZECHOWYWANIA POKARMU

- torebki muszą mieć oznaczenia do przechowywania pokarmu ludzkiego
- najlepiej zamrażać porcje 60-120 ml
- należy usunąć nadmiar powietrza z pojemnika
- należy umieścić z tyłu lodówki lub zamrażarki, aby zapewnić stabilność termiczną przechowywania



baby ono



AVENT



LANSINOH



Dr. Browns



Canpol babies

## UWAGA

**NIE WOLNO PRZECHOWYWAĆ POKARMU W  
POJEMNIKACH NA MOCZ, W TYCH STERYLNYCH NA  
POSIEW RÓWNIEŻ, NIE MAJĄ DOPUSZCZENIA DO**

# **KONTAKTU Z ŻYWNOŚCIĄ, NIE WIADOMO Z JAKIEGO SĄ WYKONANE TWORZYWA, CZY JEST TO TWORZYWO BEZPIECZNE, KTÓRE NIE WCHODZI W REAKCJE Z POKARMEM, CZY NIE ZAWIERAJĄ NP SKŁADNIKÓW NIEBEZPIECZNYCH**

Źródła:

<http://www.llli.org/>

<http://www.kobiety.med.pl/>[I]

<http://kellymom.com/>[I]

<http://bankmleka.pl/>

Bibliografia:

La Leche League, „The Womanly Art of Breastfeeding”, Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman, wyd. Ballantine Books, New York 2010

[Program wczesnej stymulacji laktacji dla ośrodków neonatologicznych i położniczych III poziomu referencyjnego, STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA \\* 2014 \\* T. 11](#)

[http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zywienie\\_niemowlat\\_w  
ww.pdf](http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zywienie_niemowlat_w<br/>ww.pdf)

**Zdjęcie w nagłówku:** ARDO Medical