



## ZASADY ODCIĄGANIA I PRZECHOWYWANIA POKARMU

### 1. WSKAZANIA DO ODCIĄGANIA POKARMU:

- A. Brak możliwości przystawienia dziecka do piersi:
- separacja matki i dziecka przebywającego na oddziale intensywnej terapii (wcześniak),
  - izolacja z przyczyn epidemiologicznych,
  - wady rozwojowe u dziecka,
  - brak matki na oddziale.
- B. Konieczność dodatkowej stymulacji laktacji w przypadku dziecka słabo ssącego:
- z zaburzeniami adaptacyjnymi po urodzeniu,
  - z zespołem niedotlenienia,
  - dziecka tzw. wiotkiego lub w ostrym okresie zakażenia,
  - z zaburzeniami funkcji ssania.
- C. Konieczność dodatkowego opróżnienia piersi w przypadku:
- nawału i zastoju,
  - zapalenia i ropnia piersi.
- D. Konieczność zabezpieczenia pokarmu dla dziecka na okres zabiegów terapeutycznych i diagnostycznych matki.

### UWAGA!

Odciągnięcie przy braku wskazań prowadzi do nadmiernej produkcji pokarmu i jest przyczyną licznych problemów laktacyjnych.

### 2. RODZAJE ODCIĄGANIA. Jak często i jak długo odciągać pokarm?

- A. Odciągnięcie **pełne**:
- odciąganie maksymalnej ilości pokarmu jaką uda się uzyskać dla dziecka, które nie jest przystawiane do piersi lub je sporadycznie i nieefektywnie,
  - odciągać naprzemiennie z obu piersi co 2 – 3 godz.,
  - przez **5 – 7 min z każdej piersi**, następnie **3 – 5 min** i **2 – 3 min**,
  - dobre opróżnienie obu piersi trwa **20 – 30 min**.
- B. Odciągnięcie **częściowe** (do uczucia ulgi):
- odciąganie niewielkich ilości pokarmu przed lub pomiędzy karmieniami,
  - w nawale, przepiętaniu piersi,
  - dla zmiękczenia otoczki, jeżeli dziecko ma trudności z uchwyceniem brodawki,
  - w zapaleniu piersi i zastoju pokarmu gdy dziecko ssie nieefektywnie lub gdy nie chce ssać chorej piersi.

### 3. CO UŁATWIA SKUTECZNE ODCIĄGANIE POKARMU?

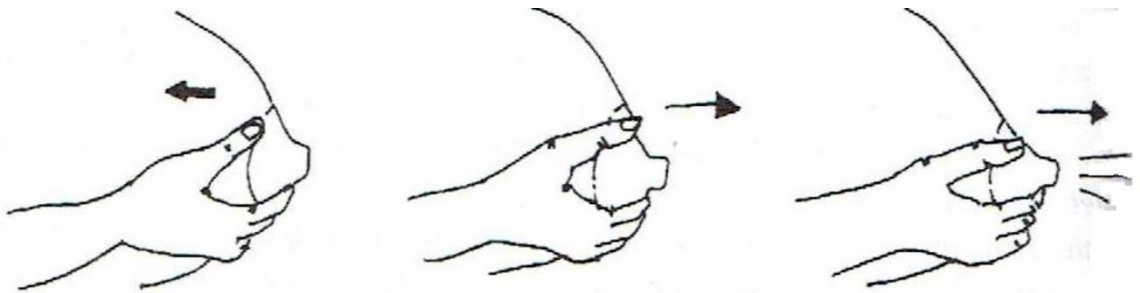
- A. Ciepły okład na piersi lub ciepły prysznic na kilka minut przed odciągnięciem.
- B. Komfort w czasie odciągania:

- miejsce zapewniające intymność,
  - dobry nastrój,
  - relaks, spokój,
  - wygodna pozycja,
  - prawidłowo dobrany lejek i siła ssania laktatora.
- C. Delikatny masaż w kierunku brodawki, delikatne wstrząsanie piersią.  
D. Kontakt z dzieckiem: odciąganie po kangurowaniu lub w jego obecności.

#### 4. TECHNIKA RĘCZNEGO ODCIĄGANIA POKARMU.

Metoda stosowana do pozyskiwania siary, zmiękczenia otoczki w przepętnieniu piersi, w zastoju i nawale do uczucia ulgi lub gdy brodawka jest uszkodzona, a istnieje konieczność odciążenia pokarmu dla dziecka.

- Należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem.
- Delikatnie pobudzić pierś do wypływu (poprzez rozluźnienie, delikatny masaż, czułe myślenie o dziecku).
- Ułożyć palce na otoczce w kształcie litery C lub U (kciuk powyżej otoczki brodawki, pozostałe palce 2 – 3 cm poniżej podstawy brodawki).
- Ucisnąć lekko pierś do ściany klatki piersiowej nie przesuwając palców po skórze.
- Delikatnie rolującym ruchem „wyprowadzać” mleko z przewodów mlecznych w kierunku brodawki piersiowej.
- Uciskać otoczkę między palcami a kciukiem, powtarzać ucisk i zwalnianie przez kilka minut.
- Czynność należy powtarzać rytmicznie zmieniając ułożenie palców wokół brodawki.



Rysunek 1. Schemat ręcznego odciążania pokarmu

**UWAGA: Podczas odciążania nie należy mocno uciskać piersi i pociągać aby nie doprowadzić do groźnych powikłań (zatkanie przewodu mlecznego, zapalenie piersi).**

#### 5. ODCIĄGANIE ZA POMOCĄ LAKTATORA

- Należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem.
- Połączyć ze sobą odpowiednio przygotowane (umyte, zdezynfekowane, wysuszone) części laktatora.
- Włączyć laktator ustawiając minimalne podciśnienie.
- Dostosować podciśnienie – ma być ono odczuwalne ale nie może być bolesne.



### 6. POSTĘPOWANIE ZE SPRZĘTEM LAKTACYJNYM

- Po użyciu laktatora elementy, które stykają się z mlekiem, umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem środka myjącego (detergentu).
- Dokładnie wypłukać w ciepłej, bieżącej wodzie.
- Wyparzyć w pojemniku poprzez zalanie wrzątkiem wszystkich elementów i pozostawić je na 10 min.
- Można również dezynfekować w kuchence mikrofalowej używając torebek do dezynfekcji (postępując według instrukcji).
- Zdezynfekowane części laktatora pozostawić w czystym, suchym pojemniku (nie domykając pokrywki).

### 7. JAK ODCIĄGAĆ I PRZECHOWYWAĆ POKARM?

- Do odciągania mleka używać wyłącznie osobiste końcówki laktatora, pojemniki szklane lub z twardego plastiku dopuszczone do kontaktu z żywnością.
- Zestaw osobisty (końcówka do mleka, pojemniki) wcześniej wyparzyć we wrzątku lub zdezynfekować w torebkach do dezynfekcji w kuchence mikrofalowej.
- Mleko matki najlepiej podać zaraz po odciążeniu (uaktywnienie przeciwciał).
- Porcje mleka nie powinny być zbyt duże (najlepiej na jedno karmienie dziecka).
- Każdy pojemnik zawierający mleko musi być szczelnie zamknięty i opisany – imię i nazwisko, data i godzina odciążenia (zużycie mleka w kolejności od najwcześniejszej odciążonej porcji).
- Mleko z pojedynczych odciągnięć w ciągu **12 – 24 godz.** można ze sobą łączyć ale po Upřednim schłodzeniu każdej porcji do temp. **+4 °C**.
- Jeżeli nie jest planowane podanie świeżego mleka w ciągu **96 godz.** należy je niezwłocznie po pobraniu zamrozić.
- Mleko przeznaczone do zamrożenia nie może wypełniać pojemnika w całości (pozostawić **20 %** wolnej przestrzeni).
- Pokarm niewykorzystany w określonym czasie należy wyrzucić.
- Przechowywany pokarm może się rozdzielać na 2-3 warstwy o różnym zabarwieniu (wymieszać przed użyciem).
- Odciążony pokarm podawać dziecku łyżeczką, kubeczkim, cewnikiem po palcu (podanie butelki ze smoczkiem zaburza mechanizm ssania u dzieci karmionych piersią).

### NIE NALEŻY:

- Zagotowywać mleka kobiecego (traci właściwości ochronne i aktywność biologiczną).
- Podgrzewać mleka w kuchence mikrofalowej (niszczy witaminę C zmienia konfigurację białek).
- Mieszać mleka zamrożonego z płynnym oraz chłodnego z ciepłym.
- Zamrażać powtórnie mleka upřednio rozmrożonego.
- Przechowywać pokarmu w schowkach znajdujących się na drzwiach lodówki lub zamrażarki (umieszczać głębiej, tam gdzie jest najchłodniej).



**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

- Wykorzystywać chłodziarko-zamrażarki mlecznej do przechowywania innych produktów.

#### ROZMRAŻANIE MLEKA:

- Oznaczyć na opakowaniu godzinę wyjęcia mleka z zamrażarki.
- Rozmrażanie szybkie – w temp **37 °C** w kąpeli wodnej lub ciepłym powietrzu (polecane).
- Rozmrażanie wolne – po wyjęciu z zamrażarki pozostawić w lodówce na około **12 godz.**
- Po rozmrożeniu mleko wstrząsnąć oraz podzielić na indywidualne porcje (zachowanie aseptyki).
- Jeżeli mleko nie zostało użyte podczas karmienia po **4 godz.** należy zutylizować.
- Mleko podawać w kolejności zamrożenia: siarę, mleko przejściowe, następnie mleko dojrzałe.

#### UWAGA!

Czasem przechowywany pokarm rozdziela się na 2-3 warstwy o różnym zabarwieniu. Pojemnik trzeba wtedy wstrząsnąć, aby warstwy połączyły się. Jest to zjawisko normalne, nie świadczy o „zepsuciu się” mleka.

#### POSTĘPOWANIE Z POKARMEM MATKI W RÓŻNYCH FAZACH PRZECHOWYWANIA

##### Czas przechowywania pokarmu. Świeże mleko.

- temperatura pokojowa 18 – 25 °C 4 godzin (max. 6-8 godz.),
- chłodziarka 4 °C - 96 godzin,
- mleko świeże lub rozmrożone 4 godz.,
- mleko rozmrożone utrzymywane w temp. 4 °C do 24 godz.,
- mleko transportowane od 4 – 15 °C max. do 24 godz.,
- zamrażarka 3-6 miesięcy.

Opracowała: piel. Halina Stach, Doradca Laktacyjny na podstawie:

1. *Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy pod redakcją M. Nehring-Gugulskiej, M. Żukowskiej-Rubik, A. Pietkiewicz, wyd. 2020 r.*
2. *Laktacja-tom 1. Kompendium dla praktyków, Maria Wilińska, wyd. 2022 r.*
3. *Własnych zaleceń epidemiologicznych.*

