



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Odcinanie pokarmu? łatwiejsze niż myślisz!](#)

Article - udostępnij

X



Odcinanie pokarmu? Łatwiejsze niż myślisz!

Jesteś w momencie, w którym chcesz zacząć odciążać pokarm z piersi. To kolejne nowe przeżycie na Waszej wspólnej drodze – Twojej i Twojego maluszka. Odcinięte mleko może nadal służyć dziecku, a Ty skorzystasz z wielu zalet takiego rozwiązania. Chcemy Ci podpowiedzieć, jak i kiedy najlepiej odciążać pokarm. Doradzimy również jak służyć odciążać mleko laktatorem, który od tego momentu stanie się Twoim sprzymierzeńcem!

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Odcinanie pokarmu? Łatwiejsze niż myślisz!

Jesteś w momencie, w którym chcesz zacząć odciążać pokarm z piersi. To kolejne nowe przeżycie na Waszej wspólnej drodze – Twojej i Twojego maluszka. Odcinięte mleko może nadal służyć dziecku, a Ty skorzystasz z wielu zalet takiego rozwiązania. Chcemy Ci podpowiedzieć, jak i kiedy najlepiej odciążać pokarm. Doradzimy również jak służyć odciążać mleko laktatorem, który od tego momentu stanie się Twoim sprzymierzeńcem!

czwartek, 03.11.2016

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udostępnij](#)

Temat ?ci?gania pokarmu dotyczy du?ej cz??ci karmi?cych mam. Karmienie dziecka piersi? jest dla niego oczywi?cie najlepsze. Zdarzaj? si? jednak sytuacje, w których bezpo?rednie karmienie piersi? [6] jest utrudnione lub wr?cz niemo?liwe. Rozwi?zaniem staje si? wtedy czasowe lub sta?e odci?ganie pokarmu. Pami?taj, ?e bez wzgl?du na przyczyn? Twojej decyzji, odci?gaj?c mleko, podtrzymasz naturalny sposób ?ywienia dziecka. Tym samym zapewniasz mu pokarm o optymalnym dla niego sk?adzie, m.in. zawieraj?cy wysokiej jako?ci bia?ko i oligosacharydy mleka kobiecego (HMO).

Kiedy wspomóc si? odci?ganiem mleka?

- przy zbyt ma?ej ilo?ci pokarmu w celu pobudzenia laktacji [7]
- przy nawale pokarmu, aby przy wzmo?onej laktacji nie dosz?o do niedro?no?ci kanalików mlekowych i zapalenia piersi [8]
- podczas choroby maluszka, kiedy na przyk?ad musi on pozosta? w szpitalu
- je?li dziecko niedostatecznie opró?nia pier?
- podczas czasowej nieobecno?ci mamy w domu – maluszka mo?e wtedy nakarmi? tata lub opiekunka
- w zwi?zku z powrotem do pracy [9]



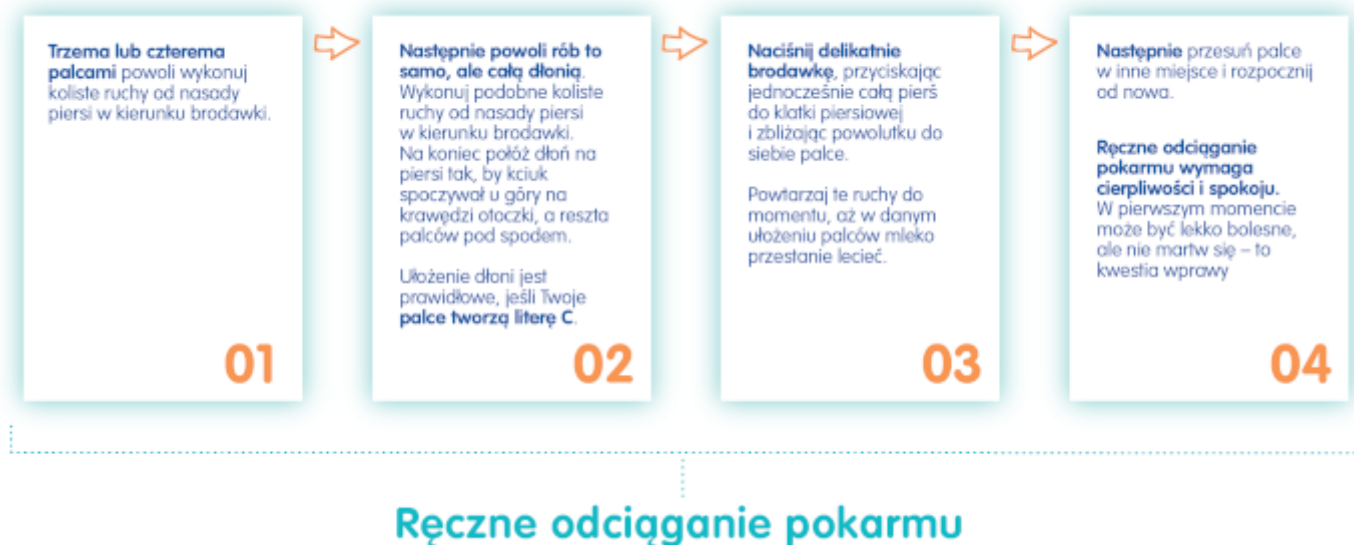
Odci?ganie mleka – krok po kroku

Przygotuj si? na to, ?e nauczanie si? odci?gania mleka mo?e troch? potrwa?. Przy odrobinie cierpliwo?ci szybko dojdiesz jednak do wprawy! Cho? pocz?tki bywaj? trudne, wi?kszo??

mam korzystać później systematycznie z tego rozwiązania i cieszyć się z możliwości, jakie ono daje.

Miej na uwadze, że odciąganie pokarmu nie jest tak samo skuteczne jak ssanie piersi przez dziecko. Nie martw się zatem, jeśli odciągniesz mniej pokarmu niż oczekiwałaś. Szczególnie na samym początku laktacji są to niewielkie ilości. Jeśli odciągniesz mleko poza godzinami karmienia, podczas pierwszych dni jego ilość będzie mniejsza. Spokojnie – Twój organizm przyzwyczaja się i dostosuje do wszystkich zmian wynikających z innego trybu wytwarzania pokarmu.

Poznaj metody odciągania pokarmu



Mechaniczne odciąganie pokarmu laktatorem ręcznym lub elektrycznym

Odciąganie mleka laktatorem jest mniej wymagające.

1. Do piersi przydość plastikowy lub silikonowy lejek z pompką zakończony rurką. Maj one na celu odtworzenie procesu ssania. Nie rezygnuj, jeśli na początku poczujesz mały dyskomfort. To normalne.
2. W przypadku laktatora ręcznego regularnie naciskaj na pompkę, a w przypadku elektrycznego – po prostu włącz laktator, ustaw moc ssania i po kilku sekundach mechanizm urządzenia sprawi, że mleko zacznie swobodnie wypływać.

Widzisz, jakie to proste?

Zasady prawidłowego odciągania mleka z piersi

Odciągając mleko, przestrzegaj poniższych wskazówek:

- zadbaj o codzienną toaletę piersi
- zdezynfekuj sprzęt i akcesoria do odciągania pokarmu (a w przypadku wczepniaków używaj akcesoriów jednorazowych)
- zadbaj o spokojne, wygodne i czyste miejsce (nie odciągaj mleka w toalecie)
- dokładnie umyj ręce i paznokcie tuż przed odciąganiem mleka
- zadbaj o odpowiednią pozycję (bez obciążania pleców i ramion)
- przed odciąganiem mleka ogrzej pierś, np. poprzez delikatny masaż
- zrelaksuj się – stres blokuje wypływ pokarmu
- bądź dla siebie delikatna (nie wciskaj ani nie ugniataj brody piersi)

Jak przechowywać odciągnięte mleko?

Odciągnięty pokarm ma swój termin przydatności do spożycia. Z uwagi na jego wrażliwość na czynniki fizyczne powinna przestrzegać kilku prostych zasad. Dzięki temu mleko nie straci swojej wartości.

- przechowuj pokarm w małych porcjach w jednorazowych lub uprzednio umytych i wyparzonych naczyniach (szklanych lub plastikowych), dostosowanych do kontaktu z żywnością
- umieść na pojemniku/woreczku naklejkę z datą i godziną odciągania
- do transportu pokarmu używaj odpowiednich toreb chłodzących z wkładami chłodzącymi i nie pozwól, by transport trwał dłużej niż 24 godziny
- nie mieszaj mleka z różnymi turami odciągania
- nie zamrażaj ponownie uprzednio rozmrożonego mleka
- zadbaj o odpowiedni czas przechowywania pokarmu w określonych warunkach:

Do 8 godzin

(latem do 4 godzin)

W temperaturze pokojowej,
czyli ok. 25°C

Do 4 dni

Przy tylnej ścianie lodówki,
w temperaturze od 4 do 6°C

Do 14 dni

W zamrażalniku,
w temperaturze do -10°C

Do 3–6 miesięcy

W zamrażalniku,
w temperaturze od -18 do -20°C

Jak przygotowa? maluszkowi odci?gni?te mleko?

Zanim podasz dziecku odci?gni?te mleko, zapoznaj si? z poni?szymi wskazówkami:

- ?wie?o odci?gni?ty pokarm nie wymaga specjalnego przygotowania – jest gotowy do podania, nie musisz go podgrzewa?.
- Pokarm przechowywany w lodówce przed podaniem nale?y podgrza? do temperatury 36-37°C, polewaj?c butelk? ciep?? wod?. Uwa?aj, by woda nie la?a si? zbyt blisko otworu butelki, aby unikn?? jej wymieszania z mlekiem.
- Szybkie rozmra?anie pokarmu we wrz?tku negatywnie wp?ynie na jego sk?ad. By rozmrozi? mleko, pozostaw je w lodówce na 24 godziny w temperaturze ok. 4°C. Mo?esz te? ogrza? je pod bie??c? wod? o temperaturze nie wi?kszej ni? 37°C.
- Nie gotuj mleka i nie podgrzewaj go w kuchence mikrofalowej, elektrycznej, gazowej.
- Podgrzewaj tak? porcj? odci?gni?tego mleka, któr? dziecko jest w stanie zje?? w trakcie jednego karmienia
- Nie wykorzystuj ponownie raz podgrzanego, a niezjedzonego przez dziecko pokarmu – wyrzu? go.
- Nie mieszaj odci?gni?tego pokarmu z mlekiem modyfikowanym.

Dotar?a? do ko?ca artyku?u – to znak, ?e teoretycznie jeste? ju? przygotowana do odci?gania pokarmu. Przy odrobinie cierpliwo?ci wkrótce opanujesz te? t? umiej?tno?? w praktyce. A to wszystko z my?l? o zdrowiu Twojego maluszka. Powodzenia!

[Czytaj dalej](#) ^[10]

Adres URL ?ród?a: <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-myslisz>

Odnosi?niki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-myslisz>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-myslisz&media=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/odciaganie-pokarmu.jpg&description=Odci?ganie pokarmu? ?atwiejsze ni? my?lisz!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-myslisz&media=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/odciaganie-pokarmu.jpg&description=Odci?ganie%20pokarmu%20latwiejsze%20ni%20my%20lisz!)

[3] <https://twitter.com/share?text=Odci%C4%85ganie%20pokarmu%3F%20%C5%81atwiejsze%20ni%C5%BC%20my%20lisz>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-myslisz>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/printpdf/10091>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/dlaczego-mleko-mamy-jest-najlepsze-sklad-mleka-kobiecego>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/10-sposobow-jak-poprawic-laktacje>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/oklady-z-kapusty-czy-naprawde-dzialaja-na-problemy-z-laktacja>

[9] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/jak-pogodzic-karmienie-z-praca-zawodowa-0>

[10] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/javascript%3A%3B>