

Navodila za izbrizgavanje in postopke z izbrizganim materinim mlekom

KNJIŽICA ZA STARŠE



PRVI KORAKI
DRUŠTVO ZA POMOČ BOLNIM NOVOROJENKOM

univerzitetni
klinični
center
ljubljana



Kolofon

Avtorica: Albina Gubanc, dipl.m.s

Recenzent: asist. dr. Borut Bratanič, dr.med.

Lektorica: Jasna Zupan, univ.dipl. slovenistka

Urednica: doc. dr. Darja Paro Panjan, dr. med.

Fotografije: Jure Gubanc, www.istock.com

Ilustracije: akademski slikar Anton Rojc

Oblikovanje in prelom: Maruša Kocman - www.TETRIS-DESIGN.si

Izdajatelj: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo in PRVI KORAKI - Društvo za pomoč bolnim novorojenčkom

Draga mamica!

Čestitamo vam ob rojstvu vašega otroka.

V času, ko otrok potrebuje zdravljenje in zdravstveno nego na našem Kliničnem oddelku za neonatologijo priporočamo hranjenje z vašim mlekom.

Medicinske sestre in zdravniki bdijo nad zdravstvenim stanjem vašega otroka, vodijo zdravljenje in opravljajo postopke zdravstvene nege, vi pa imate mleko, ki je najustrežnejša in najnaravnejša hrana, primerna za otrokovo pravilno rast in razvoj. Ko svojemu otroku omogočite prehranjevanje s svojim mlekom, zelo pomembno prispevate k njegovemu okrevanju. Tudi če vaš otrok še ne zmore sesati pri prsih, se bo z vašim mlekom med vama vzpostavila oz. vzdrževala povezava.

Materino mleko je najprimernejša hrana za novorojenčka, ker ima številne dobro znane prednosti. Vaše mleko, predvsem mlezivo (kolostrum), ščiti pred okužbami, saj vsebuje bistveno več imunskih snovi in zaščitnih dejavnikov kot npr. kravje mleko ali umetne formule. Mlezivo je tako imenovano prvo mleko, ki se v majhnih količinah izloča prve dni po porodu. Čeprav ga je malo, je zaradi posebne sestave dragocen vsak mililiter mleziva, ki ga vaš otrok zaužije in mu ga mi z veseljem ponudimo. Mamino mleko je za novorojenčke lažje prebavljivo, ščiti pred okužbami, alergijami in nekaterimi kroničnimi boleznimi ter vsebuje snovi, ki spodbujajo zorenje prebavnega, živčnega in drugih organskih sistemov.



Kako spodbujati tvorbo mleka?

Če so dojke zelo napete ali če želite spodbuditi izločanje mleka:

- si pred izčrpavanjem na prsi položite vlažno-tople obkladke,
- si nežno masirajte prsi,
- poslušajte glasbo, ki vas sprošča,
- med izčrpavanjem mleka imejte pred seboj sliko svojega novorojenčka,
- črpajte mleko neposredno po obisku pri svojem otroku na oddelku.

Kako vzdrževati tvorbo mleka?

Različne stresne situacije in večji fizični napor lahko zaradi negativnega vpliva na izločanje hormonov pri doječi materi zmanjšajo tvorbo mleka. Kljub temu vztrajajte pri izbrizgavanju mleka na 3 ure. Zaužijte dovolj tekočine (voda, čaj), da potešite žejo. **Znaka pomanjkanja tekočine sta koncentriran urin (temno rumene barve) in zaprtje.** Prehranjujte se redno, uravnoteženo in zdravo.

Kako pogosto si je treba izbrizgati mleko?

- Pogostost brizganja je od 6- do 7-krat dnevno.
- Pogosto in kratko črpanje mleka (na 2–3 ure po približno 15 minut) je učinkovitejše kot redkejša in daljša črpanja.
- Priporočljivo je tudi redno nočno črpanje mleka na 3 ure, ko se spontano zbudite, vendar ne bodite v skrbeh, če boste kakšno noč v celoti prespali.

Masaža dojk

Raziskave so potrdile, da masaža dojk prispeva k sproščanju in izločanju mleka. Prav tako so pred izbrizgavanjem smiselni topli obkladki na dojke. Pri tem je najbolje, da uporabite čisto bombažno blago, ki ga zmočite s toplo vodo. Dojko ovijete v toplo in vlažno blago tako, da pustite bradavico na prostem in prekrijete dojko s suho brisačo. Tople obkladke pustite na mestu približno 10 minut.

Za masažo dojk je znanih več načinov:

- V predklonu stresite dojke tako, da s telesom rahlo zanihate levo in desno.
- Dojko položite med roki in z rahlim pritiskom masirajte mlečne žleze tako, da se položaj rok menjava od leve proti desni in obratno.
- Tri do štiri prste položite na zunanjo stran dojke in z rahlimi krožnimi gibi masirajte proti bradavici.
- Prijem diamanta pomeni, da primete dojko z obema rokama, palca sta zgoraj, prsti objamejo celo dojko. Nato rahlo in enakomerno s celo roko stiskajte dojko od prsnega koša proti bradavici.



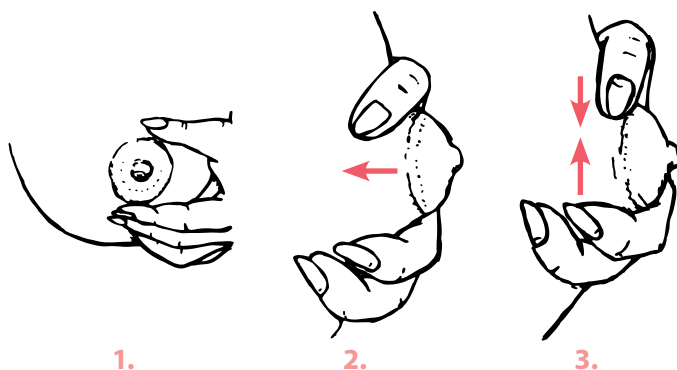
Načini in opisi izbrizgavanja mleka

Poznamo ročno izbrizgavanje mleka in izbrizgavanje z ročno ali električno črpalko. Na tržišču so tudi dvojne črpalke, ki omogočajo sočasno črpanje mleka iz obeh dojk hkrati, kar skrajša postopek črpanja.

Ročno izbrizgavanje mleka

Kadar neposredno dojenje ni mogoče zaradi bolezni otroka ali ker je nedonošen in še ni sposoben ustrezno sesati pri dojki, lahko mamica uporabi ročno metodo za izbrizganje mleka iz dojk. To metodo je mogoče uporabiti kjer koli, brez tehničnih pripomočkov, vendar terja nekaj potrpljenja in vaje, ko pa steče, je zelo enostavna in učinkovita, tudi pri prenapoljenih dojkah.

- Pred začetkom izbrizgavanja si je treba temeljito umiti roki s toplo vodo in milom.
- Nežno si masirajte dojke, kot je opisano zgoraj.
- Položite roko v obliki črke »C« na dojko – palec nad kolobarjem, ostali prsti pod njim (slika 1).
- Najprej potisnite roko v smeri naravnost nazaj, proti steni prsnega koša. Ne širite prijema svojih prstov.
- Nato stisnite palec in prste in jih »zarolajte« proti bradavici, s čimer iztisnete mleko iz zbiralnih cevki neposredno nad bradavico. Ne drsite s prsti po koži, da je ne razdražite.
- Ta dva giba (pritisk, »rolanje«, pritisk, »rolanje« ...) ponovite nekajkrat na eni, nato še na drugi dojki – izmenjaje.
- Najprej iztekanja mleka ne bo (posebno pri prvih poizkusih izbrizgavanja), čez minuto ali dve se bo ob ritmičnem iztiskanju pojavilo mleko na izstopišču bradavice.
- Položaj prstov krožno spreminjajte, da postopoma iztisnete mleko iz vseh predelov dojke.
- Uporabite obe roki na obeh dojkah, po petih minutah na eni in nato na drugi ter ponovno na prvi, izmenjaje levo, desno in krožno na vseh področjih dojke.



Slika 1. Položaj in način ročnega iztiskanja mleka iz dojke.

- Če mleko ne izteka, poizkusite še enkrat z nežnimi krožnimi gibi masirati dojko in se poizkusite sprostiti z mislijo na svojo novorojenčico morda ob poslušanju mirne glasbe, ki vas sprosti.
- S poizkušanjem morate ugotoviti, na katero mesto na dojki je najbolje postaviti prste, da je izbrizgavanje uspešno. Pri nekaterih materah je to bolj v smeri proti steni prsnega koša, pri drugih je bliže bradavici, nikoli pa neposredno na kolobar.
- Kombinacija ponavljanja masaže dojke in iztiskanja je zelo učinkovita za stimulacijo izcedjalnega refleksa.

Izbrizgavanje mleka z ročno črpalko

Pomembno je, da so ob uporabi skodeličastega nastavka za črpalko vsa mlečna izvodila zajeta v nastavku, zato bradavico usmerimo točno v sredino odprtine. S počasnimi pritiski na vzvod črpalke dosežete podtlak in začetek sproščanja iz bradavice, na kateri se pokažejo prve kapljice mleka. Potem mleko črpajte odločneje. Ko postane curek počasen ali preneha, odstavite črpalko, se sprostite, morda popijte nekaj tekočine, zmasirajte dojko in čez nekaj trenutkov nadaljujete črpanje. Črpanje naj traja 15–20 minut na obeh dojkah.

Izbrizgavanje mleka z električno črpalko

Prosimo, upoštevajte navodila posameznih proizvajalcev naprav. Tudi pri tej metodi bodite pozorni, da so vsa mlečna izvodila zajeta v nastavku za brizganje. S tem se izognete poškodbam bradavice. Začnite z nižjim vakuumu (vlekom) in hitrejšo frekvenco. Ko mleko začne teči, lahko vlek povečate in frekvenco črpanja zmanjšate. Bistveno je, da je črpanje za vas prijetno in neboleče. Ko končate, najprej ugasnite črpalko in nato odstranite nastavek od bradavice.

Čas črpanja je prav tako 15–20 minut na obeh dojkah.

Pripomočki za izbrizgavanje mleka

- Črpalka za izbrizganje mleka,
- sterilne stekleničke, ki jih dobite na našem oddelku (ne uporabljajte svojih steklenic!),
- hladilnik z možnostjo hlajenja do $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$,
- termometer za nadzor temperature v hladilniku,
- hladilna torba z zamrzovalnimi vložki za prenašanje mleka,
- razkužilo za roke (na alkoholni podlagi),
- razkužilo za površine,
- brisača, oprana na vsaj $70\text{ }^{\circ}\text{C}$ in prelikana, oz. brisače za enkratno uporabo,
- potrebščine za čiščenje črpalke in pribora: lahko se odločite med loncem na pritisk, navadnim loncem, ki se uporablja le v ta namen, ali pomivalnim strojem (najmanj na $60\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Čiščenje pripomočkov

- Vse dele, ki so bili v stiku z mlekom, je treba takoj po uporabi **sprati** z mrzlo vodo, da se mleko na površinah ne zasuši, saj se kasneje težko očisti.
- Sledi **čiščenje** posameznih delov naprave s toplo tekočo vodo in detergentom za pominvanje posode. Nato dele s hladno vodo temeljito izplaknemo.
- Posamezne dele obrišemo s prelikano krpo in **suhe** zavijemo v prelikano plenico.
- Vsaj enkrat na dan je potrebna **dezinfekcija** z 10-minutnim prekuhavanjem v vodi ali pranjem v pomivalnem stroju (na $60\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Obloge iz vodnega kamna, ki se lahko pojavijo na steklenicah in pripomočkih, odstranimo s kisom.





Postopki pred in po izbrizgavanju mleka

Nega telesa, rok in dojk

Veljajo običajna pravila osebne higiene z dnevnim tuširanjem in dnevno menjavo osebnih, čistih brisač. Za brisanje rok so priporočljive brisače za enkratno uporabo (papirne brisače) ali brisača, ki je le temu namenjena in oprana na najmanj 70 °C, ter prelikana. Brisačo je treba vsaj enkrat na dan zamenjati s svežo.

Higiena rok

Po obisku stranišča in pred izbrizganjem mleka si roke umivajte približno eno minuto s tekočim milom (pozorni bodite na čiščenje in krtačenje nohtov). Nato si roke izperite pod tekočo vodo, osušite in razkužite z razkužilom na alkoholni osnovi (razkužilo vtirajte v kožo na rokah približno 30 sekund oz. dokler koža ni suha).



Priprava za črpanje mleka

Za črpanje mleka potrebujete očiščene pripomočke, udoben stol in pred začetkom še miren trenutek za sprostitev. Med črpanjem mleka boste gotovo žejni, zato vam priporočamo, da imate ob sebi kozarec z vodo ali čajem.

Higiena črpalke in okolice

Z razkužilom za površine (dobite ga v lekarni) prebršite zunanje dele črpalke in površino, kjer črpalka stoji (pult oz. miza). Za vsako črpanje mleka uporabite nov, očiščen oz. dezinficiran set.

Črpanje mleka

- Pred črpanjem si umijte roke po zgoraj opisanem postopku.
- Prsi si umijte pod tekočo vodo (brez mila) in rahlo obrišite z brisačo (po možnosti za enkratno uporabo).
- Prve izbrizgane kapljice mleka obrišite v brisačo, tako zmanjšate možnost vnosa mikroorganizmov v zbrano mleko.
- Nastavek za bradavico prislonite tako, da zajamete vsa mlečna izvodila, saj s tem preprečite dodatno draženje bradavice.
- Ob začetku črpanja je vakuum lahko nižji in ga kasneje stopnjujete, vendar se izogibajte premočnemu vakuumu, da črpanje ni boleče.
- Črpanje naj traja približno 5 minut izmenično na eni in drugi dojki. Postopek 2–3-krat ponovite. Skupno naj traja črpanje približno 15–20 minut.
- Po črpanju pustite, da se bradavice posušijo, in ne odstranjujte ostankov mleka, saj njegove lastnosti pripomorejo k negovanju in zaščiti kože na bradavicah.
- Po zgoraj opisanem postopku očistite uporabljen pribor (odstavek »Čiščenje pripomočkov«).

Oskrba izbrizganega mleka

- Izčrpano mleko shranite v sterilno steklenico. **Ne dolivajte toplega mleka v posodo, ki vsebuje hladno mleko!!!**
- Stekleničko označite z imenom in priimkom otroka in napišite uro in datum črpanja.
- Prosimo vas, da za označevanje steklenic ne uporabljate nalepk, ampak alkoholni flomaster, ki je primeren za pisanje na steklo.

Uporabnost vašega mleka

- Mleko, ki ste ga izčrpali, čim prej shranite v hladilnik, na za to namenjeno polico. Zaradi večjega nihanja temperature ni priporočljivo hraniti mleka na polici v vratih hladilnika.
- Sveže, ohlajeno mleko je uporabno 24 ur, pri tem morate paziti, da ne prekinete hlajenja.
- Če bo vaš otrok popil manj mleka, kot ga vi izčrpate, lahko mleko zamrznete za največ tri mesce pri temperaturi – 18 °C.
- Mleko odmrzujemo na sobni temperaturi, ki ne sme biti višja od 37 °C, še bolje je, da ga damo v hladilnik. **Že odtaljenega mleka nikoli ponovno ne zamrzujemo!!!**
- Vašemu otroku bomo ponudili toplo mleko. Med obrokom je dovoljeno mleko dogrevati. Ko se mleko popolnoma ohladi, ga za naslednji obrok ni dovoljeno ponovno pogrevati!!!

Prenašanje mleka

Steklenice naj bodo med prenašanjem v hladilni torbi ali škatli v pokončnem položaju. Uporabite zadostno število hladilnih vložkov, ki jih namestite med in nad steklenice. Pazite, da ne prekinete hladne verige, ker s tem zmanjšate možnost za razmnoževanje mikroorganizmov v svojem mleku.

Vaše mleko ni uporabno, kadar:

- je prekinjena hladna veriga,
- je staro več kot 24 ur,
- je spremenjen njegov videz ali vonj.

Z zdravnikom se posvetujte o primernosti mleka za otroka, če imate povišano telesno temperaturo, ste bili cepljeni ali če jemljete zdravila.

Vaša prehrana med dojenjem

Vaša prehrana naj bo čim bolj podobna tisti, ki ste jo uživali v času nosečnosti. Med nosečnostjo in dojenjem je priporočena uravnotežena varovalna dieta, ko se izogibate ocvrti in pečeni hrani. Dovoljeno je uživanje sveže zelenjave in sadja, saj bo otrok z vašim mlekom dobil vse potrebne vitamine in minerale. Bodite pozorni, da boste v času dojenja uživali dovolj tekočine (priporočena je nizkokalorična pijača: nesladkan čaj, voda ...).

Predvsem se izogibajte stresu in večjim telesnim naporom. Pomembno je, da si s pomočjo različnih, za vas sprejemljivih sprostitev tehnik (joga, sprehodi, poslušanje glasbe, obisk predstave ...) vzamete nekaj čas zase.

Ob upoštevanju zgornjih navodil bo vaše mleko še naprej najboljša hrana za vašega otroka!



Dubowitz LMS, Dubowitz V, Mercuri E. *The Neurological Assessment of the Preterm & Full-Term Newborn Infant. Second Edition.* Department of Paediatrics and Neonatal Medicine. London: Mac Keith Press; 1999; 2-4.

S. Hoyer: *Uspešno dojenje za dobro zdravje otrok in mater. Petnajsta prenovljena izdaja.* Unicef. Ljubljana, 2011.

F. Egli, K. Frischknecht: *Geborgenheit, Liebe und Muttermilch.* Balance Kunstverlag.

ams meding d.o.o.. Šentjur

tel.:03 746 11 50. fax.: 03 746 11 84. info@ams-meding.si

medela 



BioGaia®

ZAŠČITNICA ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH



**Okrepite zdravje in imunski sistem na varen,
naraven in enostaven način: z družino izdelkov BioGaia!**

BioGaia je ugledna švedska družina probiotičnih izdelkov z več kot 20 letno tradicijo. Vsebujejo *Lactobacillus reuteri* Protectis – človeku izredno prijazno, dobro raziskano in dokazano učinkovito bakterijo humanega izvora. Izdelki BioGaia so primerni za vse starosti (tudi za nedonošenčke), uživajo jih lahko tudi alergiki, diabetiki, bolniki z laktozno intoleranco ali celiakijo.

Izdelki **BioGaia** so na voljo v žvečljivih tabletah in kapljicah. So učinkovita pomoč pri prebavnih težavah in driskah, kapljice pa tudi pri kolikah. Pomagajo ohranjati zdravo ravnovesje v črevesni mikrofliori in preprečujejo razmnoževanje škodljivih mikroorganizmov.

Kolike so pri dojenčkih ena najpogostejših težav v prvih treh mesecih življenja. Niso nevarne, so pa precej boleče. Najpogosteje jih opisujejo kot sindrom obnašanja, za katero so značilni napadi intenzivnega in prodornega joka. Dojenček je v obraz zardel, stiska pesti, kolena pa pritiska k trebuščku. Dojenček ima ob tem pogosto tudi vetrove. Napadi joka se običajno pojavijo vsak dan ob istem času, pogosto zgodaj zvečer.

Z dodajanjem kapljic **BioGaia**®, ki vsebujejo probiotično bakterijo *Lactobacillus reuteri* Protectis pomagamo k vzpostavitvi zdravega ravnovesja bakterij v črevesju dojenčka. Po 4 tednih dajanja, se močno skrajša povprečna dolžina otrokovega dnevnega joka (s 197 minut na 51 minut dnevno)*.

*Savino F., Pelle E., Palumeri E., Castagno E., Oggero R., Miniero R. (2007) *Pediatrics* 119:124-130



Ewopharma d.o.o.
Cesta 24., Junija 23
1231 Ljubljana – Črnuče
Tel: +386 (0) 590 848 40
e-mail: info@ewopharma.si

Vprašajte nas:
u.oblak@ewopharma.si

BioGaia®
Klinično dokazani probiotiki
www.biogaia.si