

ZASADY HIGIENY PODCZAS ODCIĄGANIA I KARMIENIA MLEKIEM KOBIECYM DLA MATEK W DOMU

Opracowały Osuch K, Nehring-Gugulska M, Muszyńska A. Centrum Nauki o Laktacji 2025

Postępowanie przed ściągnięciem mleka

- umyj dokładnie ręce wodą i mydłem, a następnie wytrzyj ręcznikiem papierowym
- piersi nie trzeba myć, wystarczy codzienna higiena osobista
- złóż czyste elementy laktatora i rozpocznij odciąganie

Postępowanie z odciągniętym mlekiem

- świeże mleko najlepiej podaj dziecku od razu po odciągnięciu
- do podawania mleka dziecku użyj czystych akcesoriów
- mleko możesz przechować w zamkniętym, czystym pojemniku
 - do 6 h w temp. pokojowej, jeśli planujesz szybko podać je dziecku
 - do 96 h w lodówce, jeśli planujesz podać je później
 - do 6 mies. w zamrażarce, jeśli gromadzisz zapasy
- porcje mleka z kolejnych odciągnięć w ciągu 24 h możesz łączyć, oznacz na pojemniku godzinę uzyskania pierwszej porcji

Postępowanie po ściągnięciu mleka i nakarmieniu dziecka

- elementy, które miały kontakt z piersią/mlekiem (lejki, zawory, butelki itd.), umyj ręcznie w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do mycia naczyń lub w zmywarce (wg zaleceń producenta)
- osusz je na ręczniku papierowym/czystej ściereczce lub na specjalnej suszarce do akcesoriów do karmienia
- wysuszone elementy laktatora i akcesoria do karmienia przechowuj w czystym i suchym pojemniku z pokrywką
- co najmniej raz dziennie przeprowadzaj dezynfekcję termiczną w/w akcesoriów oraz pojemnika do ich przechowywania poprzez:
 - całkowite zanurzenie w wodzie o temp. 90-100° C na 5-10 minut
 - użycie specjalnego wyparzacza
 - użycie torebek do dezynfekcji w kuchence mikrofalowej (wg instrukcji producenta torebek),
 - do dezynfekcji nie używaj środków chemicznych
- jeśli odciągasz mleko dla wcześniaka, noworodka, dziecka chorego lub przebywającego w szpitalu, dezynfekuj akcesoria PRZED każdym użyciem
- jeśli leczysz rany brodawek piersiowych, też dezynfekuj akcesoria przed każdym użyciem
- jeśli masz infekcję, która przenosi się drogą kropelkową np. przeziębienie, grypa, Covid-19, wszystkie powyższe czynności wykonuj w maseczce
- zwracaj uwagę na jakość elementów wykonanych z miękkich tworzyw (membranki, zaworki), a jeśli zauważysz pienienie mleka lub słabszą jakość pracy laktatora wymień je.

Na podstawie:

1. Karmienie piersią w dobie pandemii COVID-19. Wytyczne Centrum Nauki o Laktacji. Med Prakt Pediatra maj-czerwiec 2020;3(129).
2. Haiden, N., et al. Comparison of bacterial counts in expressed breast milk following standard or strict infection control regimens in neonatal intensive care units: compliance of mothers does matter. Journal of Hospital Infection 92.3 (2016): 226-228.