

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

- Η πρώιμη επιστροφή στην εργασία δεν είναι ασύμβατη με το θηλασμό και δεν καθιστά αναγκαία σε καμία περίπτωση τη διακοπή του θηλασμού ή τη χρήση τροποποιημένου γάλακτος.

Η διατήρηση του θηλασμού είναι εφικτή.



● Ζητήστε μερική απασχόληση αν είναι εφικτό.

● Εάν είστε αυτοαπασχολούμενη προσπαθήστε να έχετε διακεκομμένο ωράριο.


● Εάν τίποτε από τα παραπάνω δεν είναι εφικτό προσπαθήστε να εξασφαλίσετε 2-3 , 20 λεπτά διαλείμματα στη διάρκεια της εργασίας προκειμένου να κάνετε οι αντλήσεις.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Θα πρέπει με την έναρξη της εργασίας να υπάρχει κάποιο απόθεμα γάλακτος στην κατάψυξη. Γι' αυτό ξεκινήστε τη δημιουργία τράπεζας γάλακτος περίπου **20 ημέρες νωρίτερα.**

Ξεκινήστε **1-2 αντλήσεις επιπλέον** των θηλασμών που κάνετε. Έτσι θα αυξήσετε κατά 1-2 γεύματα την παραγωγή σας.

Με την επιστροφή θα ξεκινήσετε μεν να χρησιμοποιείτε γάλα από το απόθεμα σας, αλλά ταυτόχρονα στη διάρκεια ή μετά την απουσία σας θα το αναπληρώνετε με αντλήσεις.



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

1 Ένα θήλαστρο*

2 Αρκετά πλαστικά μπιμπερό ή δοχεία αποθήκευσης γάλακτος των 120 ml.**

3 Αυτοκόλλητες ετικέτες για την αναγραφή της ποσοτητας και της ημερομηνίας άντλησης.

**Η επιλογή του θηλάστρου εξαρτάται από τη χρήση (περιστασιακή ή εντατική).*

***Τα σκεύη πρέπει να είναι πλαστικά.*

Το γυαλί καταστρέφει ορισμένα πολύτιμα συστατικά του ΜΓ.

Τα ειδικά πλαστικά σακουλάκια αποθήκευσης είναι κατάλληλα , αλλά όχι για μακροχρόνια αποθήκευση.

ΑΝΤΛΗΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Πλένετε με χλιαρό νερό και απορρυπαντικό πιάτων το θήλαστρο και τα μπουκάλια.

Καλό είναι να αποστειρώνονται αν και δε συνιστάται ως απαραίτητο.

Πριν την άντληση πλύνετε καλά τα χέρια σας.

Αντλείτε μικρές ποσότητες πολλές φορές μέσα στο 24ωρο.

Αναμιγνύετε το γάλα από όλες τις αντλήσεις της μέρας σε ένα μπουκάλι εφόσον έρθουν στην ίδια θερμοκρασία.

Οι απότομες αυξομειώσεις καταστρέφουν πολύτιμα συστατικά του μητρικού γάλακτος.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Κατάσταση μητρικού γάλακτος	Βαθεία κατάψυξη (0°F/ -18°C)	Καταψύκτης ψυγείου (0°F/-10°C)	Συντήρηση (39°F/4°C)	Θερμομωνοτική τσάντα με παγοκύστες (59°F/15°C)	Θερμοκρασία δωματίου	
Φρέσκο	Μέχρι 12 μήνες	3-4 μήνες	8 ημέρες	24 ώρες	6-10 ώρες	4 ώρες
Αποψυγμένο στο ψυγείο	Μην ξαναψύχετε	Μην ξαναψύχετε	24 ώρες	Όχι αποθήκευση	4 ώρες	4 ώρες
Αποψυγμένο, χλιαρό, όχι ταισμένο	Μην ξαναψύχετε	Μην ξαναψύχετε	4 ώρες	Όχι αποθήκευση	Μέχρι το τέλος του γεύματος	Μέχρι το τέλος του γεύματος
Χλιαρό, ταισμένο	Πετιέται	Πετιέται	Πετιέται	Πετιέται	Μέχρι το τέλος του γεύματος	Μέχρι το τέλος του γεύματος

Η αποθήκευση του γάλακτος είναι καλύτερα να γίνεται σε μικρές μερίδες 60,80,100 ml.

Αποφύγετε την προσθήκη φρέσκου γάλακτος μέσα σε παγωμένο.

Αποψύχετε μόνο όσο γάλα χρειάζεστε ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού σας, καθώς αυτό μεγαλώνει. Το αποψυγμένο γάλα διατηρείται στη συντήρηση του ψυγείου **ΜΟΝΟ για 24 ώρες**. Εάν δεν χρησιμοποιηθεί πετιέται.

ΑΠΟΨΥΞΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



Η χρήση μητρικού γάλακτος πρέπει να γίνεται με προσοχή.

Η απόψυξη να γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου και το ζέσταμα μέσα σε χλιαρό νερό ή θερμαντήρα.

Οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας καταστρέφουν πολύτιμα συστατικά.

Στο αποψυγμένο γάλα τα λιπαρά συστατικά έρχονται στην επιφάνεια. Μετά το ζέσταμα κουνάμε το μπουκάλι για να αποκτήσει το γάλα ομοιογενή υφή.