



INSTRUKCJA

Ręcznego odciągania pokarmu – siary lub mleka dla pacjentki oddziału położniczego.

Ważne!

Ręczne odciąganie pokarmu w pierwszych dniach od porodu daje lepsze efekty niż odciąganie laktatorem.

W pierwszych 2-3 dniach od porodu porcja siary uzyskana jednorazowo jest niewielka (często mniej niż 1 ml). Z upływem czasu pokarmu będzie coraz więcej, bądź cierpliwa. Dzięki ręcznemu odciąganiu unikasz strat, które mają miejsce, kiedy użyjesz laktatora (cenne krople siary pozostają na elementach laktatora, na lejku, uszczelce - bardzo rzadko udaje się aby siara zapełniła dno butelki laktatora w pierwszym lub drugim dniu po porodzie).

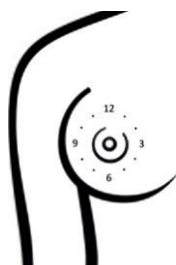
W pierwszej dobie po porodzie ideałem będzie 4-5 sesji odciągania. W kolejnym dniu najlepiej odciągaj siarę co 3 godziny, przez 10-15 minut na pierś (w sumie 20-30 minut w sesji jeśli tylko dasz radę).

Pomocne będzie połączenie odciągania ręcznego ze stymulacją laktatorem. Wykonaj stymulację laktatorem (jak? przeczytaj instrukcję otrzymaną z laktatorem) - pobudzisz wypływ pokarmu, dokończ sesję odciągając pokarm ręcznie.

Laktacyjna pierś jest wrażliwa i wymaga delikatnego traktowania, "masaż", uchwycenie brodawki jeśli będą bolesne utrudniają udane odciąganie - ból nie sprzyja wypływowi pokarmu.

Ręczne odciąganie pokarmu nie powinno boleć, jeśli tak jest, zmień pozycję palców lub siłę z jaką naciskasz otoczkę.

1. Przygotuj czysty pojemnik na mleko (szklany lub plastikowy przeznaczony do kontaktu z żywnością, najlepiej mlekiem kobiecym – nadający się do zdezynfekowania).
2. Ściągnij z rąk biżuterię (pierścionki, bransoletki, zegarek) - utrudniają dokładne umycie rąk, są siedliskiem licznych bakterii. Umyj ręce.
3. Usiądź wygodnie.
4. Delikatnie poroluj brodawki, pogłaskaj piersi od ich podstawy w kierunku brodawki sutkowej = delikatnie pomasuj.
5. Ułóż dłoń w literkę C, ustaw palec wskazujący i kciuk po przeciwnych stronach brodawki w odległości 1-2 opuszek Twojego palca od niej, na otoczce lub jej granicy.
6. Pod pierś podstaw przygotowany pojemnik na mleko, wolną ręką.
7. Przyciśnij palce delikatnie do piersi, popychając pierś do klatki piersiowej. Ściśnij palec wskazujący i kciuk (lekko zgnieć tkanki pod skórą), przesunij palce do brodawki utrzymując ucisk w głąb piersi, nie przesuwaj ich po skórze – powtarzaj ten ruch od kilku do kilkunastu razy. (wyobraź sobie, że opuszkami palców przepychasz mleko, które jest w przewodach mlecznych (obrazowo to jak wypychanie mleka z tubki, tylko kilkunastu na raz).
8. Zmieniaj ułożenie palców wg schematu 6-12, 5-11, 2-8 itd. (patrz rysunek obok).



9. Odciągaj siarę/ mleko z obu piersi przy jednej sesji, przez przynajmniej 15 minut lub dłużej.
10. Po zakończonym odciąganiu pokarmu umyj ręce, zamknij pojemnik, oznacz go danymi dziecka, datą i godziną odciągania pokarmu, jeśli będzie przechowywany w lodówce (w oddziale neonatologicznym, w pokoju laktacyjnym).
11. Pojemnik z siarą zanieś na oddział neonatologiczny i zawsze przekaz bezpośrednio personelowi oddziału - nie chowaj pojemnika z siarą samodzielnie do lodówki w pomieszczeniu laktacyjnym.

Informację przygotowała: mgr Agata Wiczowska – IBCLC, edukator do spraw laktacji, położna – specjalistka pielęgniarstwa rodzinnego.

Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o.

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

Oddział Neonatologiczny