

Extragerea laptelui matern pentru bebelușul dumneavoastră

Un ghid referitor la extragerea laptelui matern



Am creat această broșură ca pe un ghid pentru extragerea laptelui matern pentru bebelușul dumneavoastră. Sperăm să vă putem răspunde la unele dintre întrebările pe care poate le aveți. Dacă aveți întrebări sau nelămuriri suplimentare, vă rugăm să discutați cu moașa sau asistenta de neonatologie.

Extragerea laptelui matern

Extragerea laptelui înseamnă stoarcerea laptelui din sân (manual sau cu o pompă) pentru a-l putea depozita, cu scopul de a hrăni ulterior bebelușul. Extragerea laptelui vă permite să îi oferiți bebelușului dumneavoastră lapte matern chiar dacă nu vă puteți atașa bebelușul direct la sân.

Dacă, din orice motiv, nu vă puteți alăpta bebelușul după naștere, este important să începeți să vă extrageți laptele matern cât mai curând posibil. Motivul este că laptele dumneavoastră matern, inclusiv colostrul (primul lapte matern produs de organismul dumneavoastră), este sursa perfectă de nutriție pentru bebelușul dumneavoastră. Conține anticorpi care protejează bebelușul de infecții și îi ajută sistemul imunitar să se dezvolte. De asemenea, ajută la dezvoltarea sistemului digestiv al bebelușului dumneavoastră, protejându-l de alergii.

Pentru a avea cele mai bune șanse de a obține o rezervă completă de lapte, vă recomandăm să vă extrageți laptele matern manual cât mai curând posibil după naștere (ideal în primele două ore). Adresați-vă moașei sau asistentei de neonatologie pentru a vă arăta cum să extrageți laptele manual și pentru a primi un pachet la internare pentru extragerea manuală a laptelui. Acest pachet va include o fișă informativă despre extragerea manuală a laptelui și câteva seringi și vase sterile pentru colectarea colostrului.

Ajutați laptele să curgă

Când vă extrageți laptele matern, s-ar putea să vă fie utile următoarele:

- să fiți aproape de bebelușul dumneavoastră
- să aveți cu dumneavoastră ceva care vă amintește de bebelușul dumneavoastră (poate fi o fotografie sau ceva purtat de bebelușul dumneavoastră, pe care îl puteți atinge și mirosi)
- să respirați lent și profund pentru a vă relaxa
- să fiți într-un spațiu relaxant (dacă puteți)
- să stați într-o poziție confortabilă
- să luați medicamente pentru ameliorarea durerii, dacă este necesar (pentru mai multe informații despre medicamentele pentru ameliorarea durerii, discutați cu moașa dumneavoastră sau citiți fișa „Medicația dumneavoastră după nașterea bebelușului” inclusă în secțiunea de linkuri utile de la sfârșitul acestei broșuri)
- să vă încălziți sânii înainte de extragere prin aplicarea unei comprese calde (de exemplu, un prosop)
- să vă atingeți și să vă masați ușor sânii și sfârcurile

Aceste lucruri pot ajuta la eliberarea de oxitocină (hormonul iubirii), care vă încurajează laptele să curgă („reflexul de eliberare a laptelui”).

Sfaturi de top pentru extragerea laptelui matern

- Producția de lapte matern este determinată de frecvența cu care extrageți laptele (extrageți sau alăptați). Dacă nu vă extrageți laptele sau nu alăptați regulat, cantitatea de lapte va scădea (încercați să nu lăsați să treacă mai mult de patru ore între extrageri).
- Un sân mai moale (mai gol) produce lapte mai repede decât unul mai tare (mai plin), prin urmare extragerea frecventă produce mai mult lapte decât extragerea mai puțin frecventă.
- Îmbrățișările pe piele cu bebelușul dumneavoastră ori de câte ori este posibil, precum și extragerea laptelui lângă bebelușul dumneavoastră vor contribui, de asemenea, la creșterea producției de lapte.
- **Dacă bebelușul dumneavoastră este îngrijit în unitatea neonatală**, vă recomandăm să începeți să vă extrageți laptele matern manual în primele două ore de la naștere.

- Încercați să vă extrageți lapte de opt ori în 24 de ore, cu un interval de cel mult patru ore între extrageri.
- **Este foarte important să vă extrageți laptele cel puțin o dată peste noapte.** Acest lucru se datorează faptului că organismul dumneavoastră eliberează mai multă prolactină (hormonul care îi spune corpului dumneavoastră să producă lapte) în timpul nopții. Extragerea laptelui pe timp de noapte vă ajută să susțineți producția de lapte și să mențineți rezerva de lapte. Dacă bebelușul dumneavoastră se poate alăpta, acest lucru vă va stimula sânii să producă lapte.

„Dacă nu-l iei, sânul nu va reuși.”

„Dacă nu-l folosești, îl pierzi.”

Extragerea manuală a laptelui matern

Laptele produs în primele trei zile după naștere se numește colostru. Este un lapte gros, concentrat, care are de obicei o culoare galben-aurie. În cazul în care colostrul iese din sân picătură cu picătură, extragerea manuală este metoda ideală pentru colectarea acestuia. Nu vă faceți griji dacă produceți doar cantități mici, acest lucru este normal. Fiecare picătură contează.

De asemenea, poate considerați utilă extragerea manuală înainte sau după utilizarea unei pompe de sân sau poate preferați să extrageți lapte doar manual și să nu utilizați deloc o pompă de sân.

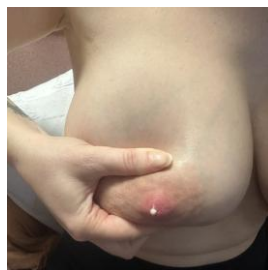
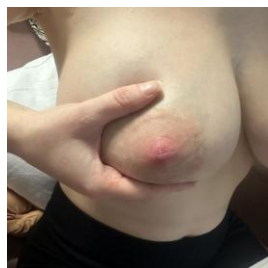
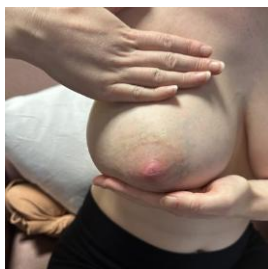
Extragerea manuală vă permite, de asemenea, să vizați zone specifice ale sânelui, ceea ce vă poate ajuta să curățați un canal blocat sau dacă suferiți de mastită (când sânul devine inflamă, fierbinte și dureros).

Cum să extrageți laptele manual

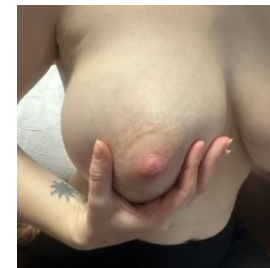
Adresați-vă moașei sau asistentei de neonatologie pentru a vă arăta cum să extrageți laptele manual și pentru a primi un pachet la internare pentru extragerea manuală a laptelui.

De asemenea, puteți urma pașii de mai jos:

1. Spălați-vă și uscați-vă bine mâinile înainte de a începe.
2. Dacă vă colectați colostrul, veți avea nevoie de o seringă curată și sterilizată, dar și de un recipient mai mare curat și sterilizat. Pregătiți aceste obiecte înainte de a începe.
3. Faceți-vă confortabilă și încercați să vă relaxați. Căldura va ajuta, așa că încercați mai întâi să vă masați ușor sânii cu un prosop cald.
4. Folosiți-vă mâna pentru a vă acoperi unul dintre sâni. Mâna trebuie să fie în formă de „C” în jurul mamelonului, cu patru degete sub sân și degetul mare deasupra. Degetul mare și degetele trebuie să fie la o distanță de 2-3 cm de baza mamelonului.
5. Folosiți degetul mare și arătătorul pentru a strânge ușor. Eliberați presiunea și apoi repetați pentru a crea un ritm. Nu ar trebui să doară. Evitați alunecarea degetelor pe piele, deoarece poate provoca disconfort. Dacă nu curge laptele, încercați să vă apropiați degetele ușor de mamelon sau să le îndepărtați, găsind locul care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră. De asemenea, puteți încerca să vă masați ușor sânii.



6. Colectați colostrul cu seringă sterilizată și, dacă este necesar, decantați în recipientul sterilizat mai mare. Colostrul este foarte concentrat și va ieși din sânul dumneavoastră picătură cu picătură. La început, vor ieși doar câteva picături la fiecare sesiune, însă cu exercițiu și timp, ar trebui să obțineți mai multe.
7. Când picăturile încetinesc, mutați degetele pentru a încerca o altă secțiune a sânelui și repetați.
8. Repetați procesul pentru al doilea sân.



Extragerea laptelui matern cu o pompă de sân

Pompele de sân sunt concepute pentru a imita acțiunea de supt a bebelușului dumneavoastră. Există două tipuri diferite: electrică și manuală. La versiunea manuală, strângeți pompa cu mâna, în timp ce versiunea electrică face treaba pentru dumneavoastră.

Vă recomandăm să vă extrageți manual laptele matern în primele două zile după naștere înainte de a utiliza o pompă de sân. Cu toate acestea, dacă vi se recomandă de către moașă sau asistenta de neonatologie, pompa de sân poate fi utilizată la șase ore după naștere.

Pompele de sân electrice sunt disponibile spre utilizare în unitatea neonatală și în secțiile postnatale. Adresați-vă moașei sau asistentei de neonatologie pentru o trusă de extragere a laptelui cu pompă de sân electrică. De asemenea, personalul vă poate arăta cum să asamblați trusa, cum să utilizați pompele și cum să sterilizați echipamentul.

Curățarea și sterilizarea trusei de extragere a laptelui cu pompă de sân electrică

În timp ce bebelușul dumneavoastră se află în spital, trusa de extragere a laptelui cu pompă de sân electrică trebuie spălată în apă caldă cu săpun după fiecare utilizare și apoi depozitată într-un recipient curat. Apoi va trebui să sterilizați trusa doar înainte de a extrage laptele. Steri-Sacs și un cuptor cu microunde industrial pot fi utilizate pentru sterilizarea trusei dumneavoastră în unitatea neonatală și în secțiile postnatale. Dacă vă extrageți laptele acasă, vă rugăm să folosiți metoda preferată de sterilizare a trusei.

Pentru mai multe informații despre sterilizarea trusei, scanați codul QR sau vizitați:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Cum să utilizați o pompă de sân electrică

Pompele de sân electrice au două moduri:

Modul de inițiere

Acest mod stimulează curgerea laptelui.

1. Așezați protecția mamară sau pâlnia (flanșa) peste mamelon.
2. Apăsăți butonul de alimentare, apoi apăsați butonul cu pictograma unei picături în decurs de 10 secunde.
3. Pentru a crește aspirația, rotiți butonul în sensul acelor de ceasornic până când vă simțiți ușor inconfortabil și apoi reduceți aspirația cu două sau trei apăsări ale butonului cu pictograma unei picături sau unui pătrat, până când vă simțiți confortabil.
4. Pompa va funcționa timp de 15 minute și apoi se va opri automat.

Dacă ați născut în urmă cu mai mult de șase zile sau ați extras un volum combinat (din ambii sâni) de 20 ml de lapte sau mai mult timp de trei extrageri consecutive, puteți începe să utilizați modul „întreținere”.

Modul de întreținere

Acest mod este destinat menținerii rezervei de lapte.

1. Așezați protecția mamară sau pâlnia (flanșa) peste mamelon.
2. Apăsăți butonul de alimentare.
3. **Nu apăsați** butonul cu pictogramă unei picături până când nu vedeți pe ecran „mențineți în funcțiune” (maintain running).
4. Pentru a crește aspirația, rotiți butonul în sensul acelor de ceasornic până când vă simțiți ușor inconfortabil și apoi reduceți aspirația cu două sau trei apăsări ale butonului cu pictograma unei picături sau unui pătrat, până când vă simțiți confortabil.
5. Continuați extragerea laptelui până când fluxul de lapte se oprește sau există un interval de 10 secunde între picăturile de lapte. Pompa nu se va opri automat.
6. Pentru a stimula și a crește producția de lapte, continuați să extrageți lapte timp de încă două minute după ce fluxul de lapte se oprește.
7. Opriți pompa de sân.

Compresiile sânilor în timpul pompării pot mări, de asemenea, producția de lapte cu un procent semnificativ. Pentru a face compresii mamare, formați un „C” cu toată mâna și prindeți sânul ca într-o cupă înspre peretele toracic. Comprimați țesutul mamar într-o mișcare de „strângere și eliberare” și repetați pentru fiecare zonă a sânilui.



Pomparea dublă (extragerea laptelui din ambii sâni în același timp) nu numai că reduce timpul, dar crește și cantitatea de lapte și nivelul hormonal.

Dacă folosiți pompa pentru fiecare sân în parte, mutați pompa la celălalt sân atunci când fluxul de lapte începe să scadă. Apoi mutați din nou, deoarece s-ar putea să aveți mai mult lapte de extras. Este posibil să constatați că un sân produce mai mult lapte decât celălalt – acest lucru este normal.

Dimensiunea pâlniei (flanșei)

Este important să alegeți dimensiunea corectă a pâlniei pompei de sân (bucata de plastic care se așază pe mamelon) pentru dumneavoastră. Acest lucru nu numai că va fi mai confortabil pentru dumneavoastră, dar vă va ajuta și să vă extrageți laptele cât mai eficient posibil. Ghidul FITS pentru flanșe vă poate ajuta să găsiți dimensiunea potrivită de pâlnie pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații despre acest lucru, scanați codul QR sau vizitați:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Păstrarea laptelui matern extras în timpul spitalizării bebelușului dumneavoastră

După ce v-ați extras laptele, etichetați siringa sau recipientul cu data și ora la care v-ați extras laptele și cu numele bebelușului dumneavoastră. Asistenta neonatală sau un membru al echipei de moașe vă pot oferi câteva etichete cu nume. Evitați să folosiți stilouri cu cerneală care se întinde când este proaspăt aplicată.

Laptele dumneavoastră trebuie ulterior depozitat cu grijă pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor dăunătoare. În timp ce bebelușul dumneavoastră se află în spital, vă sfătuim să urmați instrucțiunile de depozitare de mai jos:

- **Frigider** – Puneți laptele în frigider imediat ce ați terminat de extras, cu excepția cazului în care intenționați să i-l dați imediat bebelușului dumneavoastră. Laptele extras poate fi păstrat în frigider timp de 48 de ore în spital.
- **Congelator** – Dacă intenționați să vă congelați laptele, trebuie să faceți acest lucru cât mai curând posibil după ce l-ați extras (în termen de 24 de ore). Laptele congelat poate fi păstrat în congelatorul unității neonatale timp de până la trei luni.

Depozitarea laptelui în cantități mici vă va ajuta să evitați risipa de lapte, mai ales dacă intenționați să îl congelați.

Dacă aduceți lapte matern extras de acasă, vă rugăm să îl predați moașei sau unei asistente de neonatologie imediat ce ajungeți la spital. Dacă ați călătorit o distanță considerabilă, vă rugăm să folosiți o geantă frigorifică și/sau pungi cu gheață pentru a vă menține laptele rece.

Informații importante referitoare la siguranță

- Seringile de hrănire pentru sugari au un capac cu închidere liberă, care trebuie îndepărtat înainte de a administra bebelușului colostru sau lapte extras.
- Țineți întotdeauna seringile și capacele departe de bebeluși și copii.

Listă de verificare pentru extragerea laptelui

Am inclus lista de verificare pentru extragerea laptelui de mai jos pentru a vă ghida în călătoria dumneavoastră de extragere a laptelui.

Am primit:

- ☐ o inimă din material cusut (una pentru dumneavoastră și una pentru bebelușul dumneavoastră dacă bebelușul dumneavoastră se află în unitatea neonatală)
- ☐ un pachet la internare referitor la extragerea manuală a laptelui
- ☐ o trusă de extragere a laptelui cu pompă de sân electrică

Mi s-a arătat cum să:

- ☐ extrag laptele manual (inclusiv când să încep și cât de des să extrag laptele)
- ☐ folosesc o pompă de sân electrică (inclusiv când să folosesc diferitele moduri)
- ☐ verific ce dimensiune a pâlniei (flanșei) pompei de sân trebuie să folosesc
- ☐ spăl și să sterilizez trusa de extragere a laptelui (și unde să fac acest lucru)
- ☐ mă înscriu la vCreate (dacă bebelușul dumneavoastră se află în unitatea neonatală)

Contactați-ne

Dacă aveți întrebări sau nelămuriri cu privire la extragerea laptelui matern, vă rugăm să discutați cu moașa sau cu asistenta de neonatologie sau să contactați echipa relevantă pentru hrănirea sugarilor folosind datele de contact de mai jos.

Echipa neonatală responsabilă de hrănirea sugarilor Tel.: **07920 184353**

Echipa maternității responsabilă de hrănirea sugarilor Tel.: **07786 267584**

Dacă nicio echipă nu poate răspunde la apelul dumneavoastră, lăsați un mesaj vocal, care să includă numele, numărul de telefon și un scurt mesaj și un membru al echipei va suna înapoi în 48 de ore.

Linkuri utile

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Alăturați-vă familiei noastre de susținători Southampton Hospitals Charity cu o donație lunară!

Efectuarea unei donații lunare este o modalitate excepțională de a vă arăta sprijinul continuu față de pacienții și personalul de la Spitalul Universitar Southampton. Chiar și o sumă mică poate face o mare diferență!

5 £

ar putea plăti pentru o
jucărie în zona de așteptare
a spitalului de copii

10 £

ar putea plăti pentru
o trusă senzorială
pentru a ajuta pacienții
cu demență

25 £

ar putea ajuta la plata
terapiilor complementare
pentru pacienții cu cancer



Garanția debitării directe. Această garanție trebuie păstrată de către plătitor.



Această garanție este oferită de toate băncile și societățile de credit care acceptă instrucțiuni de plată a debitorilor directe. Dacă survin modificări ale sumei, datei sau frecvenței debitării dumneavoastră directe, Southampton Hospitals Charity vă va anunța (de obicei, în 10 zile lucrătoare) înainte de debitarea contului dumneavoastră sau conform acordurilor alternative. Dacă solicitați Southampton Hospitals Charity să colecteze o plată, o confirmare a sumei și a datei vă vor fi furnizată la momentul solicitării.

În cazul în care survine o eroare la plata debitului dumneavoastră direct, comisă de Southampton Hospitals Charity sau de banca sau societatea dumneavoastră de credit, aveți dreptul la o rambursare completă și imediată a sumei plătite de la banca sau societatea dumneavoastră de credit. Dacă primiți o rambursare la care nu aveți dreptul, trebuie să o returnați atunci când Southampton Hospitals Charity vă solicită acest lucru. Puteți anula o debitare directă în orice moment prin simpla contactare a băncii sau a societății dumneavoastră de credit. Poate fi necesară o confirmare scrisă. Vă rugăm, de asemenea, să ne anunțați.

***Declarație Gift Aid** – Sunt contribuabil britanic cu venituri sau câștiguri de capital. Am citit prezenta declarație și doresc ca Southampton Hospitals Charity să recupereze impozitul aferent donațiilor mele. Înțeleg că trebuie să plătesc o sumă de impozit pe venit și/sau impozit pe câștigurile de capital în anul fiscal cel puțin egală cu suma impozitului pe care toate organizațiile caritabile și sportive amatoare comunitare cărora le fac donații o vor recupera din donațiile mele pentru anul fiscal respectiv. Înțeleg că alte taxe, cum ar fi TVA-ul și taxa de consiliu nu sunt eligibile. cluburile

Da, aș dori să sprijin spitalul cu o donație lunară către Southampton Hospitals Charity

1. Datele mele

Titlu: _____ Prenume: _____ Nume de familie: _____

Adresă: _____

_____ Cod poștal: _____

Tel.: _____ E-mail: _____

Vă rugăm să scrieți adresa dumneavoastră de e-mail mai sus dacă doriți să primiți informații actualizate cu privire la modul în care donația dumneavoastră ajută, precum și alte modalități prin care puteți ajuta.

2. Donații regulate

Aș dori să fac o donație lunară regulată de: 5 £ ☐ 10 £ ☐ 25 £ ☐ SAU, la alegerea mea, de £

lunar prin debitare directă. Vă rog să debitați contul meu în următoarea zi a lunii: 1 ☐ 15 ☐

3. Adăugați plusvaloare de 25% donației mele

Dacă nu ați făcut-o deja, **puteți face ca fiecare liră sterlină pe care o donați să valoreze 25% în plus pentru organizație, fără costuri suplimentare pentru dumneavoastră, bifând această declarație Gift Aid.**

giftaid it

☐ Da, sunt contribuabil din Marea Britanie și doresc să adaug Gift Aid acestei donații și oricărei donații pe care o voi face pe viitor sau pe care am făcut-o în ultimii patru ani către Southampton Hospitals Charity

☐ Nu, nu sunt contribuabil britanic

Înțeleg că, dacă plătesc mai puțin impozit pe venit și/sau impozit pe câștigurile de capital decât valoarea Gift Aid solicitată pentru toate donațiile mele în respectivul an fiscal, este responsabilitatea mea să plătesc orice diferență. Vă rugăm să anunțați Southampton Hospitals Charity dacă doriți să anulați această donație, dacă vă schimbați numele sau adresa de domiciliu sau nu mai plătiți suficient impozit pe venit și/sau pe câștigurile de capital.

4. Instrucțiuni către banca sau societatea dumneavoastră de credit pentru plata prin debit direct

Numele titularului (titularilor) de cont:

Numărul de identificare al emitentului:

6 9 1 2 1 3

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Număr de cont:

Cod de sortare:



SCAN ME

Este posibil ca băncile și societățile de credit să nu accepte instrucțiuni de debitare directă de la anumite tipuri de conturi.

Instrucțiuni către banca sau societatea dumneavoastră de credit. Vă rugăm să plătiți Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity prin debitare directă din contul menționat în prezenta instrucțiune, sub rezerva garanțiilor furnizate de Garanția de debitare directă. Înțeleg că această instrucțiune poate rămâne la Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity și, în acest caz, detaliile vor fi transmise electronic băncii/societății mele de credit.

Semnătura:

Data:

De asemenea, puteți configura o donație lunară online prin intermediul site-ului nostru web – southamptonhospitalscharity.org/donate sau prin scanarea codului QR.

5. Ce trebuie să faceți acum

Vă rugăm să trimiteți acest formular la adresa noastră Freepost: Freepost RRU-CKSX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Numărul organizației caritabile: 1051543

Dacă sunteți pacient la unul dintre spitalele noastre și aveți nevoie de traducerea acestui document sau aveți nevoie de aceste informații în alt format, de exemplu într-un format ușor de citit, cu litere mari, în Braille sau audio, vă rugăm să sunați la **0800 484 0135** sau să trimiteți un e-mail la **patientsuppoorthub@uhs.nhs.uk**

Pentru ajutor cu pregătirea vizitei dvs., cu rezervarea serviciilor unui interpret sau cu accesarea spitalului, vă rugăm să accesați **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Toate drepturile rezervate.
A nu se reproduce, parțial sau integral, fără permisiunea persoanei care deține drepturile de autor.

Versiunea 1. Publicat iulie 2024. Data scadentă pentru revizie iulie 2027. 3251.