

## **ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

### **Σαββίδου Αβρόρα. Παιδιάτρος**

Το μητρικό γάλα είναι ένα πολύτιμο αγαθό, γι' αυτό καλό είναι να ξέρουμε πως μπορούμε να το διατηρούμε και να το συντηρούμε φροντίζοντας να παραμένει αναλλείωτο σε περίπτωση που χρειαστεί να το δώσουμε στο μωρό μας με μπιμπερό. Το μητρικό γάλα μπορεί να διατηρηθεί για κάποιες ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ενώ στο ψυγείο τουλάχιστον για τρία 24ώρα. Σε περίπτωση που η μητέρα απουσιάζει από το σπίτι (δουλειά), τότε πρέπει να κάνει Ατομική τράπεζα γάλακτος (συλλογή και αποθήκευση στο ψυγείο ή στην κατάψυξη με σκοπό την μελλοντική χρήση), ώστε να δωθεί στο μωρό κατά την απουσία της. Η κάθε μητέρα μπορεί να αρχίσει από νωρίς να τη δημιουργεί, ώστε όταν επιστρέψει στην εργασία της, ή σε περίπτωση απουσίας της, να δίδεται μητρικό γάλα στο βρέφος.

### **Πρακτικές οδηγίες:**

- Απαιτείται καθαριότητα, θήλαστρο (μηχανικό ή ηλεκτρικό ) για την άμελη, αποστειρωμένα πλαστικά δοχεία για τη φύλαξη του γάλακτος και καταψύκτης. Η άντληση γάλακτος μπορεί να γίνει και με το χέρι. Η κατάψυξη του ψυγείου πρέπει να διαθέτει ειδική πόρτα ώστε να διατηρεί θερμοκρασία -18%.
- Πλύνετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.

- Πλύνετε όλα τα μέρη της αντλίας ξεχωριστά, όπως ορίζει ο κατασκευαστής. Γενικά, μπορείτε να πλένετε τα μπουκάλια και τα εξαρτήματα με ζεστό νερό και σαπούνι, ή στο πλυντήριο πιάτων.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε βάλει όλα τα μέρη της αντλίας στη σωστή τους θέση πριν ξεκινήσετε την άντληση.
- Δεν χρειάζεται να πετάτε τις πρώτες σταγόνες που βγαίνουν από το στήθος σας και δεν χρειάζεται να πλένετε το στήθος και τις θηλές σας πριν από κάθε άντληση.
- Το γάλα μπαίνει στο δοχείο των 120 ml ή σε σακουλάκια φύλαξης μητρικού γάλακτος ( μπορείτε να προμηθευτείτε στο φαρμακείο) χωρίς καμία επεξεργασία. Προτιμώνται τα πλαστικά δοχεία, διότι τα γυάλινα καταστρέφουν τα κύτταρα του γάλακτος στα τοιχώματα τους. Βάζουμε αυτοκόλλητες ταινίες με την αναγραφή της ποσότητας και της ημερομηνίας άντλησης.
- Δεν αναμιγνύουμε γάλατα που έχουν διαφορετικές θερμοκρασίες (ζεστό με κρύο γάλα που ήταν σε ψυγείο).
- Το γάλα που αντλήθηκε μπορεί να τοποθετηθεί κατευθείαν στην κατάψυξη, αφού πρώτα κολλήστε πάνω ετικέτα με την ημερομηνία άντλησης.
- Σε θερμοκρασία δωματίου 16-29 βαθμούς Κελσίου ο ιδανικός χρόνος φύλαξης γάλακτος είναι 3-4 ώρες. Στο ψυγείο σε θερμοκρασία <4 βαθμούς Κελσίου για 3 ημέρες. Σε βαθιά κατάψυξη, σε <17 βαθμούς Κελσίου 6 μήνες.

- Το γάλα αποψύχεται πριν δοθεί στο μωρό, στη συντήρηση του ψυγείου κατά τη διάρκεια της νύχτας, κάτω από τρεχούμενο ζεστό νερό, σε ένα δοχείο με ζεστό νερό ή σε θερμοαντήρα και όχι σε φούρνο μικροκυμάτων.
- Αν το γάλα δοθεί στο πρώτο 24ωρο από την άμελξη του, αρκεί να κρατηθεί στη συντήρηση του ψυγείου.
- Όταν αποψυχθεί δεν θα πρέπει να μείνει σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από μερικές ώρες, ενώ στη συντήρηση του ψυγείου μόνο για 24ώρες. Αν δεν χρησιμοποιηθεί απορρίπτεται.
- Γάλα που αποψύχθηκε δεν μπορεί να καταψυχθεί πάλι.
- Αν το μωρό δεν πιεί όλο το γάλα 1-2 ώρες από το τέλος της σίτησης το γάλα απορρίπτεται.
- Δεν προστίθεται φρέσκο γάλα σε αυτό που έχει αποψυχθεί για να ξαναμπεί στην κατάψυξη.
- Το μητρικό γάλα δεν επιτρέπεται να μεταφέρεται εκτός ψυγείου ούτε για λίγο. Αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια μόνο με ένα ισοθερμικό τσαντάκι ψυγείο, αν βάλουμε μέσα το γάλα μαζί με 2-4 ειδικές παγοκύστες. Έτσι διατηρείται πάνω από 8 ώρες.
- Το μητρικό γάλα ακόμη και αν έχει καταψυχθεί διατηρεί τη θρεπτική του αξία. Αν μια μητέρα έχει κάποιο πόνο στο μαστό ή τη θηλή από πιθανή φλεγμονή, το γάλα της δεν πρέπει να απορρίπτεται.