Przechowywanie mleka i higiena sprzętu

Zalecenia CDC i ABM dla zdrowych, donoszonych dzieci. Trzymaj kartę w pobliżu lodówki.

Miejsce	Jak długo	Uwagi
Temperatura pokojowa	do 4 godzin (do 25 °C)	gdy w pomieszczeniu jest ciepło, schłodź wcześniej
Lodówka	do 4 dni	w głębi półki, nie w drzwiach
Zamrażarka	6 miesięcy to optimum, do 12 akceptowalne	zostaw miejsce w pojemniku: mleko zwiększa objętość
Torba termiczna z lodem	do 24 godzin	po dotarciu zużyj, schłodź lub zamroź
Po rozmrożeniu w lodówce	24 godziny	licz od pełnego rozmrożenia, nie zamrażaj ponownie
Po ogrzaniu lub temp. pokojowej	2 godziny	resztki po karmieniu wylej po 2 godzinach

Zasady

- [ ] Myję ręce przed odciąganiem i przed dotykaniem elementów laktatora.
- [ ] Elementy, które mają kontakt z mlekiem, myję po każdym użyciu w czystej misce z płynem i wodą, a potem suszę na czystej powierzchni.
- [ ] Dodatkowo wyparzam lub dezynfekuję elementy po umyciu, szczególnie przy niemowlęciu w pierwszych miesiącach życia, wcześniaku lub przy osłabionej odporności.
- [ ] Pojemniki i woreczki opisuję datą odciągnięcia mleka.
- [ ] Nigdy nie rozmrażam ani nie ogrzewam mleka w mikrofalówce.
- [ ] Nie przechowuję mleka w drzwiach lodówki ani zamrażarki.

Polskie materiały bywają mniej ostrożne.
W niektórych polskich poradnikach spotyka się 6 godzin w temperaturze pokojowej. CDC i ABM podają do 4 godzin, więc trzymaj się ostrożniejszej wersji.

Materiał informacyjny. Nie zastępuje porady doradcy laktacyjnego.

Dziennik odciągania i etykiety

Notuj sesje, a etykiety wytnij i przyklej na pojemniki lub woreczki.

Data	Godzina	Pierś (L/P/obie)	Ilość (ml)	Uwagi (odczucia, lejek, ból)

Etykiety do wycięcia

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml

Mleko mamy
Data odciągnięcia: _____
Godzina: _____ Ilość: _____ ml