

Τράπεζα γάλακτος στο σπίτι

Για κάποιες μητέρες ίσως έφτασε η ώρα να επιστρέψουν στη δουλειά τους, ενώ άλλες μπορεί να σκέφτονται ότι θα ήθελαν λίγη αυτονομία. Σε αυτή την περίπτωση για να μη διακοπεί ο μητρικός θηλασμός, χρειάζεται ένας μικρός προγραμματισμός ώστε να υπάρχει πάντα διαθέσιμο μητρικό γάλα.

Έτσι, είναι σκόπιμο να φτιάξουμε τη δική μας μικρή ή μεγάλη τράπεζα γάλακτος.

Η άντληση μητρικού γάλακτος και η δημιουργία τράπεζας μπορεί να μην είναι απαραίτητη όταν πρόκειται για ένα βρέφος μεγαλύτερο των 6 μηνών που παίρνει έως και 3 γεύματα στερεών τροφών. Το βρέφος αυτό μπορεί να θηλάζει, πριν και αφού η μητέρα επιστρέψει στο σπίτι.



Οι απαιτήσεις της εργασίας των μητέρων είναι διαφορετικές όσον αφορά το ωράριο, αλλά και τις συνθήκες που μπορούν να αντλήσουν το γάλα τους στον χώρο της δουλειάς.

Η κάθε μητέρα πρέπει να δημιουργήσει μία τράπεζα ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού της και τις συνθήκες εργασίας της, που στην περίπτωση αποκλειστικού θηλασμού και πλήρους ωραρίου χρειάζεται προγραμματισμό ένα μήνα πριν.

Προετοιμασία για την τράπεζα:

- ◆ Η άντληση του μητρικού γάλακτος μπορεί να γίνει με το χέρι ή με κάποια ειδική αντλία, ακολουθώντας τις οδηγίες:
 - Η άντληση είναι καλό να πραγματοποιείται μία ώρα μετά το γεύμα του μωρού.
 - Στην άμελξη με το χέρι βοηθάει να προηγηθεί προετοιμασία του στήθους με μαλάξεις. Κρατήστε το στήθος με το χέρι σε σχήμα αγκύλης “C”, σχηματιζόμενη με το δείκτη και τον αντίχειρα, και πιέστε ελαφρά στο περίγραμμα της θηλέας άλω (εκεί που τελειώνει η σκούρα περιοχή γύρω από τη θηλή. Ποτέ τη θηλή!). Αφήστε ελεύθερο και επαναλάβετε ρυθμικά. Μετακινήστε τη θέση του χεριού σας για να πετύχετε την καλύτερη ροή. Επαναλάβετε στο άλλο στήθος.
 - Κατά τη χρήση αντλίας επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει καλύτερα. Υπάρχουν αντλίες χειροκίνητες και ηλεκτρικές. Φροντίστε να επιλέξετε τις κατάλληλες χοάνες για το στήθος σας. Η άντληση πρέπει να είναι ανώδυνη και μην αυξάνεται ποτέ απότομα την ένταση, καθώς υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού του στήθους σας.

- ◆ Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην καθαριότητα (σωστό πλύσιμο χεριών και σκευών, όχι απαραίτητα αποστείρωση μετά τους 3 μήνες, ποτέ χημικός καθαρισμός!)
- ◆ Επιλέξτε σωστά δοχεία αποθήκευσης: προτιμήστε τα ειδικά πλαστικά μπουκαλάκια ή σακουλάκια. Προσοχή να μην περιέχουν δυσφαινόλες.
- ◆ Σημειώστε με αυτοκόλλητη ετικέτα ή ανεξίτηλο μαρκαδόρο την ημερομηνία και την ώρα συλλογής.



Αποθήκευση

Το γάλα που μόλις έχει αντληθεί μπορεί να διατηρηθεί:

- ◆ 3-4 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου (28-30°)
- ◆ 48-72 ώρες στην συντήρηση του ψυγείου
- ◆ 3 μήνες στην κατάψυξη

Ένας απλός μνημοτεχνικός κανόνας για τους χρόνους αποθήκευσης είναι ο «κανόνας του 3»: 3 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου, 3 μέρες στη συντήρηση, 3 μήνες στην κατάψυξη.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν ανακατεύουμε γάλα που μόλις έχει αντληθεί με κατεψυγμένο γάλα, με σκοπό την αποθήκευση.

Οδηγίες χορήγησης του αποθηκευμένου γάλακτος

- ◆ Συστήνεται το γάλα από την κατάψυξη να ξεπαγώνει στη συντήρηση του ψυγείου.
- ◆ Πριν τη χορήγηση αφήστε το γάλα 20 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Αυτή αποτελεί και την ιδανική θερμοκρασία. Κάποια βρέφη θέλουν πιο ζεστό γάλα. Σε αυτή την περίπτωση, προτιμήστε ζέσταμα σε Bain-Marie και αποφύγετε τη χρήση φούρνου μικροκυμάτων.



Μη ξεχνάτε

- Το γάλα που έχει βγει από την κατάψυξη μπορεί να παραμένει 24 ώρες στη συντήρηση, ή 2 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου και δεν επαναψύχεται!
- Φροντίστε το μωρό σας μέσα στην ημέρα να παίρνει και φρέσκο γάλα: το φρέσκο γάλα είναι πιο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, προβιοτικά και βιοενεργά μόρια.
- Ο άνθρωπος που θα μείνει με το μωρό και θα το ταΐζει είναι σημαντικό να είναι γνώριμος στο μωρό και να υπάρξει ένα διάστημα εξοικείωσης και για τους δύο.