

Θηλασμός και πρώιμη επιστροφή στην εργασία

Η πρώιμη επιστροφή στην εργασία είναι ένα ενδεχόμενο ιδίως για γυναίκες που είναι αυτοαπασχολούμενες. Το ενδεχόμενο αυτό δεν είναι ασύμβατο με το θηλασμό και δεν καθιστά αναγκαία σε καμία περίπτωση τη διακοπή του θηλασμού ή τη χρήση τροποποιημένου γάλακτος αγελάδος (υποκατάστατου) σε σκόνη . **Διατήρηση του θηλασμού είναι εφικτή .**

Εάν υπάρχει περιθώριο διαπραγμάτευσης , ζητήστε μερική απασχόληση, εάν είστε αυτοαπασχολούμενη προσπαθήστε να έχετε διακεκομμένο ωράριο. Και οι δυο παραπάνω προϋποθέσεις ευνοούν τη διατήρηση του θηλασμού για περισσότερο διάστημα.

Εάν τίποτε από τα παραπάνω δεν είναι εφικτό προσπαθήστε να εξασφαλίσετε 2-3 , 20 λεπτά διαλείμματα στη διάρκεια της εργασίας (προκειμένου να γίνουν οι αντλήσεις).

Δημιουργία ατομικής τράπεζας γάλακτος

Προγραμματισμός

Ξεκινήστε περίπου 20 ημέρες πριν από την ημέρα που υπολογίζετε να επιστρέψετε.

Η λογική της τράπεζας γάλακτος βασίζεται στο ότι θα πρέπει με την έναρξη της εργασίας να υπάρχει κάποιο **απόθεμα γάλακτος στην κατάψυξη.**

Για να το πετύχετε αυτό στο διάστημα των τριών αυτών εβδομάδων ξεκινήστε **1-2 αντλήσεις επιπλέον των θηλασμών που κάνετε.** Έτσι θα αυξήσετε κατά 1-2 γεύματα την παραγωγή σας.

Με την επιστροφή θα ξεκινήσετε μεν να **χρησιμοποιείτε γάλα από το «απόθεμα»** αυτό, αλλά ταυτόχρονα στη διάρκεια ή μετά την απουσία σας θα το **αναπληρώνετε**

και θα το ανανεώνετε με αντλήσεις.

Εξοπλισμός

Για τη δημιουργία ατομικής τράπεζας γάλακτος θα χρειαστείτε:

- Ένα θήλαστρο*
- Αρκετά πλαστικά μπιμπερό ή δοχεία αποθήκευσης γάλακτος των 120 ml.**
- Αυτοκόλλητες ετικέτες για την αναγραφή της ποσότητας και της ημερομηνίας άντλησης.

*Η επιλογή του θηλάστρου εξαρτάται από τη χρήση που θα κάνετε (περιστασιακή ή εντατική)

**Τα σκεύη πρέπει να είναι πλαστικά. Το γυαλί καταστρέφει ορισμένα πολύτιμα συστατικά του ΜΓ. Τα ειδικά πλαστικά σακουλάκια αποθήκευσης είναι κατάλληλα , αλλά όχι για μακροχρόνια αποθήκευση.

Άντληση γάλακτος

Το θήλαστρο και τα μπουκάλια πλένονται με χλιαρό νερό και απορρυπαντικό πιάτων. Καλό είναι να αποστειρώνονται αν και δε συνιστάται ως απαραίτητο.

Πριν την άντληση πλύνετε καλά τα χέρια σας.

Μπορείτε να αντλείτε μικρές ποσότητες πολλές φορές μέσα στο 24ωρο. Το γάλα από αυτές τις αντλήσεις μπορεί να αναμειχθεί σε ένα μπουκάλι εφόσον έρθει στην ίδια θερμοκρασία (Οι απότομες αυομειώσεις, καταστρέφουν πολύτιμα συστατικά του μητρικού γάλακτος).

Αποθήκευση γάλακτος

Κατάσταση μητρικού γάλακτος	Βαθεία κατάψυξη (0°F/-18°C)	Καταψύκτης ψυγείου (0°F/-18°C)	Κατάψυξη (39°F/4°C)	Θερμομονωτική τσάντα με παγοκύστες (59°F/15°C)	Θερμ.Δωματίου	
					(66°F-72°F) (19°C-22°C)	(72°F-79°F) (22°C-26°C)
Φρέσκο	Μέχρι 12 μήνες	3-4 μήνες	8 ημέρες	24 ώρες	6-10 ώρες	4 ώρες
Αποψυγμένο στο ψυγείο	Μην ξαναψύχετε	Μην ξαναψύχετε	24 ώρες	Όχι αποθήκευση	4 ώρες	4 ώρες
Αποψυγμένο, χλιαρό, όχι ταισμένο	Μην ξαναψύχετε	Μην ξαναψύχετε	4 ώρες	Όχι αποθήκευση	Μέχρι το τέλος του γεύματος	Μέχρι το τέλος του γεύματος
Χλιαρό, ταισμένο	Πετιέται	Πετιέται	Πετιέται	Πετιέται	Μέχρι το τέλος του γεύματος	Μέχρι το τέλος του γεύματος

Η αποθήκευση του γάλακτος είναι καλύτερα να γίνεται σε μικρές «μερίδες» 60,80,100 ml. Αποφύγετε την προσθήκη φρέσκου γάλακτος μέσα σε παγωμένο. Αποψύχετε μόνο όσο γάλα χρειάζεστε ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού σας καθώς αυτό μεγαλώνει.

Αυτό γίνεται γιατί το γάλα που θα αποψυχθεί, διατηρείται στη συντήρηση του ψυγείου για 24 ώρες. Εάν δεν χρησιμοποιηθεί πετιέται.

Απόψυξη και χρήση μητρικού γάλακτος

Η χρήση μητρικού γάλακτος πρέπει να γίνεται με προσοχή. Η απόψυξη γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου και το ζέσταμα μέσα σε χλιαρό νερό ή θερμαντήρα. Οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας καταστρέφουν πολύτιμα συστατικά.

Στο αποψυγμένο γάλα τα λιπαρά συστατικά έρχονται στην επιφάνεια. Μετά το ζέσταμα κουνάμε το μπουκάλι προσεκτικά για να γίνει η ανάμειξη και να αποκτήσει το γάλα ομοιογενή υφή.