

# Alăptarea

## MANIPULAREA ȘI DEPOZITAREA CORESPUNZĂTOARE A LAPTELUI MATERN

Durată și recomandări de depozitare · Decongelare · Încălzire

### Înainte de pompă

Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun. Curățați toate elementele pentru colectarea laptelui care vin în contact cu sânul sau cu laptele în mașina de spălat vase sau cu apă fierbinte și săpun, apoi clătiți-le cu apă rece și lăsați-le să se usuce pe un prosop curat.



### RECOMANDĂRI PRIVIND POMPAREA

- Pomparea nu trebuie să fie dureroasă! Mamelonul trebuie să se potrivească perfect în manșonul/pâlnia pompei de sân. Contactați un consultant în lactație dacă aveți nevoie de o mărime diferită.
- Pomparea presupune practică. Nu vă descurajați dacă nu extrageți o cantitate mare de lapte prima oară. Cantitatea de lapte pe care o pompați este diferită de cantitatea de lapte pe care organismul dvs. o produce în timpul alăptării sugarului.
- Începeți să pompați și să congelați laptele cu cel puțin 2 săptămâni înainte de a vă întoarce la lucru sau la școală. Puteți să pompați laptele matern o dată sau de două ori pe zi. Pompați laptele matern între alăptări sau după alăptări. Unele femei preferă să înceapă să pompeze laptele matern mult mai devreme (cu 3-4 săptămâni înainte de a se întoarce la lucru) pentru a se familiariza cu utilizarea pompei și pentru a asigura rezerve corespunzătoare. Solicitați asistență dacă nu sunteți sigură ce vi se potrivește cel mai bine.
- Atunci când sunteți separat de copilul dvs., încercați să pompați laptele matern la fiecare 3 ore sau cât mai frecvent posibil.

**Pompele personale (de unică folosință) achiziționate de la magazin nu trebuie să fie niciodată revândute sau transmise altor mame.**

- Componentele interne nu pot fi curățate suficient pentru a asigura siguranța dacă sunt transmise altor mame.
- Acestea au o durată de viață limitată și nu se garantează faptul că vor asigura aceeași viteză sau sucțiune după utilizarea continuă pe termen lung.

Majoritatea firmelor de asigurări pun la dispoziție pompe de sân; verificați dacă există pompe de sân potrivite pentru dvs. De asemenea, pompele de sân sunt disponibile prin intermediul WIC pentru persoanele eligibile care au nevoie de o pompă. Contactați biroul WIC local.

Instrucțiuni preluate de la Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (Center for Disease Control and Prevention - CDC), Manipularea și depozitarea corespunzătoare a laptelui matern, [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
INSTITUȚIE CU O POLITICĂ DE RECRUTARE BAZATĂ PE ȘANSE EGALE ȘI ACȚIUNI POZITIVE

	Durată de depozitare
Geantă frigorifică izolată cu pungă de gheață	24 de ore
Frigider	3-5 zile
Compartimentul de congelare al unui mini-frigider/ frigider compact	2 săptămâni
Compartimentul de congelare al unui frigider cu uși separate	3-6 luni
Ladă sau vitrină frigorifică	6-12 luni

### RECOMANDĂRI PRIVIND DEPOZITAREA

- Congelați laptele în cantități mici (60 - 120 ml). În acest fel veți risipi mai puțin lapte.
- Asigurați-vă că lăsați un spațiu suplimentar în partea superioară a recipientului, astfel încât sticla sau punga să nu se reverse în timpul congelării.
- Răciți laptele matern cât mai curând posibil. Dacă nu planificați să utilizați laptele matern în următoarele zile, congelați-l.
- Etichetați recipientul pentru lapte cu data pomparii și utilizați mai întâi laptele cel mai vechi.
- Nu adăugați lapte proaspăt în laptele deja congelat din recipientul de depozitare.
- Atunci când utilizați pungi pentru depozitarea laptelui matern, așezați-le orizontal. Astfel economisiți spațiu, iar laptele se va dezgheța mai rapid.
- Nu păstrați lapte matern dintr-o sticlă pentru a-l utiliza pentru altă alăptare.

### Decongelarea și încălzirea laptelui matern

- Decongelați laptele matern congelat în frigider, sub apă curentă caldă sau într-un bol cu apă caldă.
- Utilizați laptele decongelat în termen de 24 de ore.
- Nu recongelați niciodată laptele congelat anterior.

### Nu încălziți niciodată laptele matern în cuptorul cu microunde!

În lapte pot apărea zone fierbinți care pot provoca arsuri în gura sugarului. De asemenea, încălzirea în cuptorul cu microunde poate altera proprietățile laptelui matern.

Vă puteți ajuta copilul să învețe să utilizeze biberonul dacă alăptarea decurge bine. Dacă este posibil, se recomandă să așteptați 3-4 săptămâni.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)