



Praktikus információk kismamáknak

Kolosztrum levétele

Már a terhesség 16. hetétől kezdve elkezdsz kialakulni a mellekben az úgynevezett **KOLOSZTRUM**. Ez egy olyan életadó folyadék, amely magas minőségében és tápértékében felülmúlja az **anyatejet**.



Miért olyan fontos a csecsemő számára a kolosztrum?

- Védő funkciója van, számos antitestet tartalmaz, amelyek segítik a gyermeket a fertőzések leküzdésében, és a bélrendszer érését is elősegítik;
- elősegíti a mekónium kiválasztását, ezáltal csökkenti az újszülöttkori sárgaság kockázatát;
- a nagy mennyiségű fehérje segít fenntartani a vércukorszintet;
- az érett anyatejhez képest sok ásványi anyagot, A- és E-vitamint tartalmaz;
- növekedési faktorokat tartalmaz;
- 10-15% összejet tartalmaz.

A kolosztrum levételének eljárása:

- A kolosztrum mennyisége az anyáknál egyéni, körülbelül 2-4 ml naponta a szüléskor. A baba pocakjának mérete azonban a szülés után nem több, mint egy cseresznyemag, így néhány csepp ebből a csodafolyadékból teljesen elegendő;
- mivel a kolosztrum mennyisége minimális, nem fog spriccelni, inkább a tej „csöpögéséről” beszélhetünk;
- levétel előtt alaposan mossa és fertőtlenítse kezét;
- szélesebb kémcsőre van szüksége a levételhez;
- a kolosztrum levétele előtt végezhet stimuláló masszázst, ha a kezei között megfogja a mellel, és egyik oldalról a másikra mozgatja;
- fogja meg a mellel „ollós” fogással - a hüvelykujj az areola fölött, a többi ujj az areola alatt. Nyomja hátra a mellel, és szorítsa össze az ujjakat, a szabad kezével tartsa a csövet közvetlenül a mellbimbó alatt. Próbálja meg mindkét mellből így kipréselni a tejet;
- ne legyen csalódott, ha elsőre nem sikerül néhány cseppnél többet kipréselnie. Próbálja meg újra a szülés után, legkésőbb 6 órán belül;
- rendszeres levétel a szoptatás elősegítése érdekében, naponta 6-8 alkalommal ajánlott végezni, kézi levétel esetén 20-30 percig;
- A kolosztrum szobahőmérsékleten legfeljebb 12 órán át, hűtőszekrényben pedig 2-3 napig tárolható.

Az oktatási brosúra érvényes a Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884 társaságra, valamint minden olyan társaságra, amely a Penta Hospitals SK, a. s. kórházak és rendelőintézetek hálózatához tartozik, és egészségügyi intézményt üzemeltet.

