

Θηλασμός και εκβολή γάλακτος: Πληροφορίες για τους γονείς

Κατά την περίοδο που το παιδί σας είναι στο νοσοκομείο, ίσως να μην είναι δυνατό να θηλάσετε. Η εκβολή του γάλατος (το να το βγάλετε δηλαδή από το στήθος σας με μία ειδική συσκευή και να το φυλάξετε για αργότερα) επιτρέπει στο μωρό σας να συνεχίσει να έχει όλα τα θρεπτικά οφέλη του θηλασμού όταν θα τα χρειάζεται περισσότερο. Οι διαιτολόγοι του νοσοκομείου είναι διαθέσιμοι καθημερινά για να σας δώσουν συμβουλές σχετικά με τις θρεπτικές ανάγκες του μωρού σας.

Πού μπορώ να εκβάλλω γάλα;

Υπάρχουν δωμάτια ειδικά για αυτόν τον σκοπό και/ή ειδικές αντλίες σε διάφορα μέρη του νοσοκομείου, καθώς και όλος ο κατάλληλος εξοπλισμός που θα χρειαστείτε. Μπορούμε να κανονίσουμε να σας παραχθεί μία αντλία στην μονάδα ή στο δωμάτιο του νοσοκομείου. Παρακαλώ ζητήστε από την νοσοκόμα σας περισσότερες πληροφορίες.

Για πόσο καιρό μπορώ να χρησιμοποιήσω το γάλα μου μετά την εκβολή;

- Μέσα σε 24 ώρες από την εκβολή, πρέπει να το αποθηκεύσετε στο ειδικό ψυγείο της νοσοκομειακής μονάδας. Σας παρακαλούμε να βάλετε το γάλα στα ράφια του ψυγείου και όχι στην πόρτα.
- Μετά από 24 ώρες, πρέπει να το δώσετε στα μέλη του ειδικού προσωπικού του milk room που θα καταψύξουν το γάλα.

Ετικέττες στα μπουκάλια

Συμπληρώστε πλήρως την ετικέτα στο μπουκάλι και ζητήστε από την νοσοκόμα να σας βοηθήσει αν χρειαστεί. Για κάθε μπουκάλι πρέπει να συμπληρώσετε διαφορετική ετικέτα.

Κατεψυγμένο γάλα από εκβολή

Το γάλα του θηλασμού μπορεί να καταψυχθεί ως και τρεις μήνες. Αν χρειαστεί να δώσετε στο παιδί σας κατεψυγμένο γάλα, θα πρέπει πρώτα να το ξεπαγώσετε βάζοντας το μπουκάλι σε ορθή θέση μέσα σε μία κανάτα με κρύο νερό. Βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο του νερού δεν ξεπερνάει το καπάκι του μπουκαλιού. Μην το ξεπαγώσετε σε φούρνο μικροκυμάτων. Όταν ξεπαγώσει, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το γάλα μέσα σε 24 ώρες.

Επιστρέφοντας στο σπίτι

- Πάρτε όλο το γάλα, φρέσκο και παγωμένο, μαζί σας.
- Αν μένετε κοντά στο νοσοκομείο, ίσως να μπορούμε να σας δανείσουμε ισοθερμικές σακούλες για να μεταφέρετε το γάλα στο σπίτι σας. Αν όμως

μένετε μακριά, θα πρέπει να φέρετε ή να αγοράσετε δική σας ισοθερμική σακούλα.

Τι να προσέχετε όταν θηλάζετε

- Πρέπει να τρώτε καλά. Πιθανόν να σας είναι πιο εύκολο να τρώτε μικρές ποσότητες συχνά παρά να τρώτε μεγάλα γεύματα. Για να έχετε καλή υγεία πρέπει η διατροφή σας να έχει ποικιλία.
- Να καταναλώνετε πολλά υγρά. Πρέπει να πίνετε οκτώ με δέκα ποτήρια την ημέρα.
- Να ξεκουράζεστε και να κοιμάστε όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Αν το μωρό σας είναι κάτω από τεσσάρων μηνών, δικαιούσθε ειδικά κουπόνια τροφίμων τα οποία μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε στο Peter Pan Café (Πήτερ Παν Καφέ) στο νοσοκομείο της Great Ormond Street (Γκρέητ Όρμοντ Στρητ).

Η ειδική βρεφική σύμβουλος είναι διαθέσιμη τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας αν χρειάζεστε οποιαδήποτε βοήθεια ή συμβουλή. Ζητήστε από την νοσοκόμα να σας βάλει σε επαφή μαζί της ή επικοινωνήστε με τον αριθμό 697.

Breast feeding and expressing milk: information for parents

While your baby is in hospital, it may not always be possible for you to breast feed. Expressing your milk (taking it from your breast using special equipment and storing it for later use) allows your baby to continue to have all the nutritional benefits of breast feeding at a time when it is most needed. Hospital dietitians are available every day to offer advice about your baby's nutritional needs. This leaflet is designed to be a practical guide to expressing milk at Great Ormond Street Hospital.

Where can I express breast milk?

There are expressing rooms and/or breast pumps for mothers in various places in the hospital, along with all the equipment you will need. We can arrange for you to use a breast pump on the ward or in hospital accommodation too. Please ask your nurse for more information.

For how long can I use my breast milk after it has been expressed?

- Within 24 hours of expressing, you should store it in the milk feed refrigerator on the ward. Please put the milk on the shelves in the refrigerator and not in the door.
- After 24 hours, it should be taken to the milk room to be frozen by milk room staff.

Labelling the bottles

Please fill in the label fully and ask the nurse for help if you need it. You should label each bottle separately.

Frozen expressed milk

Breast milk can be safely stored frozen for up to three months. If you need to give your baby frozen milk, you should defrost it by standing the bottle in a jug of cold water. Make sure that the water level is not higher than the bottle cap. Do not defrost it in the microwave. Once defrosted, you should use the milk within 24 hours.

Going home

- Take all the milk, both fresh and frozen, with you.
- If you live locally, we may be able to lend you a cool bag to transport the milk home. However, if you have a long journey home, you will need to provide or buy a cool bag.

Looking after yourself while breastfeeding

- Remember to eat well. You may find it easier to eat little and often rather than having large meals. Eating a varied diet will help you to keep well.
- Remember to drink plenty. You will need to drink about eight to ten glasses of fluids a day.
- Try to get as much rest and sleep as possible.

- If your baby is under four months old, you are entitled to food vouchers to use in the Peter Pan Café at Great Ormond Street Hospital.

**The neonatal nurse advisor is available on most weekdays if you need help or advice.
Ask your nurse to contact her on bleep number 697.**