



Juhis intensiivravil olevate vastsündinute emadele rinnapiima pumpamiseks, kogumiseks ja säilitamiseks

- Rinnapiim on vastsündinud lapsele parim toit! Selle pakkumisega saate aidata meid oma beebi eest hoolitsemisel.
- Esimesel võimalusel, kui Teie seisund vähegi lubab, peaksite alustama rinnapiima väljapumpamisega (**mitte hiljem kui 6 tunni möödudes lapse sünnist**).
- Pumpamist peaksite kordama vähemalt iga 2–3 tunni järel ehk siis 8–12 korda ööpäevas. Öösel võib jätta maksimumvahe 6-tunniseks, kuid sel juhul tuleb päeval tihedamalt pumbata. **Kui piimakogus väheneb, tuleb taas alustada öiste pumpamistega.**
- Pumpamisele kuluv aeg peaks olema vähemalt 15–30 minutit või kuni piimavool väheneb või lakkab. Ühe pumpamiskorra ajal võib vahetada rinda näiteks iga 5 minuti järel, nii stimuleerite piima tootmist mõlemas rinnas. **Piimakogust aitab suurendada tihedam pumpamine, mitte ühekordne pikaajalisem pumpamine.** Soovitav on isegi päeval iga tunni järel pumbata, suurendamaks piima teket.

Rinnapiim ei ole steriilne. Selleks, et rinnapiima ei satuks halbu baktereid väljastpoolt, oleme koostanud juhise, kuidas kodus kõige õigemini rinnapiima koguda.

Enne pumpamist:

- Tutvuge rinnapiimapumba kasutusjuhendiga!
- Võtke pump osadeks, peske selle pestavad osad kuuma vee ja nõudepesuvahendiga, loputage korralikult ning keetke läbi. Edaspidi tuleb kasutamise järel pumpa loputada külma veega, siis pesta kuuma vee ja nõudepesuvahendiga, seejärel ka loputada kuuma veega ning lasta kuivada õhu käes kätepaberil. **Keetma peab pumpa vähemalt 1 kord ööpäevas, vältimaks bakterite levikut.**
- Ka pudelid, kuhu hiljem rinnapiima valate, peske kuuma vee ja nõudepesuvahendiga ning loputage!
- Peske hoolikalt ja kuivatage kätepaberiga käed ja rinnad!
- Alustage piima pumpamist!

Enne igat järgmist pumpamiskorda peavad käed, rinnapiimapump ja kõik ülejäänud kasutatavad vahendid olema puhtad ja kuivad!

Piima säilitamine

- Piima võib pumbata mõlemast rinnast kokku ühte anumasse, pudelisse või kotti.
- Külmkapis säilitades võib kokku valada erinevatel aegadel pumbatud piima, juhul kui see on eelnevalt jahutatud. **Sel juhul jääb anumale esimese pumbatud piima aeg!**

Seega, teheke seda ainult juhul, kui piimakogused on väikesed ja piimatransport haiglasse on tagatud 24 tunni jooksul.

- Kui tahate juba külmutatud rinnapiimale samasse anumasse uut piima lisada, peab see (uus) piim olema eelnevalt jahutatud külmkapis!
- Kirjutage igale anumale eraldi beebi nimi, piima pumpamise päev ja kellaaeg!
- Pärast igat pumpamist loputage pump kõigepealt külma vee all ning peske see korralikult kuuma vee ja nõudepesuvahendiga ning loputage ja laske õhu käes kätepaberil kuivada!
Kui tarvitate ravimeid, siis andke sellest teada osakonna personalile!
- Kui beebile on võimalik anda piima kohe, siis võib seda teha maksimum 4 tundi pärast piima väljapumpamist. Kui see ei ole võimalik, siis tuleb piim koheselt jahutada ja hoida külmkapis.
- Piima tuleb külmkapis säilitada alal, kus temperatuur on kõige stabiilsem, s.o külmkapi tagumise seina lähedal, mitte ukse sees riulitel.
- Külmkapis (kuni +4°C) võib värskelt pumbatud piima säilitada kuni 48 tundi.
- Kui piima tuleb palju rohkem, kui beebi sööb, peaksite ülejääva piima sügavkülmutama.
- Piima sügavkülmutamisel täitke anum piimaga ainult 2/3 ulatuses. Rinnapiim paisub külmudes
- Sügavkülmas (-20°C) säilib rinnapiim kuni 3 kuud. Külmkapi sees olevas sügavkülmas kuni 4 nädalat.
- Ärge sügavkülmutage külmkapis üle 24 tunni säilinud piima!
- Sügavkülmas ei tohi rinnapiim kokku puutuda teiste seal olevate toiduainetega. Säilitage piima eraldi sahtlis/karbis!

Rinnapiima transport haiglasse

- Nii värskelt pumbatud ja jahutatud kui ka sügavkülmutatud rinnapiima peab transportima haiglasse suletud jahutuskotis või konteineris koos jahutuselementidega (jääpatareid, sügavkülmutatud geeli kotid vms).
- Mõelge läbi ka transpordi vahemaa ning lisage jahutuselemente vastavalt aastaajale.
- Kui Teil on võimalik igapäevaselt haiglas käia, siis ärge tooge korraga kaasa liiga palju piima. Küsige osakonna personali käest, kui palju laps sööb ja järgnevatel päevadel sööma võiks hakata.
Vastavalt sellele arvestage koos välja vajalikud kogused!

Koostaja:

Birgit Kiilaspää

anestesioloogia-intensiivraviosakonna

õendusjuht