



POTILASOHJE

06-8264200

## RINTAMAIDON LYPSÄMINEN JA SÄILYTYS

### Rintamaidon lypsäminen voi tulla kyseeseen, mikäli:

- lapsi on syntynyt keskosena
- lapsi sairastaa
- imetys ei onnistu
- lapsi ei suostu imemään rintaa
- äiti ei ole paikalla lapsen ruoka-aikana
- rintamaidon erityis on runsasta
- maito on pakkautunut rintaan
- rinnat ovat arat imetykseen
- rinnat ovat jääneet liian täysinäisiksi imetyksestä
- rintamaitoa ei erity ja maidoneritystä halutaan lisätä

Imetys aloitetaan mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Mikäli imetys ei ole mahdollista, suositellaan rintamaidon pumppaamisen aloittamista alle kuuden tunnin kuluttua synnytyksestä. Aikainen lypsämisen aloitus auttaa maidonerityksen käynnistymisessä.

Ensimmäisillä lypsykerroilla maitoa voi herua vain vähän. Maitoa pyritään lypsämään ensimmäisten viikkojen aikana noin 3 tunnin välein, öisin kerran. Maitoa voidaan pumpata joko käsin tai pumpulla.

Jos maitoa pumpataan paljon, on pumppu kätevämpi.

### Maidoneritys on aina yksilöllistä, mutta maidon määrään vaikuttavat monet tekijät, kuten:

- vuorokaudenaika
- lypsytekniikka
- äidin asenne lypsämistä kohtaan
- äidin mielentila (jännitys, stressi, rentous)
- lypsyväli

Vierihoidon osastolla ja vastasyntyneiden teho-osastolla on mahdollisuus käyttää sähkökäyttöistä rintapumppua. Mikäli vauva joutuu olemaan sairaalahoidossa pitkään ja äiti on jo kotiutunut, on mahdollista lainata rintapumppu kotiin. Rintapumppua voi kysyä lainaan myös oman kunnan neuvolasta.



**Rintamaidon säilytys:**

- o rintamaito tulee säilyttää puhtaassa ja tiiviissä astiassa
- o saman vuorokauden sisällä lypsetyt rintamaidot voidaan säilöä samaan keräilypulloon
- o kylmää ja vastalypsettyä maitoa ei saa sekoittaa keskenään
- o juuri lypsettynä huoneenlämmössä kuusi tuntia
- o juuri lypsettynä jääkaapissa kaksi vuorokautta
- o pakkasessa kolme kuukautta
- o sulatuksen jälkeen jääkaapissa vuorokauden
- o lämmityksen jälkeen yhden tunnin
- o maidon pakastukseen sopii parhaiten pienet mini-grip –pussit

Pakastettu äidinmaito sulatetaan jääkaapissa tai haalean lämpimässä vesihauteessa. Sulatettua maitoa voi säilyttää jääkaapissa korkeintaan 24 tuntia. Älä pakasta sulatettua äidinmaitoa uudelleen.

Älä myöskään sulata maitoa liian kuumassa vesihauteessa. Mikroaaltouuni muuttaa maidon proteiinikoostumusta, joten rintamaidon sulatusta / lämmittämistä mikroaaltouunissa ei suositella.