



Kelengye lista a leendő anyukák számára

Kedves kismama!

Szeretnék tiszta szívből gratulálni leendő kisbabád érkezéséhez! Egy csodálatos utazás veszi kezdetét, hosszú várakozással! Első baba érkezésénél a legnehezebb feladat eldönteni, hogy mire van szükség és mi az, amit ráér esetleg később is beszerezni.

Mi kell vajon a babának és mi fontos a mamának? Nagyon sok anyuka érkezett hozzánk tanácsstalanul. Hol érdemes kezdeni egy végeláthatatlan folyamatot?

Ebben szeretnénk segíteni!

A mi kelengyelistánk egy kicsit más, mint a megszokott. Külön bontottuk kategóriákra, azon belül is első, másod, ill. harmadrendűre, ezzel is megkönnyítve, hogy meddig ér rá a beszerzés. Az „A” oszlopra mondjuk azt, hogy **8. hónapra érdemes beszerezni és bekészíteni a kórházi csomagba.** „B” oszlop – vagy fog kelleni vagy nem, rá ér szülés után. Ide tartozik például minden szoptatási eszköz a mellszívó készüléken kívül. „C” oszlop: luxus termékek.

A termékek mellett feltüntettük a legolcsóbb árat, hogy ki lehessen kalkulálni a kezdő csomag összeállításának a költségét.

Még a kicsi nincs is a világon, mégis elkezdődött az anyuka és a baba első kettesben eltöltött pillanata.

A kelengyelista nemcsak arra szolgál, hogy átláthassuk a szükséges dolgok listáját, hanem arra is, hogy felkészülhess életed egy teljesen új szakaszára.

Színek, minták, méretek, anyagok... vajon melyiknek örülne? Vajon milyen színű lesz a szeme? Melyik cumisüveg a legjobb? Mosható vagy eldobható pelenka!

Szivacs vagy kókuszmatrac?

Szeretnék abban is a segítségedre lenni, hogy a kórházba mit érdemes vinni!

Két bőrröndöt kell össze állítani – függetlenül attól, hogy programozott császárra készültök vagy természetes szülést terveztek, mert az egyik pakk a szülőszobára kell majd a másik már a kórházban töltött napokra! Az összeállítás esetenként változhat, de érdemes elolvasni mindenképp! ;)

Szülőszoba – kispakk:

- Papucs
- wc papír, nedves törölő
- antibakteriális törölő
- pohár, szívószál
- apró rágcsálni való, szülés előtt már nagyon nem lehet enni – akár fehérje szelet
- innivaló
- törülköző
- textilpelenka – hátfájáshoz borogatáshoz – a kórházakban általában nagyon meleg a víz, ami a csapból folyik, így könnyen megoldató vajódás közben a borogatás
- töltő



- Apás szett – minden esetben jó, ha van a csomagban

Korhási bent létre, szülés után- nagypakk:

- **törülköző 2 db**
- **korhási betét**, sok és jó nagy legyen: szülés után elkezdődik a méh összehúzódás, elkezd a méh tisztulni. Nem kell megijedni, sok vérrrel jár majd, akár egy hónapig is tarthat. Természetesen egyre kevesebb jön majd.
- **Eldobható alsó**: inkább nagyobb méretet vásárolj, hogy minél kényelmesebb legyen, sehol ne nyomjon! Ebből is több darabot vigyél magaddal, minél gyakrabban érdemes cserélni!
- **Papucs!** – Inkább egy- két számmal nagyobbat vigyél, mert ha véletlenül császárszüléssel fogsz mégis szülni, akkor nagyon megdagad majd a lábfejed és nem fog bele férni a lábad! (Saját tapasztalat – a nagy mamut lábfejem sehogy sem fért bele a papucsomba ☺)
- **SZÍVÓSZÁL** – a szívószál a legjobb barátunk, kicsit akadozott lesz a mozgás, szülés után és folyamatosan, sokat kell majd inni! Amúgy is INNI – INNI- INNI!!!
- **Szoptatós hálóing**, 2 db, de nem baj, ha több
- **Szoptatós melltartó**, minimum 2 számmal nagyobbat vegyél
- **Melltartóbetét**
- **Bimbóvédő**: Nagyon jól jön, abban az esetben, ha nem áll ki eléggé a bimbó. Ezt nagyon egyszerűen meg lehet állapítani! Ha kemény a bimbód, túl lóg-e vagy legalább végig ér-e az ujjadon, mikor összecsíped? Ha nem, akkor jobb, ha viszel magaddal, inkább kisebb méretet, mert az újszülött kisbabád is jobban rákap majd, könnyebben tudja majd szívni! Utólag, szépen fokozatosan egyre jobban kifelé fog állni a folyamatos vákuum hatására! Tökéletes példa vagyok ismét: Nem állt ki egyáltalán, csak bimbóvédővel sikerült nekünk is! Ha nem tettem fel, nem tudta szívni sajnós!
- **Textilpelenka**: ez egy igazi multi funkciós eszköz lesz a kórházban eltöltött napok alatt ☺ Mikor a tej belövell majd, borogatásra nagyon jól lehet használni! Honnan lehet tudni, hogy belövellt a tej? Háromszor akkora lesz a melled, kőkemény lesz, és sajnós fájni fog egy kicsit! Meleg vizes borogatást rá, masszírozd fel, és utána kezd el szívni mellszívóval vagy tedd rá a babát!
- **A kisbabádnak**: Textilpelenka, pelenka, popsitörölő, kiskesztyű, kissapka, kisruha
Korháza válogatja, hogy mit adnak és mit nem, inkább felsoroltam mindent!

Záró akkordként javaslom, hogy töltsd fel a fagyasztót ennívalóval! Sok-sok finom étellel, hogy amikor megszületik majd a kisbabád és örülsz annak, hogy élsz, ne a főzéssel teljen az a kicsi pihenőidő <3

Remélem tudtam segíteni! Boldog készülődést és várakozást kívánok!

Babaetetés	A	B	C	Forint/ db-tól
2 db cumisüveg	x			590 Ft
2 db etetőcumi (tejhez, teához)		x		390 Ft
1 db játszócumi	x			549 Ft
1 db cumisüvegmosó kefe	x			490 Ft



1 db cumilánc		x		890 Ft
1 db cumisüveg melegítő (igény szerint)		x		10 990 Ft
1 db cumisüveg termosz		x		1 390 Ft
1 db svéd itató		x		1 990 Ft
1-2 db bébi kanál		x		490/ 2 db
1 db almareszelő		x		1 990 Ft
1 db sterilizáló (mikrós vagy elektromos)		x		1 390 Ft
1 db tápszeradagoló		x		1 790 Ft
Babaápolás				
lázmérő (flexibilis, többfunkciós, homlok-, fülhőmérő)	x			1 590 Ft
fürdővíz-hőmérő		x		590 Ft
szobai hőmérő		x		
nedves popsitörölő kendő	x			350 Ft
babahintőpor	x			790 Ft
babafürdető és sampon	x			790 Ft
babaolaj		x		790 Ft
baba testápoló		x		790 Ft
babahajkefe		x		590 Ft
biztonsági körömvágó olló	x			390 Ft
orrszívó	x			890 Ft
fültisztító	x			290 Ft
szennyestartó (ajánlott a babának külön mosni)		x		
mósószer + öblítő		x		2490 + 990
mosogatószer		x		1 200 Ft
pelenkatartó kuka + utántöltő		x		4 990 Ft
köldökvédő		x		1 990 Ft
Alapfelszerelés				
kiságy	x			16 990 Ft
matrac	x			4 290 Ft
utazóágy		x		14 990 Ft
babakocsi	x			39 990 Ft
bébihordozó	x			
pelenkázó táska	x			
mózeskosár	x			
Pólya	x			2 990 Ft
pelenkázó szekrény			x	25 990 Ft
fürdetőállvány			x	5 390 Ft
fürdetőkád	x			2 290 Ft
kenguru		x		7 990 Ft
hordozókendő		x		14 990 Ft
20 db textilpelenka	x			3490/ cs.
50 db nap eldobható pelenka (újszülött pelenka)	x			2 180 Ft



mosható nadrágpelenka (bio megoldás)	x			
2 db kapucnis frottír fürdőlepedő	x			2590/db
2 db tetra kifogó	x			1090/ db
1 db kapucnis overál / bundazsák		x		
1 db textilelőke		x		290 Ft
2 db ágyneműgarnitúra	x			2990/db
1-1 db vékony és vastag takaró	x			2 890 Ft
2-3 db lepedő	x			2190/db
2 db PVC lepedő	x			590/ db
1 db csecsemőmérleg (kölcsonözhető 1500 Ft/ hónap)		x		15 990 Ft
bébiórzó		x		9 990 Ft
légzésfigyelő monitor (igény szerint)			x	39 990 Ft
pihenőszék			x	12 990 Ft
Kismamáknak				
mellszívó	x			5 990 Ft
bimbóvédő	x			790 Ft
bimbókiemelő		x		1 890 Ft
szoptatós melltartó	x			2 290 Ft
thermo melltartó betét (duzzadt mellekre ajánlott)			x	5 490 Ft
melltartóbetét	x			690 Ft
anyatej tároló zacskó vagy pohár		x		390 Ft
szoptatós tea vagy kapszula		x		
mellápoló krém		x		2 190 Ft
melltisztító kendő		x		850 Ft
gátregeneráló spray		x		
gát és babamasszázsolaj		x		
hasszorító		x		2 790 Ft
eldobható alsó	x			1 190 Ft
eldobható betét	x			290 Ft

Az Árak forintban értendők és az árváltozás jogát fenntartjuk!

6060 Tiszakécske, Ady Endre u. 42.

Weboldalunk: www.9honapbaba.hu

E-mail címünk: info@9honapbaba.hu

Telefonszámunk: 06-30/258-2079

Üzletünk nyitvatartása:

Hétfő-péntek: 9-17 óra

Szombat: 9-13 óra

Vasárnap: zárva



Hasznos információk

Fürdetés:

Fürdetésnél a legfontosabb kérdés az, hogy mennyi ideig tartson, főként egy újszülött baba esetében. Természetes, zsíros réteggel jönnek a világra, ami nagyon fontos szerepet játszik a későbbiekben. Sok szülő szokott az elején abba a hibába esni, hogy már a kezdetektől sokáig játszik a kicsivel a vízben, emiatt előbb vagy utóbb bőr szárazság, bőr irritáció, rosszabb esetben ekcéma alakulhat ki...amit utána még hosszabb fürdetéssel próbának enyhíteni, és a zsírréteget helyre állítani.

Az elején a játékidőt nyújtjuk meg inkább, és a fürdés ne tartson tovább egy-két percnél. Jelöljük meg egy napot, mikor mindenki otthon van, és akkor jöhet egy hosszan tartó mosakodás.

Természetesen minden babának másképp reagál a bőre vízre. Vannak olyan kicsit, akik egyáltalán nem szeretnek fürödni...sem a játék, sem a víz nem teszi őket boldoggá, és vannak olyan kicsit, akik imádják, és még jobban élvezik, ha szinte meleg a víz.

Minden család kitapasztalja idővel, hogy a kicsi számára mi a legjobb.

Általános infók a fürdetésről:

- Újszülött babáknál az elején csak a házi orvos, védőnő által felírt kozmetikumokat használjunk.
- A szoba hőmérséklete 22 C° körül, a fürdővíz hőmérséklete 37-37,5 C° körül ideális.
- Ha száraznak érezzük a baba bőrét, akkor fürdetés előtt érdemes beolajozni, fürdés után szárazra törölni, a hajlatoknál bepúderozni, a popsi környékét bekenni krémmel.
- Az elején textilpelenkát használjunk. Jó a nedvszívó képessége és magas hőfokon is lehet mosni, a hagyományos kifogókkal szemben.

Orrszívás fontossága:

Az orrszívók nagyon fontos szerepet töltenek be a babák életében. Szípolgás, orrfolyás, krónikus orrvádék, mind elkerülhető, ha időben elkezdjük szívni a kicsi orrát. A nem megfelelően kezelt gyerekeknél a váladék felhalmozódik, bakteriális fertőzéssé növi ki magát, ami felelős az arcüreg, középfülfő gyulladásért. Nekünk, felnőtteknek is nagyon megterhelő az orrdugulás, annak ellenére, hogy mi már tudunk orrot fújni. Tapasztaljuk, hogy az orrdugulással együtt jár a torokgyulladás is, mert a belélegzett levegőt nincs, ami megsűrje.

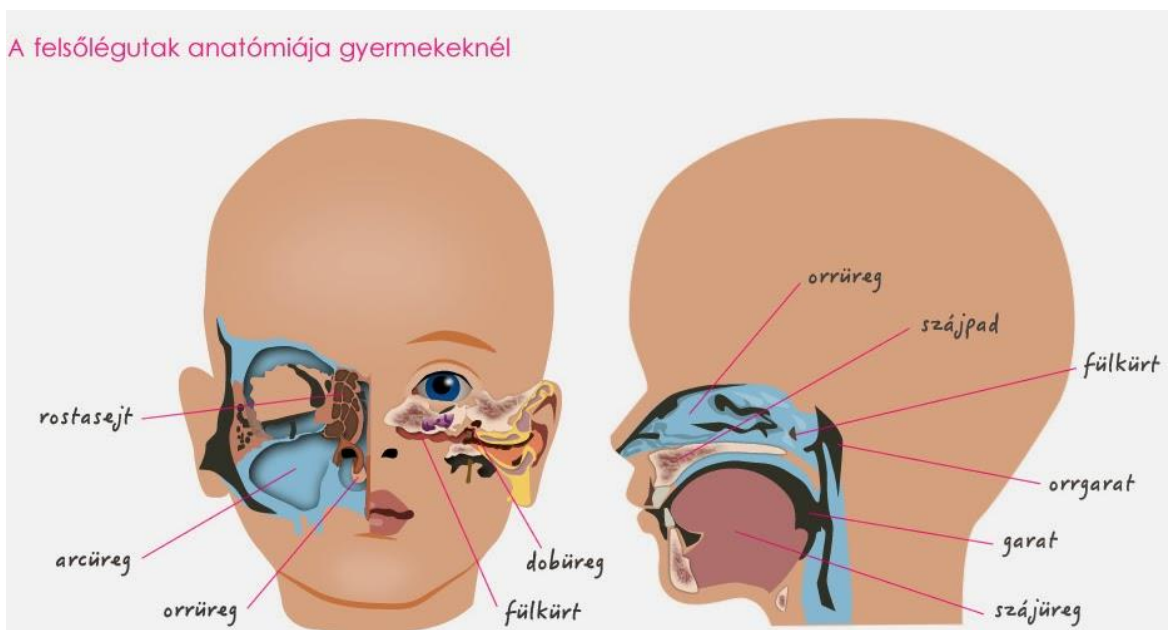
Sűrűbb váladék esetén, érdemes tengervizes orrsprayt használni, vagy sósvizes granulátumot csepegtetni, mert ezek nagyon szépen feloldják a lerakódott nyálkát.

Ne ugorjunk egyből a babának, mert akkor csak félni fog tőle! Fokozatosan szokassuk hozzá, adjuk neki oda, hadd ismerje meg!

Ha folyik a kicsi orra, akkor minden szoptatás előtt használni kell az orrszívót, hogy nyugodtan tudjon enni, ne zavarja meg az orrdugulás.

Kezeljük az orrfolyást a legelejétől, hogy sok kellemetlen pillanattól kíméljük meg babánkat.

A felsőlégutak anatómiája gyermekeknél



Babaetetés:

Nem ritka jelenség, hogy a szépen fejlődő, jó hangulatú, jó általános állapotú újszülött vagy csecsemő – főleg evés után – visszacsurgatja, vissza büfiz a tejet. A bukás elsősorban közvetlenül étkezések után tapasztalható, ekkor mondjuk, hogy bukik a baba.

A bukás (orvosi nyelven regurgitáció vagy reflux) legtöbbször ártalmatlan tünet. Ha a csecsemő jó étvágyal eszik, jókedvű és kiegyensúlyozott, súlya is gyarapszik, akkor biztosra vehetjük, hogy a táplálék időnkénti visszacsurgatása nem jelent betegséget.

Legtöbbször éppen a túl jó étvágy, a mohó evés, a levegőnyelés következménye a bukás. A csecsemő túl gyorsan szopik akár mellről, akár cumisüvegből. Gyakrabban fordul elő azonban üvegből való tápláláskor, az esetleg nagyobb lyukú cumi keresztül gyorsabban nyeli a tejtáplálékot a csecsemő, mint ahogy a gyomra befogadná.

Hozzájárul még a bukás lehetőségéhez az is, hogy csecsemő- vagy újszülött korban gyakran még éretlen a nyelőcső alsó záróizmának a beidegzése, és ennek következtében nem tökéletes a nyelőcső működése. Néha a táplálék, pl. a tehéntej okoz bukást, vagy bizonyos tápszert nem jól fogad el a csecsemő és ezt bukással jelzi. A tehéntej-allergia egyik következménye is lehet.

Kell-e orvoshoz fordulni?

Ha túl gyakori a bukás, vagy túl nagy mennyiségű táplálék jön vissza, ki kell deríteni az okát. Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha a csecsemő súlyfejlődése lelassul, vagy leáll. Néha a szülő nem biztos abban, hogy amit lát a csecsemőnél, az valóban bukás-e, vagy inkább hányás?

A büfizés mosolygó, békés csecsemőnél történik, a hányás viszont mindig erőlködés, öklendezés, rémült arckifejezés kíséretében történik. A táplálék nemcsak visszacsurog, hanem szinte sugárban „lövell” ki a csecsemő, újszülött szájából. Ilyenkor gyomorszájszűkületen át több más szervi elváltozás gyanúja is felvetődik, és csak pontos orvosi vizsgálat, vagy esetleg kórházi kivizsgálás ad választ a kérdésre.

A visszakérődés sem azonos a bukással, vagy a hányással. Ilyenkor a táplálékot a csecsemő az ujjacsájával erőlteti kifelé, mint egy hányingert provokálva saját magának. Általában nem jelent szervi betegséget, de mégis nagyobb odafigyelést, esetleg vizsgálatokat igényel.

Kórházi kezelés

Ha a túl gyakori bukás miatt a csecsemő nem jól fejlődik, vagy szövődmény gyanúja vetődik fel, akkor a kezelőorvos kórházba utalja kivizsgálásra kis betegét. A gyomor-ultrahang, vagy kontrasztos gyomorröntgen-



vizsgálat dönti el, hogy nincs-e nyelőcsőgyulladás, vagy gyomorszájszűkülete a babának. Ritkán, bonyolult és súlyosnak ítélt esetekben még teljesebb kivizsgálás előzi meg az esetleg műtéti megoldást.

Mit tehetünk bukás ellen?

Szopós csecsemőnél előtetés formájában tehetünk sokat azért, hogy a bukás megszűnjön. Adjunk először kis mennyiségű anyatejet a babának, majd büfiztessük, és csak utána hagyjuk, hogy lassan „telefalja” magát, ügyelve arra, hogy jól tegyük mellre, hogy minél kevesebb levegőt nyeljen. Szoptatás közben többször is pihentessük, büfiztessük. Figyeljünk arra, hogy szopás, vagy etetés közben félülő helyzetben tartsuk a karunkon, szoptatás után pedig a babát kissé felültetett helyzetben tartva várjuk, míg a lenyelt levegőt kibüfizzi.

Cumisüvegnél vizsgáljuk meg, hogy a cumi nem túl gyorsan engedi-e át a táplálékot. Ha szükséges, akkor csökkentjük kissé az egyszeri adagokat és inkább gyakoribb táplálásra térjünk át. A cumisüvegből táplált csecsemők számára léteznek olyan tápszerek, melyek kifejezetten antireflux hatásúak, hatékonyan segítik a bukás megelőzését. Érdeemes olyan cumisüveget választani, aminek használata közben a babának vákumot kell képeznie a szájában, ahhoz hogy a bébiételt vagy anyatejet megehesse. Azért jó, mert így lassabb az áramlás, a gyomor egyenletesen tágul és kevesebb az esély arra, hogy elszokik az anyuka mellétől. A bábának jót tesz, ha megemeljük párnával a fejét. Léteznek direkt reflux elleni babapárnáknak.

Szoptatási kellékek:

A kisbabák legfontosabb tápláléka az első 6 hónapban az anyatej. Ezért nagyon fontos a megfelelő odafigyelés a szoptatásra, a mell ápolására. Sajnos sok kismama van, aki nem kapta meg a megfelelő tájékoztatást, hogy milyen teendőikkel jár, és milyen előkészületeket kell tenni a baba születése előtt.

Előkészületek és hasznos információk lépésről lépésre:

Miért olyan fontos az anyatej és miért jó minél több ideig szoptatni a kisbabát?

A kisbabák immunrendszer nélkül jönnek a világra. Az anyatejben lévő vitaminok és tápanyagok segítenek abban, hogy gyermekünk szervezete ellenállóbb legyen a betegségekkel szemben. Azoknál a babáknál, akik anyatejet kaptak legalább fél éves korukig, kisebb százalékban fordul elő légzőszervi megbetegedés. Koraszülött babák esetében még fontosabb szerepet tölt be a tej, mert a tüdő fejlődik ki legkésőbb. A baba azt eszi, amit az anyuka, ezért az anyukának is oda kell figyelniük a táplálkozására. A terhesség ideje alatt a szakemberek napi 5 étkezést, illetve a terhességi szakasznak megfelelő mennyiségű folsav, cink, B6-, B12-, C- és D-vitamin bevitelét javasolják.

Mit érdemes megvenni?

Egy darab mellszívó készüléket hasznos elvinni a kórházba, mert a tej beindulása nem mindig zökkenőmentes. Császárszületésnél még lassabban indul el, mert az információ késik, hogy: Megszületett a kisbabám, szeretném etetni. Ha a tej elindult, akkor hasznos utólag beszerezni különböző mellápoló szereket. Bimbóvédőt, bimbóvédő krémet, melltartóbetétet, mellrőlő kendőt, tejtároló zacskót.

Tejtermelődés mitől függ?

Az első és a legfontosabb a lelkiállapot, amire nem szoktak olyan nagy hangsúlyt fektetni. Pedig igenis nagyon fontos. Teljesen természetes dolog az, hogy az anyuka szeretné szoptatni az újszülött gyermekét, és ha nem sikerül egyből, akkor egy belső szorongás és egy megfelelési kényszer alakul ki, mert például biztos éhes még, nem ízlik neki, nem kell neki a melle, és sorolhatnánk még hosszasan. Minél nyugodtabb, minél csendesebb

környezetben álljunk hozzá a szoptatáshoz és ne csak a babára figyeljünk, hanem saját magunkra is. A második említésre méltó, hogy ilyen „adottságokkal” rendelkezünk. Befelé forduló bimbó, könnyen zárodó tejszatorna okozhat nehezebb tejtermelődést.

Elegendő folyadék bevitel!

A szoptató kismamáknak ajánlott a napi 3 liter folyadék fogyasztása, hogy a tejtermelés megmaradjon, és hogy a kisbabának ne legyen túl sűrű az anyatej. Ha a baba arcán apró, pici, fehér foltok jelennek meg, akkor az annak a jele, hogy szerencsére jó sűrű és tartalmaz az anyatej. De, ha túl sűrű, akkor ingerelni fogja a kicsi hasát és puffadást okozhat neki, mert nehezebben tudja majd megemészteni.

Érdemes gyakran a tej "minőségét" is ellenőrizni. A lefejt tejet tartsuk a fény felé, és ha túl átlátszó, akkor sajnos az anyatej híg, ezzel a kicsi nem fog jól lakni. Az anyukának változtatni kell az étrendjén ahhoz, hogy a tej újra kellően tápláló legyen.

Odafigyeléssel és megfelelő táplálkozással sokat segíthetünk önmagunknak a szoptatásban.

Az alábbi kép megfelelően szemlélteti, hogy mennyit eszik egy újszülött baba:

Mennyit eszik egy kisbaba?



Mellszívó készülékek:

A mellszívó készülék nagyon fontos az anyukák életében, főleg a kezdeti időszakban. Már a kórházba is fontos lenne a kismamáknak magukkal vinni, mert ha a tejtermelés nem indulna el, akkor a mellszívó készülékkel könnyebben lehet stimulálni.

MIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI?

1. Nagymellű hölgyeknek fontos, hogy olyan mellszívó készüléket válasszanak, aminek a tölcser mérete vagy eleve nagyobb méretű vagy a későbbiekben vásárolható hozzá. Ennek oka az, hogy a tölcser nem tapad majd rá



megfelelően a mellre, és emiatt az anyuka nem tudja majd könnyedén lefejni a tejet. (Pl. Lansinoh elektromos és kézi mellszívók rendelkeznek kétféle tölcser mérettel is)

2. Ha nem érezzük elég erősnek a vákumképződést, akkor érdemes enyhén vizesen összeszerelni a mellszívót, mert akkor szorosabban zár a szelep rész.

3. A bimbók megfelelő ápolása és a lehetséges sérülések megelőzése bimbóvédő krémmel és bimbóvédő sapkával. Bimbóvédő krémből olyat érdemes választani, amit szoptatás előtt nem kell lemosni.

4. Azoknak az anyukáknak, akiknek szoptatás alatt a másik mellükből folyni szokott a tej, érdemes használni tejfelfogó kagylót.

5. Nyugodt környezet! Például egy jó vígjáték közben, ami megnevettet minket és boldogság hormont termel, kezdjük el a stimulálást és utána a mellszívást! Mi a lanolin?

Tejtároló zacskók és poharak:

A legalapvetőbb szempont, hogy az anyatej tárolásáról, illetve eltarthatóságáról csak akkor beszélhetünk, ha az anyatejet megfelelő körülmények között (fertőtlenített eszközzel), steril vagy fertőtlenített edénybe fejték le. Erről az alapvető tényről nem esik szó, amikor arról olvashatunk, hogy mennyi ideig tárolható az anyatej. Pedig elsősorban ezen múlik, hogy a tárolás után fogyasztható lesz-e az anyatej.

Miért fontos ez?

Ha nem ügyelnek a fejtés körülményei-re, az eszközök fertőtlenítésére, akkor az anyatejbe fejtés közben a környezetből, a bőrünkről és az eszközökről nagyon sok baktérium kerülhet be.

Mivel az anyatej nagyon jó táptalaj, ezért a bekerült baktériumok nagyon gyorsan elszaporodnak.

Ennek elkerülése érdekében javasolható, hogy a fejésre fertőtlenített eszközökkel, edénybe, a mell lemosása és a kéz fertőtlenítése után kerüljön sor. Ez fontos abban az esetben, ha az anyatejet másnak adja, de fontos ez a saját gyermeke érdekében is.

Az anyatej tárolása hűtőben

A lefejt anyatej csak akkor tartható el hűtőben, ha tiszta körülmények között, a mell tisztító lemosása után, tiszta eszközzel/kézzel, kifőzött edénybe fejtünk. Ha nem így fejtünk, akkor se öntsük ki azonnal az anyatejet, hanem tegyük el, majd felhasználás előtt ellenőrizzük, hogy jó-e még. DE a továbbiakban térjünk át a megfelelően steril fejtésre és tárolásra.

LEZÁRT, kifőzött cumisüvegekben, edényekben, normál hűtőszekrényben +4-5 Celsius fokon 3-4 napig tartható el a lefejt anyatej. Az anyatejet a hűtőszekrény POLCÁN, földes árutól, tojástól, szalámi- és húsféleségektől jól elkülönítetten kell tárolni, tiszta hűtőben. Figyelem! A lefejt anyatej tárolására nem alkalmas a hűtőszekrény ajtaja, mert ott nem biztosított a folyamatos +4-5 Celsius fok, megromlik az anyatej!

Célszerű a hűtőben a hőmérsékletet ellenőrizni, mert nagyon sokszor azért romlik meg a tej, mert egyszerűen alacsonyabbra van beállítva a hőfok, hiszen egyéb ételféleségek tárolása miatt nem szoktuk ellenőrizgetni! Mind a hűtőszekrény mind pedig a fagyasztó különösen tiszta legyen, ha anyatejet tárolunk benne.

MAXIMUM 1 NAPNÁL tovább

NE tároljuk az anyatejet hűtőben, ha FAGYASZTANI fogjuk!



Anyatej tárolása fagyasztóban

A lefejt anyatej akkor tartható el hosszabb ideig fagyasztóban, ha tiszta körülmények között, a melltisztító lemosása után, tiszta eszközzel/kézzel, kifőzött edénybe vagy steril zacskóba fejtünk. Ha nem így fejtünk, akkor se öntsük ki azonnal az anyatejet, hanem tegyük el, majd felhasználás előtt ellenőrizzük, hogy jó-e még. DE a továbbiakban térjünk át a megfelelően steril fejsre és tárolásra.

Ha fagyasztani fogjuk a tejet, tehát nem frissen 1-2 napon belül kerül elfogyasztásra, akkor is érdemes a hűtőszekrényben előhűteni, mert egyrészt gyorsabban fagy meg, másrészt a fagyasztóban nem csapódik ki a meleg tejből a pára a fagyasztóedény tetejére/falára, ami jéggé fagy, majd tovább hízik, ha nem tökéletesen légmentesen zártuk le.

Minden megengedőbb információ ellenére a fagyasztásra szánt tejet NE tároljuk 12-24 óránál tovább a hűtőben, mert nem fog sokáig elállni, idő előtt megromlik! Ez azt jelenti, hogy a legjobb egy-két órán belül lefagyasztani a tejet, ha egy fejsre összejön elegendő. Ha nem, akkor napközben gyűjtjük a hűtőben, majd pedig este kiporciózzuk a fagyasztandó adagokat.

A hűtőben az anyatejből a hideg hatására az edény falára kirakódik a tejsír, amit ha nem juttatunk a fagyasztó zacskóba/üvegbe, akkor zsírszegény, fölözött tejet adunk ki a kezeink közül, ami nem alkalmas csecsemőtáplálásra. Ezért érdemes egyből a fagyasztó zacskóban/üvegben gyűjteni a tejet, vagy hirtelen forró vízbe állítani az edényt, minek hatására a faláról felolvad a tejsír, és bele tudjuk juttatni a fagyasztó zacskóba/üvegbe.

Mindig ÁLLÍTVÁ tegyük a zacskókat a fagyasztóba, és addig tartjuk állva, amíg teljesen meg nem fagy az anyatej. A zacskók felállításához egy üres, kimosott tejföls pohár is megteszi, vagy bármilyen más tiszta pohár/edény. Ha fagyasztás előtt már a hűtőben előhűtjük a tejet, gyorsabban megfagy.

Ha alaktalanra fagyasztunk zacskóban, az több hátránnyal is jár:

- mielőtt még megfagyna a tej, kifolyhat a zacskóból,
- tároláskor sokkal több helyet foglal el,
- a fagyasztó nyitogatásakor és pakolásakor is már kilyukad a zacskó,
- hűtőládába pakolásakor és szállítás közben még valószínűbb, hogy kilyukad,
- kevésbé lehet utólag megállapítani a lefagyasztott tej mennyiségét,
- nagyon nehéz felolvasztani, mert egyrészt lyukas lehet a zacskó, másrészt belefagy a tejbe, ezáltal szétszakad, és darabokban belekerül az olvadó tejbe.

Ha zacskóban fagyasztunk, miután teljesen megfagyott az anyatej, 2-4 darabonként csomagoljuk be az anyatejgyűjtő zacskókat egy vastagabb falú tiszta nylon zacskóba, és így tároljuk tovább a fagyasztóban, hogy a külső sérülésektől megóvjuk, ami a többszöri pakolás, vagy a szállítás során érhetik. Érdemes átlátszó nylonba tenni a tejet, mert így azonnal leolvashatók az adatok minden egyes anyatejgyűjtő zacskóról. Üvegek és steril műanyag dobozok esetén is jó a dupla csomagolás, mert kevesebb szennyeződés, jég rakódik le rájuk.

A fagyasztóban MINDEN ételféleségtől, beleértve a gyárilag csomagolt mélyhűtött árukat is, elkülönítetten szabad csak a lefagyasztott anyatejet tárolni, mert erősen szennyeződhet a zacskó, rosszabb esetben a benne lévő anyatej is, és ez a felolvasztáskor belekerül az anyatejbe! Ha ez nem megoldható, akkor csomagoljuk be a zacskókat/üvegeket/dobozokat egy vagy több nylon zacskóba és ezt a tárolás során tartjuk lezárva, vagy az egyéb ételféleségeket zacskózzuk be. Ha nem akarjuk, hogy azokra az edényekre/zacskókra rárakódjon a fagyasztóból kicsapódó pára, amiben az anyatej közvetlenül benne van, mindenképpen rakjuk bele ezeket egy plusz nylon zacskóba és csak a legszükségesebb alkalmakkor nyissuk ki.



Az anyatej melegítése

Mivel állás közben az anyatej összetevői szétválnak, ezért felhasználás előtt célszerű azt összerázni, ezt követően javasolt csak egy adag tejet kivenni belőle.

Nem ajánlott az anyatej mikrohullámú sütőben való melegítése, mert nem egyenletesen melegednek benne az ételek, míg az egyik helyen nagyon forró, addig a másikon csak langyos. Ahol forró ott elpusztulnak az anyatejben lévő értékes anyagok. Ha nem rázzuk össze az anyatejet, akkor még a baba száját is megégethetjük.

Az anyatej kíméletes melegítésére az elektromos üvegmelegítő, vagy a vízfürdő ajánlott. Az elsőnél beállítható a hőfok, így elkerülhető a túlmelegítés. A másodiknál az anyatejes üveget beleállítjuk egy meleg vizet tartalmazó edénybe. A meleg vizet időnként cseréljük vagy az anyatejet meleg folyóvíz alatt is felmelegíthetjük. Melegítés közben jól összerázzuk az anyatejet és többször ellenőrizzük a hőmérsékletét. A saját anyatejet vagy a korábban már pasztörizált anyatejet csak étkezési hőmérsékletre kell felmelegíteni. (A már felmelegített, de el nem fogyasztott anyatejet tovább tárolni nem szabad.

A lanolin...

A lanolin a gyapjútermelés mellékterméke. 100 kg gyapjúból 2–4 kg lanolin nyerhető. A lanolin tartja puhán a gyapjút és védi meg az átázástól. Összetétele hasonlít az emberi bőr hámjában található zsíradékok összetételéhez. A lanalkol módosított lanolin.

Egyéb elnevezések: Gyapjúzsír, gyapjúviasz. A két elnevezés közül a gyapjúviasz a pontosabb.

A lanolin hatása a bőrünkre

A lanolin igen jó nedvesítő anyag: a vizet apró cseppekre oszlatja, melyek mérete kisebb, mint a milliméter ezredrésze (0,6 mikrométer). Így bejut vele a hám mélyebb rétegeibe is – ott raktározza, és ha a bőr kiszárad, ezeket az apró cseppeket a hámba bocsátja. Bizonyítottan gyorsítja a sebgyógyulást is.