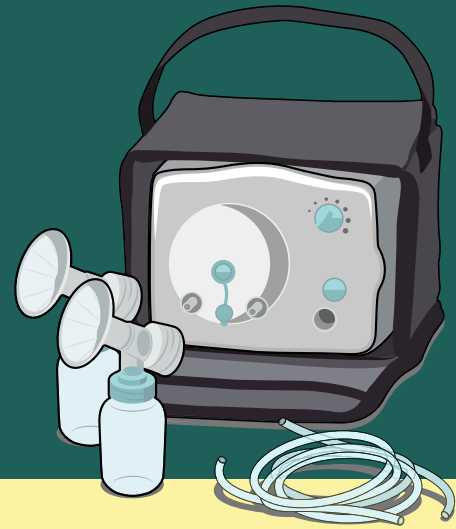


Hogyan tartstán a mellszívót?

Az anyatejjel való táplálás az egyik legjobb dolog, amit kisbabánk egészségéért és fejlődéséért tehetünk. A fejés a kisbaba anyatejjel való ellátásának egy lehetséges módja. A mellszívó alkatrészeinek tisztán tartása nagyon fontos, mert a mellszívó alkatrészein visszamaradt anyatejben a baktériumok gyorsan szaporodnak. Ha a baba koraszülött vagy más egészségügyi nehézsége lenne, az egészségügyi ellátószemélyzet egyéb ajánlásokat is tehet az anyatej biztonságos fejésére vonatkozóan.



MINDEN HASZNÁLAT ELŐTT

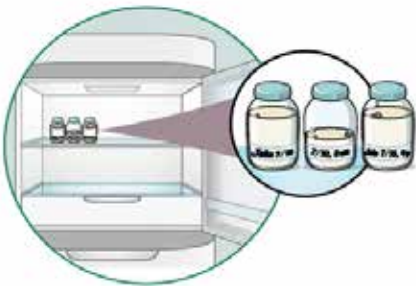


Kézmosás. Alaposan mossunk kezet szappannal és vízzel 20 másodpercig.

Összeszerelés. A tiszta mellszívó készüléket szereljük össze. Ellenőrizzük, hogy a tárolás során a mellszívó készülék vagy a csővezeték része nem lett-e penészes vagy szennyezett. Ha penészes a csővezeték, azonnal dobjuk ki és cseréljük ki.

Közös használat esetén fertőtlenítő törülközővel **tisztítsuk meg** a szabályozó tárcsákat, a ki/bekapcsolót és a munkalapot.

MINDEN HASZNÁLAT UTÁN



1. **Biztonságosan tároljuk a tejet!** A tejgyűjtő üvegre tegyünk kupakot vagy a tejgyűjtő zacskót zárjuk le, felcímkézve dátummal és időponttal, és azonnal tegyük hűtőbe, mélyhűtőbe vagy jégakkumulátorral ellátott hűtőtáskába. Amennyiben a gyűjtőedényt a kórházban vagy bölcsődében/óvodában tárolják, nevet is írjunk rá!
2. **Tisztítsuk meg a fejés környezetét!** Különösen ha közös mellszívót használunk, fertőtlenítő törülközővel tisztítsuk meg a szabályozó tárcsákat, a ki/bekapcsolót és a munkalapot.
3. **Szedjük szét és ellenőrizzük a mellszívó készüléket!** Szedjük szét a mellszívó csővezetékét és szereljük szét az összes olyan alkatrészt, ami a mellel/anyatejjel kontaktusba kerül (például tölcserék, szelepek, membránok, konnektorok és tejgyűjtő üvegek).
4. **Öblítsük át a mellszívó készüléket!** Öblítsük át folyóvízzel azokat az alkatrészeket, amelyek kontaktusba kerülnek a mellel/anyatejjel, hogy a tejmaradványokat eltávolítsuk.
5. **Tisztítsuk meg a mellszívót!** A fejés befejezése után minél hamarabb tisztítsuk meg a mellszívó készülék azon alkatrészeit, amelyek közvetlen kontaktusba kerülnek a mellel/anyatejjel, a következő módok egyikén:

A mellszívó tisztítása

KÉZI TISZTÍTÁS



Mosogatóban. Helyezzük a mellszívó alkatrészeit egy **tiszta mosogatóedénybe**, amelyet kizárólag a kisbaba etetőeszközeihez használunk. Ne helyezzük a mellszívó alkatrészeit közvetlenül a mosogatóba, mert a mosogatóban és a lefolyócsőben lévő kórokozók megfertőzhetik a mellszívót.

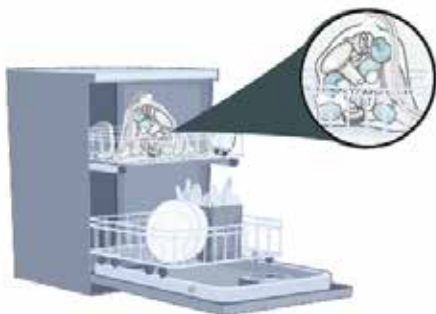
Használjunk szappant és vizet! Töltsük fel a mosogatóedényt forró vízzel és adjunk hozzá szappant.

Használjunk súrolókefét! Dörzsöljük át az alkatrészeket a mellszívó készülék gyártói utasításai szerint. Ha kefét használunk, az legyen tiszta, valamint olyan, amit kizárólag a babaetető eszközökhöz használunk.

Öblítés. Folyóvíz alá tartva öblítsük el az alkatrészeket vagy merítsük alá egy olyan, friss vízzel teli mosogatóedénybe, amelyet kizárólag a babaetető eszközök elmosására használunk.

Szárítás. Levegőn hagyjuk alaposan megszáradni. Helyezzük a mellszívó alkatrészeit, a mosogatóedényt és a mosókefét egy pizsok- és pormentes helyen elhelyezett tiszta, frissen mosott konyharuhára vagy papírtörölközőre. Ne használjuk a konyharuhát az alkatrészek szárazra törléséhez vagy ütögetéssel való szárításához, mert kórokozókat vihetünk át az alkatrészekre.

TISZTÍTÁS MOSOGATÓGÉPben (HA A MELLSZÍVÓ KÉSZÜLÉK GYÁRTÓJA AJÁNLIJA)



Mosogató. Tegyük a szétszedett mellszívó alkatrészeket a mosogatógépbe. Biztosítsuk, hogy a kis alkatrészeket a zárt kosár részbe vagy lyukacsos mosózacskóba helyezzük, elkerülendő, hogy ezek a mosogatógép szűrőjében landoljanak.

Ha lehetséges, a mosogatógépet forróvízes mosogató és melegen szárító programon futtassuk (vagy sterilizáló programon); ezekkel ugyanis több kórokozó elpusztítását segíthetjük elő.

Kivétel a mosogatógépből. Mossunk kezet szappannal és vízzel mielőtt kiveszünk és elrakjuk a tiszta alkatrészeket. Ha az alkatrészek nem teljesen szárazak, helyezzük tiszta, frissen mosott konyharuhára vagy papírtörölközőre, hogy alaposan megszáradhassanak, mielőtt elpakoljuk őket. Ne használjuk a konyharuhát az alkatrészek szárazra törléséhez vagy ütögetéssel való szárításához, mert kórokozókat vihetünk át az alkatrészekre.

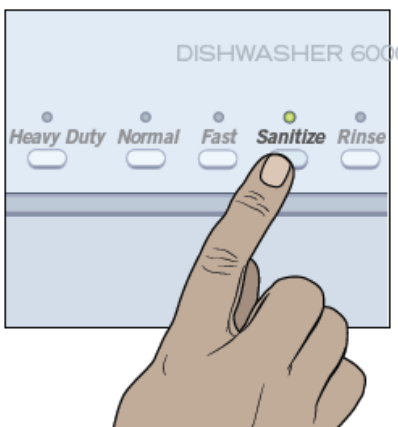
A mosogatóedény és az üvegtisztító elmosása. Ha mosogatóedényt vagy üvegtisztító kefét használunk a mellszívó alkatrészek elmosására, ezeket is öblítsük át megfelelően, és hagyjuk a levegőn megszáradni minden használat után. Érdemes néhány naponta elmosni őket akár forróvízes mosási és melegen szárító programmal, amennyiben a mosogatógép mosogatógép-biztos, vagy kézi mosogatóval szappannal és melegvízzel.

Sterilizálás az extra védelemért

A kórokozókkal szembeni fokozott védelemért legalább naponta egyszer sterilizáljuk a mellszívó alkatrészeit. A sterilizálás különösen fontos, ha a kisbabánk 3 hónaposnál fiatalabb, koraszülött, vagy betegség, vagy orvosi kezelés (mint pl. daganatokkal szembeni kemoterápia) miatt gyengébb immunrendszerrel rendelkezik. A mellszívó alkatrészek napi szintű sterilizálása nem feltétlenül szükséges idősebb, egészséges babáknál, ha az alkatrészeket minden használat után alaposan elmoszuk. Minden alkatrészt (ideértve az üvegmosó kefét és mosogatóedényt is) az alábbi módok egyikén sterilizáljuk.

Megjegyzés: Ha olyan mosogatógépet használunk, ami rendelkezik forróvizés mosogatás és melegen szárító programmal (vagy sterilizáló beállítással) a kisgyerekek etető eszközeinek tisztításához, akkor nem szükséges külön sterilizálási lépés beiktatása.

A MELLSZÍVÓ ALKATRÉSZEK ÉS A TISZTÍTÓ ESZKÖZÖK STERILIZÁLÁSA



Első a mosogatás. A mellszívó alkatrészeket, üvegtisztító keféket és mosogatóedényeket csak mosogatás után sterilizáljuk.

Sterilizálás. Sterilizáljuk a mellszívó készülék alkatrészeit, az üvegtisztító keféket és mosótálcákat az alábbi módok egyikén. Ellenőrizzük a gyártó utasításait, hogy az alkatrészeket gőzölni vagy kifőzni lehet-e.

A) Gőzsterilizálás:

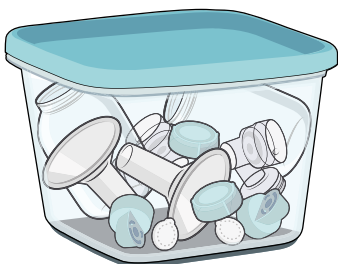
Használjuk a mikrohullámú készüléket vagy a gőzfejlesztő rendszert a gyártó utasítása szerint.

B) Kifőzés:

- A kifőzésre alkalmas, szétszedett alkatrészeket helyezzük az edénybe és engedjük rá vizet.
- Tegyük az edényt a tűzhelyre és forraljuk fel a vizet.
- Forraljuk 5 percig.
- Az alkatrészeket vegyük ki tiszta fogóval.

Levegőn hagyjuk alaposan megszáradni. Tegyük a sterilizált mellszívó alkatrészeket, a mosogatóedényt és az üvegtisztító keféket tiszta, frissen mosott konyharuhára vagy papírtörölközőre, kosztól és portól mentes helyre. Ne használjuk a konyharuhát az alkatrészek szárazra törléséhez vagy ütögetéssel való szárításához mert ezáltal átvihetünk kórokozókat az alkatrészekre.

TÁROLJUK BIZTONSÁGOS HELYEN A LEGKÖZELEBBI HASZNÁLATIG



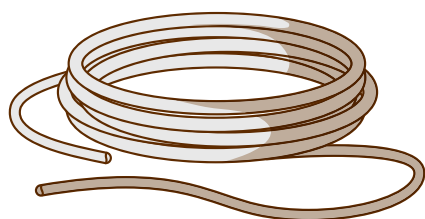
Tegyük lehetővé, hogy a tiszta mellszívó alkatrészek, az üvegmosó kefék és mosogatóedények a levegőn alaposan megszáradjanak, mielőtt eltesszük őket, így elkerülhetjük a kórokozók megjelenését és a penész kialakulását. Miután az alkatrészek teljesen megszáradtak, száraz, védett helyen tároljuk őket, hogy elkerüljük a tárolás alatti szennyeződést.

Kézmosás. Mossunk kezet szappannal és vízzel.

Összeszerelés. Szereljük össze a mellszívó tiszta, száraz alkatrészeit.

Biztonságos tárolás. Helyezzük a mellszívó újra összeszerelt alkatrészeit tiszta, védett helyre, mint például használaton kívüli, szorosan zárható ételtároló zacskóba. Tároljuk a mosogatóedényeket és az üvegtisztító keféket tiszta helyen.

Tippek a mellszívó csővezetékének kezeléséhez



Ha helyesen használjuk, a **mellszívó csővezetéke nem érintkezik a lefejt tejjel** és nem szükséges rendszeresen tisztítani.

Legyen kéznél egy tartalék csővezeték készlet arra az esetre, ha az, amit használunk bepiszkolódik vagy rongálódik.

Ha a fejés befejeztével a csővezetékben vízcseppeket észlelünk, kapcsoljuk le a csővezetékét a tölcseről/mellszívóról, de ne válasszuk le a motorról. Indítsuk el a mellszívót pár percre, amíg a csővezeték megszárad.

Ha a csővezetékben tej vagy penész található, azonnal dobjuk ki mert nehéz lesz megfelelően kitisztítani. Cseréljük le egy új csővezetékre és ellenőrizzük, hogy a probléma oka az, hogy

- a szelepeket vagy a membránt kell kicserélni.
- a csővezetékét helytelenül csatlakoztattuk a készülékhez.

Ha a csővezeték kívülről szennyeződött, töröljük át nedves ruhával vagy fertőtlenítő törlőkendővel.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK (ANGOL NYELVEN)

FDA: [Cleaning a Breast Pump](#)

Healthy Children.org: [Sterilizing and Warming Baby Bottles](#)

CDC: [Breastfeeding Recommendations](#)

Forrás: [How to Keep Your Breast Pump Kit Clean: The Essentials](#)



Szoptatási nehézség esetén személyre szabott támogatást kérhet IBCLC szoptatási tanácsadóktól telefonon, online és személyesen.

szoptatasert.hu
ibclc.hu