



TIETOA ÄIDINMAIDON LUOVUTTAJALLE





Taustatietoa äidinmaidon luovuttajalle

Synnytys- ja lastenosastolla tarvitaan äidinmaitoa, varsinkin keskosvauvat tarvitsevat äidinmaitoa kasvuun ja kehittymiseen. Äidinmaidon luovutus voidaan aloittaa 0-2 kuukautta synnytyksen jälkeen. Äidinmaitoa voi luovuttaa kuuden (6) kuukauden ajan synnytyksen jälkeen.

Kun ilmoittaudut äidinmaidon luovuttajaksi ollessasi osastolla, hoitaja haastattelee sinut. Jos olet ennättänyt kotiin, äidinmaitokeskuksen henkilökunta haastattelee sinut ja keskustele äidinmaidon luovutukseen liittyvistä käytännön järjestelyistä. Tarvittaessa voit vuokrata rintapumpun äidinmaitokeskuksesta.

Kun on kysyttävää, ota yhteys äidinmaitokeskukseen. Äidinmaitokeskus on avoinna joka päivä klo 8.00 - 13.00 puh. 041- 732 5495

Luovuttajan terveys

- Äidinmaidon luovuttajan on oltava terve.
- Jos sairastut tai joudut lääkekuurille, ota yhteys äidinmaitokeskukseen, sillä jos käytät lääkkeitä, et voi luovuttaa äidinmaitoa.
 - Jos käytät **tilapäisesti** kipu- tai kuumelääkkeitä, äidinmaidon luovutuksesta on pidettävä taukoa:
 - parasetamoli 3 tuntia
 - ibuprofeeni esim. Burana 1 vrk.

Luovutuksen esteenä ovat:

- Tupakointi
- Alkoholinkäyttö. Alkoholin nauttimisen jälkeen on pidettävä 24 tunnin tauko maidon keräämisessä.
- Huumeet
- Tatuointien ja lävistysten ottamisesta on täytynyt kulua kuusi (6) kuukautta.

Äidinmaidon laadunvalvonta

Tutkimme jokaisen luovuttajan maidon laadun ja käyttökelpoisuuden. Kaikilta äidinmaidon luovuttajiksi aikovilta tutkimme veren immuunikato (HIV) vasta-aineet ja C-hepatiittivasta-aineet. Verinäyte voidaan ottaa äidiltä synnytysosastolla tai oman kunnan terveystieteidenkeskuksessa.

Korvaus

Maidosta maksetaan vuosittain määritelty maksu (vuonna 2025 määrä on 25 €/litra). Maksun perusteena on litra ja luovutetun maidon on täytettävä hygieeniset vaatimukset. Käytettäväksi kelpaamattomasta maidosta emme maksa korvausta. Korvaus luovutetusta äidinmaidosta maksetaan ilmoittamallenne pankkitilille kuukausittain. Oman vauvan käyttöön luovutetusta maidosta emme maksa korvausta.

Äidin ravitsemus

Äidin ruokavalio vaikuttaa rintamaidon sisältämien vesiliukoisten vitamiinien (B ja C) määrään ja rasvan laatuun. Äidin hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää syödä säännöllisesti ja koostaa ateriat ruokakolmion ja lautasmallin mukaisesti.



Lähde: www.sydanliitto.fi



Rintamaidon rasvan hyvän laadun äiti voi turvata käyttämällä imetysaikana kasvisrasvamargariinia leivän päällä, öljyä tai juoksevaa margariinia ruuanlaitossa ja leivonnassa. Salaatinkastikkeena on hyvä käyttää öljypohjaisia salaatinkastikkeita.

Kalaa on hyvä syödä pari kertaa viikossa. Ympäri vuoden on suositeltavaa nauttia D- vitamiinia valmisteena 10 µg/vrk.

Juomina sopivia ovat vähärasvainen maito, piimä, kotikalja, vesi ja vähäsokerinen, laimea mehu ja tee. Kahvia voi juoda kohtuullisesti. Sakariinia ja syklamaattia ei suositella juomien makeuttamiseen.

Jos ruoka maistuu huonosti ja syöminen on niukkaa ja yksipuolista, on hyvä käyttää monivitamiinivalmistetta ruokavalion tukena.

Maidon käsitteleminen ja säilyttäminen kotona

Maidon lypsämisessä ja käsittelyssä on noudatettava mitä suurinta puhtautta, koska maitonne annetaan pienille keskosille ja erilaisista suolistosairauksista kärsiville lapsille. He ovat hyvin herkkiä bakteeritulehduksille.

Käsihygienia

Kun ryhdyt lypsämään maitoa, huuhto rinnat lämpimällä vedellä ja kuivaa hyvin talouspaperilla.

Desinfioi kätesi näin:

Ota reilusti (2 painallusta) huuhdetta käsiin, hiero kämmeniin, sormenpäihin, peukaloon ja joka puolelle käsiin, 30 sekuntia tai kunnes huuhde on kuivunut.

Likaiset kädet pestään saippualla ja vedellä **ennen desinfiointia** (esim. kun olet vaihtanut vauvan vaipan, yskinyt, niistänyt, käynyt wc:ssä, vienyt roskapussin). Poista sormukset, korut ja kello.

Kuusi vaihetta superpuhtaisiin käsiin



1. Levitä puhdistusainetta käsiin.



2. Pese kämmenselät ja sormien välit.



3. Pese sormenpäät.



4. Puhdista kynnet.



5. Pese peukalot.



6. Pese sormien välit.

Lähde: www.terve.fi

Hiero pesuainetta 20 sekuntia. Huuhtele kädet juoksevilla vedellä ja kuivaa talouspaperilla. Sulje hana paperilla tai kyynärpäällä.

Maidon lypsäminen

Maitoa voidaan lypsää käsin tai erilaisilla rintapumpuilla. Maidon herumista auttaa rauhallinen ympäristö ja mielikuvat vauvasta. Tärkeää on myös riittävä lepo, syöminen ja juominen. Lisäksi maidon herumista voidaan auttaa lämpöhauteilla, hieromalla rintaa kevyesti tai nännejä koskettelemalla. Älä kuitenkaan koske sormella suoraan maitoon. Valuta maito suoraan steriiliin astiaan.

Rintapumpun osien puhdistaminen

Käytetyt astiat ja välineet pestään astianpesuaineella ja huuhdellaan juoksevilla vedellä. Välineet keitetään 5 minuutin ajan jokaisen käytön jälkeen. Kattilan tulee olla niin suuri, että kaikki osat peittyvät veteen. Kiehauttamisen jälkeen osat nostetaan kuivumaan puhtaan alustan päälle. Kuivat osat tulee säilyttää pölyltä suojattuna. Kiehauttamisen jälkeen osat voi säilyttää myös kattilassa. Kaada silloin kiehuva vesi pois ja pidä kansi auki, kunnes osat ovat kuivuneet. Sulje kansi ja osat säilyvät näin puhtaampina seuraavaan käyttökertaan saakka.



Äidinmaidon jäähdyttäminen ja säilyttäminen

Äidinmaito jäähdytetään nopeasti suljetussa astiassa jääkaapissa. Lämmintä maitoa ei saa yhdistää kylmään maitoon jäähdyttämättä. Äidinmaitoa saa lisätä samaan keräilypurkkiin korkeintaan yhden (1) vuorokauden ajan.

Keräilypurkit säilytetään jääkaapin takaosassa, ei ovesa. Jääkaapin lämpötilan tulee olla alle +6 astetta. Äidinmaidon säilytysaika jääkaapissa on 3 vuorokautta lypsämisestä, jonka jälkeen se tulee viimeistään pakastaa. Jokaiseen pulloon on laitettava luovuttajan nimi ja lypsypäivämäärä.

Äidinmaito tulee pakata äidinmaitokeskuksesta saatuihin keräilypurkkeihin tai tarvittaessa kertakäyttöisiin pakastepusseihin. Äidinmaitokeskuksesta saat myös tarralaput, joihin kirjoitat etu- ja sukunimesi sekä lypsypäivämäärän. Luovuttaja toimittaa maidon tuoreena äidinmaitokeskukseen. Äidinmaitokeskuksessa maito pakastetaan. Pakastimen lämpötilan tulee olla – 18 astetta. Äidinmaito säilyy pakastimessa kuusi (6) kuukautta.

Äidinmaidon kuljettaminen hyvinvointialueella

Jatkossa äidinmaitojen kuljetusaikataulut ovat seuraavat:

- Paltamo MA, TI, KE JA PE
- Hyrynsalmi, Suomussalmi, Sotkamo, Kuhmo, Ristijärvi MA-PE
- Vuolijoki TI
- Kajaanin kaupunkialueella MA, KE, PE
- Maidon saapuvat Kaks keittiölle näiltä reiteiltä klo 13 mennessä.

Luovuttajat voivat sopia oman neuvolansa kanssa maitojen luovutukseen liittyvistä käytännön asioista (mihin maidot toimitetaan, onko toimituspaikassa kylmiötä jne.).

Äidinmaito on kuljetettava pakastimessa jäädytetyillä kylmäpattereilla varustetussa kylmälaukussa.

Luovutuksen lopettaminen

Kun lopetatte luovuttamisen, palauttakaa keräilypurkit, kuljetuslaatikot, kylmäpatruunat ja lypsykone äidinmaitokeskukseen.

Lämmön kiitos Sinulle äidinmaidon luovutuksesta pienokaisille!