

28.2.2024

---

# TIETOA ÄIDINMAIDON LUOVUTTAJALLE



© OYS Valokuvuus / TiinaM.

28.2.2024

Synnytyks- ja lastenosastoilla tarvitaan jatkuvasti äidinmaitoa. Erityisesti keskosvauvat tarvitsevat äidinmaitoa kasvaakseen ja kehittyäkseen hyvin. Luovutus olisi hyvä aloittaa kahden kuukauden kuluessa synnytyksestä. Maitoa voi luovuttaa 3-6 kuukauden ajan synnytyksen jälkeen sairaalan tarpeen mukaisesti.

Voit ilmoittaa halukkuudestasi ryhtyä äidinmaidonluovuttajaksi kertomalla asiasta hoitohenkilökunnalle synnytyksen jälkeen tai soittamalla suoraan Äidinmaitopalveluihin. Ilmoittauduttuasi äidinmaitopalveluiden sairaanhoitaja haastattelee sinut sekä keskustelee maidon luovutukseen liittyvistä käytännön järjestelyistä. Luovuttajiksi aikovilta tutkitaan veren immuunikato (HIV) vasta-aineet sekä C-hepatiittivasta-aineet. Verinäyte voidaan ottaa äidiltä synnytysvuodeosastolla, oman kunnan terveyskeskuksessa tai haastattelun yhteydessä lastenpoliklinikan näytteenotossa.

Äidinmaitopalveluista saa puhtaita maidonkeräämiseen tarvittavia purkkeja. Voimme myös lainata sähköisen rintapumpun maidonluovuttajalle, mikäli pumppuja on vapaana.



## LUOVUTTAJAN TERVEYS

Äidinmaidon luovuttajan on oltava terve, mutta kilpirauhasen vajaatoiminta, astma tai diabetes eivät ole esteenä luovutukselle.

Sairastuessasi flunssaan tai mahatautiin, pidä taukoa luovuttamisesta oireiden ajan. Jos sairastut koronaan, ilmoita asiasta Äidinmaitopalveluihin. Ota yhteyttä myös, jos sinulle aloitetaan uusi lääkitys tai lääkekuuri.

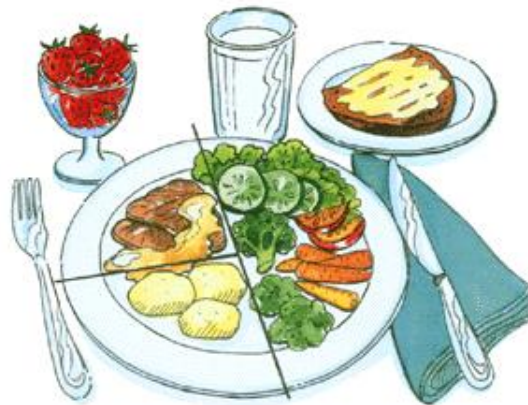
Jos tarvitset tilapäisesti kipu- tai kuumelääkkeitä, maidon luovutuksessa on pidettävä taukoa. Parasetamolin jälkeen taukoa on pidettävä 3 tuntia ja tulehduskipulääkkeiden jälkeen 1 vrk (esim. Burana, Pronaxen).

Allergialääkkeen ottamisen jälkeen taukoa on pidettävä 1vrk, pidemmän kuurin jälkeen viikko.

Tupakointi ja nikotiinituotteiden käyttö ovat esteenä maidonluovutukselle.

## ÄIDIN RAVITSEMUS

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



Rintamaidon rasvan hyvän laadun äiti voi turvata käyttämällä imetysaikana rasiamargariineja leipärasvana, öljyä tai juoksevaa margariinia ruoanlaitossa ja leivonnaisissa sekä öljyä salaattinkastikkeessa. Kalaa on hyvä syödä pari kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Ympäri vuoden on suositeltavaa nauttia D-vitamiinia valmisteena 10 µg/vrk. Jos ruoka maistuu huonosti ja syöminen on niukkaa ja yksipuolista on hyvä käyttää monivitamiinivalmistetta ruokavalion tukena.

## MAIDON KÄSITTELEMINEN JA SÄILYTTÄMINEN KOTONA

Maidon pumppaamisessa ja käsittelyssä on noudatettava huolellista hygieniää, koska luovutettua maitoa annetaan ensisijaisesti pienille keskosille ja sairaille vauvoille. Ihon terveydestä ja puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Käsien ja rinnanpäiden ihottumat ja haavaumat lisäävät merkittävästi bakteereiden määrää iholla. Rinnanpään haavaumat on hyvä hoitaa kuntoon ennen luovutettavan maidon keräämistä. Kynnet kannattaa pitää lyhyinä. Suosi kertakäyttöliivinsuojia luovuttamisen ajan.

### KÄSIHYGIENIA

Ryhtyessäsi pumppaamaan pese ensin kädet saippualla ja huuhto rinnat lämpimällä vedellä. Käytä käsien ja rintojen kuivaamiseen talouspaperia. Tämän jälkeen desinfioi kädet. Ota reilusti huuhdetta kuiviin käsiin. Hiero sormenpäihin, peukaloon ja joka puolelle käsiin, kunnes huuhte on kuivunut (n. 20 sekuntia). Tämän jälkeen vältä koskemasta likaisiin pintoihin kuten kahvoihin, puhelimeen tai kaukosäätimeen.



28.2.2024

## RINTAPUMPUN OSIEN PUHDISTAMINEN

Käytetyt astiat ja välineet pestään astianpesuaineella ja huuhdellaan hyvin juoksevalla vedellä. Välineet steriloidaan jokaisen käytön jälkeen joko höyrysterilisoijalla tai keittämällä 5 min. ajan. Keitettäessä kattilan tulee olla niin suuri, että kaikki osat peittyvät veteen. Kiehauttamisen jälkeen osat nostetaan kuivumaan puhtaan alustan päälle. Kuivat osat tulee säilyttää pölyltä suojattuna esim. puhtaan liinan alla tai sterilointiin käytetyssä kattilassa, kannella peitettynä.

## ÄIDINMAIDON JÄÄHDYTTÄMINEN JA SÄILYTTÄMINEN

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

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

Ensisijaisesti äidinmaito pakastetaan maitokeskuksesta saatuihin keräilypurkkeihin tai tarvittaessa kertakäyttöisiin pakastepusseihin.

Pakastimen lämpötilan tulee olla - 18 astetta.

Äidinmaito säilyy pakastimessa 3 kk.

## ÄIDINMAIDON KULJETTAMINEN

**Oulun kaupungin kuljetukset (kantakaupunki)** äidinmaidot haetaan kotoa kerran viikossa klo 8.00-11.00 tiistaisin ja perjantaisin ja tuodaan samalla uudet keräilypurkit. Sulamisen estämiseksi maitopurkit annetaan suoraan pakasteesta kuljettajalle.

**Uuden Oulun alueella ja lähikunnista** kuljetusfirma hakee maitoja äideiltä kotoa tiistaisin, keskiviikkoisin tai torstaisin. Asiasta on sovittava Äidinmaitopalvelun kanssa haastattelun yhteydessä.

Maidot voi tuoda myös itse Äidinmaitopalveluun klo 7.10-14.45 joka päivä.

Sisäänkäynti LA, R-kerros. Maito kuljetetaan kylmäpattereilla varustetussa kylmälaukussa.

## ÄIDINMAIDON LAADUNVALVONTA JA KORVAUS

Tarkkailemme luovutetun maidon puhtautta ottamalla viljelynäytteitä. Korvaus maksetaan luovutukseen sopivista maidoista ja se maksetaan pankkitilillesi kuukausittain.

28.2.2024

---

**OULUN YLIOPISTOLLINEN SAIRAALA****Äidinmaitopalvelut****PL 50****90029 OYS****Puh: 040 534 2549 (hakuilmoitukset)****Avoimna joka päivä****klo 7:10-14:45****Sisäänkäynti LA, R-kerros****Sairaanhoitaja Minna Säkkinen****maanantai, keskiviikko ja perjantai klo 8-16****puh. 040 534 2108**