

Lisa 2: Rinnapumba jm tarvikute hügieen

Kui soovite mitte imetada, kuid anda lapsele välja pumbatud rinnapiima, siis eelistage rinnapumba kasutamist.

Rinnapiima kätega sõõrutamisel on suurem oht piima saastumiseks viirusega.

Palun jälgige järgmisi **hügieenireegleid**:



Kandke pumpamise ajal **kaitsemaski**.



Peske käed vee ja seebiga ning kuivatage puhta paberiga ning **rinnanibud ja seda ümbritsev piirkond** sooja vees märjaks tehtud pehme lapikesega ja kuivatage puhta paberiga



Puhastage ja **desinfitseerige** rutiinselt pindasid.

RINNAPIIMA KOGUMINE

- Pumbake rinnapiima ja valage **kogumiskotikestesse** (saadaval apteekides). Sobivad ka “minigrip” kotikesed või tehaspuhtad plastmassist säilituskarbid.
- Ärge lisage väljapumbatud rinnapiimale teisest rinnast ”ise välja tilkunud” piima.
- **Päeva jooksul** võib väljapumbatud rinnapiim olla **tavakülmikus (+4°C)** ning sellele võib lisada väljalüpsstud ning toatemperatuuril jahutatud rinnapiima.
- Täitke kott $\frac{3}{4}$ osas rinnapiimaga, kuna külmutamisel piim paisub.
- **Sulgege** kott korrektselt ning kirjutage sellele oma **nimi** ning väljapumpamise **kuupäev**.
- Asetage kott **sügavkülmikusse (-18°C)** juurde. Vältige nende kokkupuudet teiste toiduainetega (võimalusel pange eraldi sahtlisse). Selliselt on rinnapiim sügavkülmas säilitatav kuni 6 kuud.

RINNAPUMBA OSADE PUHAŠTAMINE (lehter, membraan, pudel, lutid)



- Pärast pumpamist loputage pumba osad üle sooja veega, et eemalda piimajäägid.
- Peske kõik pumba osad eraldi sooja veega, võite lisada pisut seepi.
- Loputage hoolikalt.
- Pange pumba osad puhtale rätikule kuivama.
- Rinnapiimaga kokku puutunud pumba osasid ning pudelikest keetke vähemalt üks kord ööpäevas 3 minutit ning pange seejärel puhtale rätikule kuivama.
- Enne iga järgnevat pumpamiskorda peavad käed, rinnapump ja kõik ülejäänud kasutatavad vahendid olema puhtad ja kuivad.