

التعامل المثالي مع حليب الأم وتخزينه

الرضاعة الطبيعية

أوقات التخزين ونصائحه • الإذابة • التسخين

وقت التخزين	
24 ساعة	حقيبة براد معزولة مع حزمة ثلج
3-5 أيام	ثلاجة
2 أسبوعان	حجرة تجميد في ثلاجة صغيرة/ مدمجة
3-6 أشهر	حجرة تجميد في ثلاجة لها أبواب منفصلة
6-12 شهراً	فريزر أرضي أو عمودي عميق

نصائح التخزين

- قومي بتجميد الحليب بمقادير صغيرة (2-4 أونصات). سيكون مقدار الحليب الضائع أقل بهذه الطريقة.
- تأكدي من ترك بعض المساحة الفارغة في أعلى العبوة بحيث لا تفيض القارورة أو الحقيبة عندما تتجمد.
- عليك تبريد حليب الثدي بالسرعة الممكنة. إذا كنت لا تخططين لاستخدام الحليب خلال عدة أيام فقومي بتجميده.
- ضعي ملصقات على عبوات تحمل تاريخ شطف الحليب وقومي باستخدام الحليب الأقدم أولاً.
- لا تضيفي حليباً حديثاً لحليب مجمد أصلاً ضمن عبوة التخزين.
- عند استخدام حقائب التخزين لتخزين حليب الثدي فضعيها بشكل مسطح. هذه الطريقة توفر المساحة وتسمح للحليب بالذوبان أسرع.
- لا تخزني الحليب من قارورة للاستخدام في رضاعة أخرى.

إذابة وتسخين حليب الثدي

- قومي بإذابة حليب الثدي المجمد في الثلاجة تحت ماء جارٍ أو في وعاء يحتوي على ماء دافئ.
- استخدمي الحليب المذاب خلال 24 ساعة.
- لا تقومي أبداً بتجميد حليب كان مجمداً سابقاً.

لا تقومي أبداً بتسخين الحليب في الميكرويف!

يمكن أن يكون في الحليب أجزاء ساخنة وتحرق فم طفلك، كما أن الميكرويف قد يغير حليب الثدي.

يمكنك تعليم طفلك على تعلم أخذ الرضاعة حالما تجري أمور الرضاعة الطبيعية بشكل جيد. من الأفضل الانتظار 3-4 إذا كان ممكناً.

health.mo.gov/living/families/wic

قبل الشفط

اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون. نظفي جميع أجزاء جمع الحليب التي تلامس ثدييك أو الحليب في غسالة الصحون أو باستخدام ماء ساخن وصابون وبعد ذلك اشطفيها بماء بارد واتركيها لتجف في الهواء على منشفة نظيفة.



نصائح لشفط الحليب

- يجب أن لا يكون الشفط مؤذناً! يجب أن تكون حلمتك تدخل بشكل مريح في شفة/ إطار مضخة الحليب. تحدثي مع استشاري الرضاعة إذا كنت بحاجة لحجم مختلف.
- شفط الحليب يتطلب ممارسة. لا شعري بالإحباط إذا لم تحصلي على الكثير من الحليب في البداية. إن مقدار الحليب الذي تشفطيه يختلف عن مقدار الحليب الذي ينتجه جسمك عندما ترضعين طفلك.
- ابدئي بشفط الحليب وتجميده على الأقل قبل أسبوعين من موعد عودتك للعمل أو الدراسة. يمكنك شفط الحليب مرة أو مرتان يومياً. يمكنك الشفط بين الرضعات أو بعدها. تفضل بعض النساء البدء بشفط الحليب في وقت أبكر بكثير (3-4 أسابيع قبل العودة للعمل) لممارسة استخدام المضخة ولضمان الحصول على كمية كافية. ابحتي عن التوجيه إذا كنت لا تعرفين ما هو الأفضل لك.
- عندما تفصلين عن طفلك حاولي شفط الحليب كل 3 ساعات أو قدر الإمكان.

يجب عدم إعادة بيع أو مشاركة مضخة الحليب الشخصية (مستخدم منفرد) مع أمهات أخريات.

- لا يمكن تنظيف الأجزاء الداخلية بما يكفي بين الأمهات لضمان السلامة.
- عمرها التشغيلي محدود وليس مضموناً أن تعمل بسرعة كبيرة أو أن تشفط بشكل جيد بعد الاستخدام المستمر لفترة طويلة.

تقدم غالبية شركات التأمين مضخات الثدي فيمكنك التفتد لمعرفة الخيارات المتاحة لك. تتوفر مضخات الثدي أيضاً من خلال WIC للمؤهلات واللاتي يحتجن إلى مضخات. اتصلي مع مكتب WIC المحلي.

هذه التوجيهات مقبسة من مراكز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها (CDC)، التعامل المثالي مع حليب الأم وتخزينه <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

AN EQUAL OPPORTUNITY / AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER

