

Грудное кормление

ХРАНЕНИЕ Грудного Молока

Время Хранения и Советы · Размораживание · Разогревание

Перед сцеживанием

Хорошо вымойте руки с мылом и водой. Вымойте все части молокоотсоса, которые в контакте с Вашей грудью или молоком, в посудомоечной машине или в горячей, мыльной воде, затем окатите холодной водой и оставьте сушиться на чистом полотенце.



СОВЕТЫ ПО СЦЕЖИВАНИЮ

- Сцеживаться не должно быть больно! Ваш сосок должен комфортно помещаться в отвод молокоотсоса. Обратитесь к специалисту по лактации, если вам нужен другой размер.
- Нужно потренироваться правильно сцеживать. Не расстраивайтесь, если с первого раза вам не удалось сцедить много молока. Количество молока при сцеживании отличается от количества молока, которое вырабатывает ваш организм при кормлении ребенка.
- Начните сцеживать и замораживать молоко минимум за 2 недели перед выходом на работу или обучение. Вы можете сцеживаться один или два раза в день. Сцеживайтесь между кормлениями или после кормления. Некоторые женщины предпочитают начинать сцеживание намного раньше (за 3-4 недели до выхода на работу или обучение), чтобы потренироваться сцеживаться и обеспечить необходимый запас молока. Проконсультируйтесь со специалистами, если сомневаетесь, как вам лучше поступить.
- Когда вы находитесь отдельно от ребенка, старайтесь сцеживаться каждые 3 часа или более, если возможно.

Молокоотсосы, которые вы купили для себя в магазине, предназначены для личного пользования и не подлежат перепродаже или передаче другим матерям.

- Внутренние части не могут быть достаточно хорошо вымыты матерями, чтобы обеспечить безопасное использование.
- У них ограниченный срок использования и невозможно гарантировать, что они продолжают работать с одинаковой скоростью и эффективностью при длительном использовании.

Большинство страховых компаний предоставляют молокоотсосы; узнайте, какие доступны для вас. По необходимости молокоотсосы также предусмотрены для клиентов программы WIC. Свяжитесь с вашим местным центром WIC.

Информационный справочник доступен для Центров контроля и предупреждения заболеваний (CDC), Proper Handling and Storage of Breast Milk, <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

	Сроки хранения
Отделите охлаждающий пакет	24 часа
Холодильник	3-5 дней
Морозильное Отделение Мини-Холодильника	2 недели
Морозилка с отдельными дверьми	3-6 месяцев
Горизонтальный/вертикальный морозильник	6-12 месяцев

СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ

- замораживайте молоко маленькими порциями (2-4 ун). Это позволит экономнее использовать молоко.
- Убедитесь, что резервуар с молоком не наполнен до конца, чтобы упаковка или бутылка с молоком не треснет при заморозке.
- Охладите грудное молоко как можно быстрее. Если вы не собираетесь использовать молоко в течении нескольких дней, заморозьте его.
- Маркируйте молоко с момента сцеживания и используйте в первую очередь молоко, которое хранилось дольше.
- Не добавляйте свежее молоко в упаковку к замороженному.
- Если вы используете пакеты для хранения замороженного молока, кладите их горизонтально. Это экономит место и позволит молоку быстрее заморозиться.
- Не храните оставшееся в бутылке молоко для следующего кормления.

Разморозка и Разогрев Грудного Молока

- Размораживайте грудное молоко в холодильнике, под струей горячей воды или в резервуаре с горячей водой.
- Используйте размороженное молоко в течении 24 часов.
- Никогда не замораживайте молоко, которое ранее уже замораживалось.

Никогда не разогревайте грудное молоко в микроволновке!

Тогда молоко может разогреться неравномерно и обжечь ротовую полость вашего ребенка. Микроволновка также может изменить грудное молоко.

Как только налажился процесс грудного вскармливания, вы можете научить ребенка есть из бутылочки. Рекомендуется подождать 3-4 недели перед началом кормления из бутылки.

health.mo.gov/living/families/wic



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 590 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
AN EQUAL OPPORTUNITY / AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER