

شطف حليب الثدي وحفظه وإطعامه الرضيع

ملاحظة

نحن ننصح باستخدام حافظات زجاجية أو بلاستيكية آمنة وخالية من مادة البيسفينول أي لتجميد الحليب لأنها أقل عرضة للتلف. استخدمى حقائب حفظ حليب الثدي المخصصة للتخزين قصير الأمد.

البداية

- ❑ اغسلي يديك قبل التعامل مع مضخة شفط الحليب وقبل القيام بالشفط.
- ❑ اغسلي الزجاجات وأدوات الشفط باستخدام الماء الساخن والصابون أو بواسطة غسالة الصحون. اتبعي تعليمات التنظيف الخاصة بالمضخة.
- ❑ احفظي حليب الثدي في زجاجة نظيفة أو في أوعية بلاستيكية آمنة وخالية من مادة البيسفينول أي* وأحكمي غلقها جيدًا.

بعد القيام بالشفط

- ❑ ضعي التاريخ على الحافظة.
- ❑ إذا كنتِ تقدمين حليب الثدي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ، فعليكِ كتابة اسم طفلك على الحافظة أيضًا، شاركي إرشادات حفظ الحليب هذه مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ ومع من يعتني بطفلكِ.
- ❑ قومي بتبريد الحليب أو تليجه بعد شفطه.
- ❑ احفظي الحليب في داخل الثلاجة، وليس بالباب.
- ❑ عند السفر لمسافة قريبة مع الحليب المسحوب، ضعي الحافظات في حقيبة تبريد معزولة مع قطع ثلج أو مع أكياس التبريد.

نصائح لتجميد حليب الثدي

- ❑ قومي بتجميد الحليب بكميات صغيرة تعادل حوالي 2 إلى 4 أوقية.
- ❑ اتركي مسافة بوصة أو نحو ذلك أعلى الحافظة لأن الحليب يتمدد عند التجمد.
- ❑ احفظي الحليب في داخل المُجمد. ولا تحفظيه على أرفف باب المُجمد.
- ❑ إذا أردتِ إضافة بعض الحليب المسحوب حديثًا إلى الحليب المجمد، فعليكِ تبريده أولًا.

نصائح لتذويب حليب الثدي

- ❑ ابدئي باستخدام الحليب المحفوظ أولًا.
- ❑ قومي بتذويب الحليب المجمد عن طريق وضعه بالثلاجة على مدار الليل، أو باستخدام ماءٍ دافئٍ جارٍ أو في وعاء من الماء الدافئ.
- ❑ استخدمي الحليب المذاب بالماء الدافئ في خلال ساعة واحدة.
- ❑ استخدمي الحليب المذاب عن طريق وضعه بالثلاجة في خلال يوم واحد (24 ساعة).
- ❑ لا تقومي بإعادة تجميد الحليب المذاب أبدًا.

إرضاع حليب الثدي المحفوظ

- ❑ قومي بتحريك الحافظة برفق ورجها على شكل دوامة لمرج الحليب. من الطبيعي أن ينفصل حليب الثدي.
- ❑ لا تقومي بتسخين حليب الثدي في الميكروويف إطلاقًا. لأن الميكروويف يقضي على المواد المغذية في الحليب. كما أنه ينتج مناطق ساخنة قد تحرق فم طفلك.
- ❑ لا يحتاج حليب الثدي إلى التدفئة. إذ لا بأس من إرضاع حليب الثدي في درجة حرارة الغرفة أو باردًا.
- ❑ إذا أردتِ تدفئة حليب الثدي، فضعي الزجاجات في وعاء من الماء الدافئ أو تحت ماءٍ دافئٍ جارٍ. اختبري درجة حرارة حليب الثدي عن طريق وضع بضع قطرات منه على معصمك. ويجب أن يكون دافئًا قليلًا.
- ❑ تخلصي من الحليب غير المستخدم المتبقي في الزجاجات في خلال ساعة إلى ساعتين بعدما ينتهي الرضيع من الرضاعة.

برافو
ماما!

إرشادات برنامج WIC لحفظ حليب الثدي من أجل أطفال أصحاء على المدى الطويل

مُجمد عميق	مُجمد بباب منفصل	في الثلاجة	على الطاولة	
عند 4- درجة فهرنهايت (20- درجة مئوية) أو أقل	0 درجة فهرنهايت (18- درجة مئوية)	عند 40 درجة فهرنهايت (4 درجة مئوية) أو أقل	حتى 77 درجة فهرنهايت (25 درجة مئوية)	درجات حرارة الحفظ
حتى 12 شهرًا	حتى 6 أشهر	حتى 4 أيام	حتى 4 ساعات	حليب ثدي مسحوب حديثًا
لا تقومي بإعادة تجميد الحليب المذاب أبدًا	لا تقومي بإعادة تجميد الحليب المذاب أبدًا	حتى يوم واحد، أو 24 ساعة	1-2 ساعة	الحليب المذاب

تحقق من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان طفلك مريضًا أو وُلد قبل أوانه. هذه الإرشادات مخصصة للاستخدام المنزلي فقط.



لا يوجد سوى القليل من الأشياء الأقوى من أم تشفط حليبها من أجل طفلها

