

Сцеживание, хранение и кормление грудным молоком

Прежде, чем начать

- Помойте руки, прежде чем взять приспособления для сцеживания и начать сцеживание.
- Помойте бутылочки и приспособления для сцеживания горячей водой с мылом или в посудомоечной машине. Следуйте инструкциям по очистке молокоотсоса.
- Храните грудное молоко в чистых стеклянных или не содержащих БФА* пластмассовых бутылочках с плотно прилегающими крышками.

По окончании сцеживания

- Напишите дату на емкости.
- Если вы передаете грудное молоко лицу, ухаживающему за вашим ребенком, напишите имя вашего ребенка на емкости. Поделитесь этими рекомендациями по хранению молока с лицами, ухаживающими за вашим ребенком.
- Охладите молоко или поместите его в холодильник после сцеживания.
- Храните молоко у задней стенки холодильника, а не на дверце.
- При поездках на небольшие расстояния со сцеженным молоком, поместите емкости в термосумку и положите в нее лед или аккумуляторы холода.

Советы по замораживанию грудного молока

- Замораживайте молоко в небольших количествах, около 2-4 унций.
- Оставьте примерно один дюйм свободного места в верхней части емкости, поскольку при замерзании молоко расширяется.
- Храните молоко у задней стенки морозильной камеры. Не храните его на полках дверцы морозильной камеры.
- Если вы добавляете свежее сцеженное молоко к замороженному, сначала охладите его.

Советы по размораживанию грудного молока

- Используйте в первую очередь молоко, которое было заморожено ранее всего.
- Размораживайте замороженное молоко в холодильнике в течение ночи, под струей теплой проточной воды или в емкости с теплой водой.
- Используйте молоко, размороженное в теплой воде, в течение 1 часа.
- Используйте молоко, размороженное в холодильнике, в течение 1 суток (24 часа).
- Никогда не замораживайте размороженное грудное молоко повторно.

Кормление сцеженным грудным молоком

- Слегка покрутите емкость, чтобы перемешать грудное молоко. Разделение грудного молока является нормальным явлением.
- Никогда не подогревайте грудное молоко в микроволновой печи. Микроволны разрушают питательные вещества и создают горячие точки, которые могут привести к ожогам рта ребенка.
- Грудное молоко не нужно нагревать. Вполне нормально кормить грудным молоком комнатной температуры или охлажденным.
- Если вы решили нагреть грудное молоко, поставьте бутылочку в миску с теплой водой или поддержите ее под теплой проточной водой. Проверьте температуру грудного молока, капнув немного молока на запястье. Оно должно быть слегка теплым.
- Утилизируйте неиспользованное молоко, оставшееся в бутылочке, в течение 1-2 часов после окончания кормления младенца.

Примечание

Мы рекомендуем использовать не содержащие БФА пластиковые или стеклянные контейнеры для замораживания молока, поскольку они менее подвержены повреждениям. Используйте специальные пакеты для хранения грудного молока для кратковременного хранения.



*Спросите у ваших представителей WIC или в отделе здравоохранения о бутылках, не содержащих БФА.

РЕКОМЕНДАЦИИ WIC ПО ХРАНЕНИЮ ГРУДНОГО МОЛОКА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ДОНОШЕННЫХ МЛАДЕНЦЕВ

	Кухонная поверхность или стол	Холодильник	Морозильная камера с отдельной дверцей	Морозильная камера глубокой заморозки
Температура хранения	До 77°F (25°C)	При 40°F (4°C) или ниже	0°F (-18°C)	При -4°F (-20°C) или ниже
Свежее сцеженное молоко	До 4 часов	До 4 дней	До 6 месяцев	До 12 месяцев
Размороженное грудное молоко	1-2 часа	До 1 суток, или 24 часов	Никогда не замораживайте размороженное грудное молоко повторно	Никогда не замораживайте размороженное грудное молоко повторно

Проконсультируйтесь с вашим врачом, если ваш малыш болен или родился раньше срока.

Эти рекомендации предназначены только для домашнего использования.



**НЕМНОГОЕ МОЖЕТ УКРЕПИТЬ СВЯЗЬ СИЛЬНЕЕ,
ЧЕМ МАМА, СЦЕЖИВАЮЩАЯ
ГРУДНОЕ МОЛОКО ДЛЯ СВОЕГО МАЛЫША**

