

אחסון ושימור נכון של חלב אם

הקפדה על נהלי אחסון ושימור חלב אם יובילו לבטיחות בשימוש חלב אם שנשאב ונשמר. אלו הן הנחיות כלליות לאחסון חלב אם בטמפרטורות שונות. גורמים שונים משפיעים על כמה זמן ניתן לאחסן חלב אם בבטחה- הגיינה אישית, ניקיון המשאבה, מקרר והמקפיא, טמפרטורה ועוד.

מיקום אחסון וטמפרטורות			
מקפיא 18- מעלות ופחות	מקרר 4 מעלות	טמפ' חדר 25 מעלות	סוג חלב אם
6 חודשים מקובל גם עד 12 חודשים	עד 4 ימים	עד 4 שעות	חלב אם שאוב טרי
לעולם אין להקפיא מחדש חלב אם לאחר שהוא הופשר	עד 24 שעות	שעה עד שעתיים	חלב אם מופשר יצא מהמקפיא
ניתן לשימוש חוזר תוך שעתיים מאז שהתינוק סיים לאכול			שארית מהאכלה (התינוק לא סיים את הבקבוק)

לפני הוצאת חלב אם או טיפול בו:

- שטפו היטב את הידיים במים וסבון. אם סבון ומים אינם זמינים, השתמשו בחומר חיטוי ידיים על בסיס אלכוהול המכיל לפחות 60% אלכוהול.
- אם את משתמשת במשאבה, בדקי את ערכת המשאבה ואת הצינורות כדי לוודא שהם נקיים. השליכו והחליפו צינורות וחלקים עם עובשים מיד.



אחסון חלב אם לאחר שאיבה:

השתמשו בשקיות לאחסון חלב אם או במיכלים נקיים המותאמים לאחסון חלב אם. ודאו שהמיכלים עשויים מזכוכית או פלסטיק אובעלי מכסים הדוקים.

הימנעו מבקבוקים עם סמל המיחזור מספר 7, המציין שהמיכל עשוי להיות עשוי מפלסטיק המכיל BPA.

לעולם אין לאחסן חלב אם בבתי בקבוקים חד פעמיים או בשקיות ניילון שאינן מיועדות לאחסון חלב אם.

עצות אחסון:

- סמנו בבירור את חלב האם עם התאריך שבו הוא נשאב.
- אין לאחסן חלב אם בדלת המקרר או המקפיא. זה יעזור להגן על חלב האם מפני שינויי טמפרטורה מהפתיחה והסגירה של הדלת.
- אם אתם לא חושבים שתשתמשו בחלב אם טרי תוך 4 ימים, הקפיא אותו מיד. זה יעזור להגן על איכות חלב האם.

בעת הקפאת חלב אם:

- אחסן כמויות קטנות כדי למנוע בזבוז חלב שאולי לא ישומש. המלצה לאחסן 30 עד 60 מ"ל.
- השאירו כסנטימטר אחד של מקום בחלק העליון של המיכל מכיוון שחלב אם מתרחב כשהוא קופא.
- אם אתם מספקים חלב אם לגורם מטפל אחר בילד, סמנו בבירור את המיכל עם שם הילד. שוחחו עם המטפלת שלך על כל דרישות אחרות לסימון ואחסון חלב אם.



הפשרה בטוחה של חלב אם

תמיד יש להפשיר קודם את חלב האם הישן ביותר. לאורך הזמן, איכות חלב האם עלולה לרדת.

ישנן מספר דרכים להפשיר חלב אם:

- במקרר למשך הלילה
- מניחים במיכל של מים חמימים או פושרים
- מתחת למים זורמים פושרים
- לעולם אין להפשיר או לחמם חלב אם במיקרוגל. מיקרוגל יכול להרוס חומרים מזינים בחלב אם וליצור נקודות חמות, שעלולות לשרוף את הפה של התינוק
- אם מפשירים חלב אם במקרר, השתמש בו תוך 24 שעות. התחילו לספור את 24 השעות שבהן חלב האם מופשר לחלוטין, לא מהזמן שבו הוצאתם אותו מהמקפיא
- לאחר שחלב אם הובא לטמפרטורת החדר או התחמם, השתמש בו תוך שעתיים
- לעולם אין להקפיא מחדש חלב אם לאחר שהוא הופשר



המידע נלקח מאתר ה CDC . עדכני לינואר 2022
https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm



שני וינסקי ופנר

ליווי אחרי לידה Naturoway Mother

מדריכת הנקה - דולה אחרי לידה- נטורופתית