

# Зціджування та зберігання грудного молока



## Зціджування

- Перед зціджуванням ретельно помийте руки. Очистьте область соска водою й висушіть її чистою тканиною або одноразовою паперовою серветкою.
- Починайте з низької сили відсмоктування та високого ритму, щоб стимулювати рефлекс виведення молока. Потім переходьте на вищу силу відсмоктування й повільніший ритм.
- Зціджуйте грудне молоко безпосередньо в призначений для цього контейнер або переливайте його у відповідний пакет, наприклад, виробництва компанії NUK.

## Зберігання

- Використовуйте для зберігання грудного молока чисті контейнери, які щільно закриваються, або одноразові пакети для грудного молока. Підпишіть їх датою й часом зціджування, а також об'ємом, завчасно прочитаним на пляшці. Використовуйте контейнери або пакети в порядку зціджування молока.
- Найкраще зберігати зціджене молоко в холодильнику в тарі, розташованій вертикально. Якщо ви використовуєте пакети, розташуйте їх також вертикально в чистому пластмасовому контейнері.

## Розморожування

- Розморожуйте молоко обережно, краще це робити в холодильнику протягом ночі.
- Розморожене молоко не можна повторно заморозувати.
- Розморожене молоко може набути водянистого стану та містити скупчення жирів. Обережним струшуванням знову змішайте ці два компоненти. Сильно заморожене грудне молоко може трохи змінити колір, проте це не свідчить, що воно зіпсоване.

## Розігрівання

- У жодному разі не грійте грудне молоко в мікрохвильовій печі! Надто висока небезпека перегріти молоко й спричинити опіки в дитини. Крім того, можуть руйнуватися корисні речовини.
- Для нагрівання пакета підійде проточна тепла вода, а для контейнера з молоком – пристрій для нагрівання дитячих пляшок, наприклад, виробництва компанії NUK.
- Перевірте рівномірність температури, обережно струснувши пляшку після нагрівання.
- Розігріте молоко необхідно відразу використати для годування. Залишки потрібно утилізувати.

## Транспортування

- Забороняється переривати холодний ланцюг під час транспортування грудного молока.
- Транспортуйте пляшки у вертикальному положенні в охолоджувальному контейнері або сумці з кількома охолоджувальними елементами.

## Чищення насоса й контейнера для зберігання

- Після використання чистьте вручну з теплою водою та мийним засобом усі компоненти, які контактують із материнським молоком.
- Додатково рекомендується принаймні раз на день після такої чистки дезінфікувати всі компоненти у випарнику або кип'ятінням протягом п'яти хвилин.

Тип молока	Місце зберігання	Термін зберігання
Свіже грудне молоко	За кімнатної температури	3–4 години
	Холодильник (4 °C, не на дверцятах)	Не більш як 3 дні
	Морозильне відділення холодильника	2 тижні
	Морозильна шафа (-18 °C)	6 місяців
Розморожене грудне молоко, не відкрите	Холодильник (4 °C, не на дверцятах)	24 години
Розморожене грудне молоко, відкрите	Холодильник (4 °C, не на дверцятах)	12 годин