

# شفط حليب الأم وحفظه



## شفط الحليب

- اغسلي يديك جيداً قبل شفط الحليب. اغسلي منطقة حلمتي الثديين بالماء وجففيهما بمنشفة نظيفة أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة.
- ابدأي بقوة شفط خفيفة وسريعة، لتحفيز الفعل المنعكس لإفراز الحليب. بعد ذلك، انتقلي إلى قوة شفط أعلى وأبطأ.
- وزعي حليب الأم على عبوات الحفظ فوراً أو املائي به أكياس حفظ حليب الأم، من NUK مثلاً.

## حفظ الحليب

- استخدمي عبوات حفظ حليب الأم النظيفة والقابلة للقفل أو أكياس حفظ حليب الأم التي تُستخدم لمرة واحدة لحفظ الحليب. دوّني عليها دائماً تاريخ ووقت شفط الحليب، بالإضافة إلى كميته التي قرأتها على الزجاجة مُسبقاً. استخدمي العبوات أو الأكياس بالترتيب الذي تم شفط الحليب به.
- في أفضل الأحوال، خزني حليب الأم بعد شفطه في المجمّد في وضع قائم. إذا استخدمتي الأكياس، فضعيها أيضاً في وضع قائم داخل صندوق بلاستيكي نظيف.

## فك تجمد الحليب

- فكّي تجمد حليب الأم بحرص، ويفضل وضعه في الثلاجة ليفك تجمّده في أثناء الليل.
- لا يمكنك إعادة تجميد حليب الأم بعد فك تجمده.
- قد ينفصل حليب الأم بعد فك تجمده إلى قوام مائي وقوام دهني. يمكنك مزج القوامين مرة أخرى من خلال رجّ العبوة بحرص. قد يتغير لون حليب الأم بعد تجمده قليلاً، ولكن هذا لا يعني أنه أصبح فاسداً.

## تدفئة الحليب

- يُحظر تدفئة حليب الأم في الميكروويف إطلاقاً! فهناك احتمال كبير لأن يصبح الحليب ساخناً جداً ويتسبب في إصابة طفلك بالحروق. بالإضافة إلى ذلك، فإن العناصر الغذائية القيّمة الموجودة به تتكسر.
- لتدفئة الكيس، يمكنك استخدام الماء الدافئ الجاري أو جهاز تدفئة بيرونات الأطفال لعلب حفظ حليب الأم، من NUK مثلاً.
- رجّي الزجاجة بعد تدفئتها بعناية لتوحيد درجة حرارة الحليب بداخلها.
- يلزم استخدام حليب الأم فور تدفئته. وبعد ذلك، يتم التخلص من البقايا.

## نقل حليب الأم

- يُحظر كسر سلسلة التبريد حتى في أثناء نقل حليب الأم.
- يمكن نقل الزجاجات في وضع قائم مع وضعها داخل صندوق مبرّد أو حقيبة مبرّدة بها العديد من عناصر التبريد.

## تنظيف المضخات وعبوات حفظ الحليب

- بعد الاستخدام، نظفي جميع الأجزاء التي لامسها حليب الأم يدويًا باستخدام الماء الدافئ وسائل غسل الأطباق.
- بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بتعقيم جميع الأجزاء بعد تنظيفها مرة يومياً في المبخّر أو غليها لمدة 5 دقائق.

نوع اللبن	مكان التخزين	فترة الصلاحية
حليب الأم الطازج	في درجة حرارة الغرفة	من 3 إلى 4 ساعات
	الثلاجة (4 درجات مئوية، ليس في باب الثلاجة)	بحد أقصى 3 أيام
	رف التبريد العميق بالثلاجة	أسبوعين
	المجمّد (- 18 درجة مئوية)	6 أشهر
حليب الأم بعد فكّ تجمده، غير مفتوح	في الثلاجة (4 درجات، ليس في باب الثلاجة)	24 ساعة
حليب الأم بعد فكّ تجمده، مفتوح	في الثلاجة (4 درجات، ليس في باب الثلاجة)	12 ساعة