

# ANNE SÜTÜNÜN POMPALANARAK SAĞILMASI VE MUHAFAZA EDİLMESİ



## Pompalayarak sağlamak

- Pompalayarak sağma işleminden önce ellerini iyice ve itinayla yıka. Meme ucu bölgesini suyla temizle ve temiz bir havlu veya tek kullanımlık bir kağıt havluyla kurula.
- Süt verme refleksini harekete geçirmek için düşük bir emme kuvveti ve hızlı bir ritimle başla. Ardından daha yüksek bir emme gücüne ve daha yavaş bir ritme geç.
- Sağdığın anne sütünü doğrudan anne sütü kaplarına taksim et veya anne sütü poşetlerine aktar, örn. NUK'tan.

## Muhafaza etmek

- Anne sütünü saklamak için temiz ve sıkıca kapatılabilen anne sütü kapları veya tek kullanımlık anne sütü torbaları kullan. Bu kap veya torbalara her zaman pompalama tarihini, saatini ve daha önce şişeden okuduğun miktarı yaz. Kapları veya torbaları sütü pompalayıp sağdığın sıraya göre kullan.
- Pompalayıp sağdığın anne sütünü buzdolabında dik konumda muhafaza etmen en uygun yöntemdir. Eğer torba kullanıyorsan, bunları da dik konumda temiz bir plastik kutuya yerleştirebilirsin.

## Buzun çözülmesi

- Anne sütünün tercihen gece üzeri buzdolabında yavaşça çözülmesini sağlaman doğru olur.
- Buzu çözülmüş anne sütü tekrar dondurulmamalıdır.
- Buzu çözdürülmüş anne sütü, sulu ve yağlı olmak üzere iki faza ayrılabilir. Dikkatlice çalkalama sonucunda bu iki faz tekrar birbirine karışır. Dondurulmuş anne sütünde hafif renk değişiklikleri olabilir, ancak bu değişiklik sütün bozulduğu anlamına gelmez.

## Isıtılması

- Lütfen anne sütünü asla mikrodalga fırında ısıtma! Sütün çok ısınması ve bebeğini haşlama riski çok fazladır. Ayrıca, anne sütünün içerdiği değerli bileşenler yok edilebilir.
- Torbaların ısıtılması için musluktan aktılan sıcak su veya anne sütü kabı için biberon ısıtıcısı kullanılması uygundur, örn. NUK'tan.
- Isındıktan sonra şişeyi hafifçe sallayarak eşit bir sıcaklık elde etmeye dikkat et.
- Isıtılmış anne sütü hemen tüketilmelidir. Artıklar bertaraf edilmelidir.

## Nakledilmesi

- Anne sütünün taşınması veya nakledilmesi sırasında soğutma zinciri kesilmemelidir.
- Şişeleri dik konumda bir soğutma kutusunda veya çantasında birden fazla soğutma ünitesi yerleştirilmiş halde depolanmış olarak taşı.

## Pompanın ve saklama kaplarının temizlenmesi

- Kullandıktan sonra anne sütü ile teması olmuş tüm parçaları elde ılık su ve bulaşık deterjanı ile temizle.
- Ayrıca bu temizleme işleminden sonra tüm parçaları günde bir kez buharlaştırıcıya veya beş dakika kaynatarak dezenfekte etmek tavsiye edilir.

Süt türü	Muhafaza etme yeri	Raf ömrü
Taze anne sütü	Oda ısı derecesinde	3-4 saat
	Buzdolabı (4 °C, dolabın kapısı içinde değil)	Azami 3 gün
	Buzdolabının derin dondurucu bölümü	2 hafta
	Derin dondurucu sandık / dolap (-18 °C)	6 ay
Buzu çözülmüş anne sütü	Açılmamış şekilde buzdolabında (4 °C, dolabın kapısı içinde değil)	24 saat
Buzu çözülmüş anne sütü	Açılmış şekilde buzdolabında (4 °C, dolabın kapısı içinde değil)	12 saat