

مجلد حقائق كيفية حفظ حليب الصدر

كيفية حفظ حليب الصدر

من المهم جداً ان يبرد، يجمد و يحفظ حليب الصدر بصورة جيدة.

هناك طريقتان لحفظ حليب الصدر:

- **الحليب المبرد** : بالإمكان حفظ الحليب المستخرج في الثلاجة بدرجة 4 درجات مئوية لمدة 3-5 أيام قبل الإستعمال.
- **الحليب المجمد** : بالإمكان تجميد حليب الصدر لمدة اسبوعين في جزء المجمدة داخل الثلاجة أو لمدة 3 أشهر في قسم المجمدة ذاتها و بالجزء المنفصل. بالإمكان حفظه في أسفل المجمدة تحت 18 درجة مئوية لمدة 6-12 شهراً.

جمّدي حليب الصدر بكميات قليلة، مثلاً في طبق قطع الثلج. عندما تتجمد، يعبء في الياس التجميد من النوعية الجيدة. ثبتي عليه التاريخ. من الأسهل أن تذيبي كميات قليلة. قومي بتذيب الكمية التي تحتاجينها. بالإمكان حفظ حليب الصدر الذي ذيب ولم يسخن في الثلاجة لمدة 24 ساعة.

- يجب إستعمال حليب الصدر المذوب الذي لم يتم حفظه في الثلاجة خلال 24 ساعة.
- يجب إن لا يجمد حليب الصدر المذوب.
- لا يمكن إعادة تسخين حليب الصدر إذا لم يكمل الطفل رضعته. قومي بتسخين كميات قليلة فقط من حليب الصدر في كل وقت.

احفظي حليب الصدر في علب نظيفة. هذه العلب هي العلب التي تم غسلها بالمنظف و الماء الحار، وتم شطفها بالماء النظيف و تنشيفها بمنشفة جديدة أو تركت لتتشف بالهواء.

و تشمل العلب المناسبة لحفظ حليب الصدر ما يلي:

- قناني الأطفال البلاستيكية.
- الأكواب البلاستيكية القابلة للتجميد أو علب بغطاء.
- مرطبان طعام الأطفال الزجاجية.
- أكياس المجمدة الخاصة بحفظ حليب الصدر، متوفر عند مؤسسة الرضاعة الأسترالية أو عند الصيدليات.
- أسألي من المستشفى عن العلب الخاصة بحفظ حليب الصدر المستخرج. تقوم بعض المستشفيات بتوفير مثل هذه العلب للأمهات و ذلك لحفظ حليب الصدر المستخرج، إذا كن يخرجن الحليب للأطفال الخدج.

- إذا كنت تخرجين الحليب عدة مرات في اليوم, فإن مضخة الثدي اليدوية أو صندوق العدة يمكن أن يحفظ داخل كيس بلاستيكي نظيف أو داخل علبة مغلقة في الثلاجة. إذا لم تتوفر ثلاجة, أشطفي أجزاء المضخة بماء بارد بعد كل استعمال وأحفظيها داخل علبة نظيفة ومغلقة.
- أغسلي مضخة الثدي مرة واحدة على الأقل كل 24 ساعة بصورة جيدة كما هو مؤشر أعلاه.
- عند الاستعمال في المناسبات, أغسلي أجزاء المضخة بصورة جيدة بعد كل استعمال.
- اتصلي بالمرضة المختصة بصحة الطفل أو استشارية مؤسسة الرضاعة الأسترالية للحصول على مساعدة إضافية.

تجميد الحليب

- أتركي الحليب ليبرد في الثلاجة أولاً.
- عندما يبرد ضعيه في الجزء الأبرد من المجمدة.
- بإمكانك إضافة حليب مستخرج طازج إلى الحليب المجمد, ولكن دائماً أتركيه ليبرد في الثلاجة أولاً.
- ضعي التاريخ على العلبة.

ملاحظة الحليب المجمد يتمدد - لذا أملئي ثلاثة أرباع العلبة.

تذويب وتدفئة الحليب

- يمكن تذويب حليب الثدي المجمد في الثلاجة خلال 24 ساعة, أو يدفأ بسرعة. يجب أن لا يبقى متروكاً في درجة حرارة الغرفة.
- ضعي العلبة تحت ماء جارٍ بارد, و أجعلي الماء يدفأ بالتدريج إلى أن يتحول الحليب إلى سائل.
- أدفئي الحليب البارد أو المذوب في أبريق أو مقلاة مملوءة بالماء الساخن إلى أن يصبح بدرجة حرارة الجسم.
- المزج بشدة قد يضر الحليب, لذا احرصي على خلطه بلطف.
- يجب أن لا يستعمل أفران المايكرويف لتذويب أو تسخين الحليب, لأن حرارتهم غير متساوية وقد تسبب ضرراً للحليب. لقد عانى بعض الأطفال الصغار من حروق ناتجة عن حليب مسخن بحرارة غير متساوية في أفران المايكرويف.

ملاحظة

- يمكن حفظ حليب الثدي المذوّب في الثلاجة لمدة 24 ساعة (ليس دافئاً).
- يجب استعمال حليب الثدي المذوب الغير محفوظ في الثلاجة خلال 4 ساعات.
- لا يجب إعادة تجميد حليب الثدي المذوّب.
- لا يمكن إعادة تسخين حليب الصدر إذا لم يكمل الطفل رضعته. قومي بتسخين كميات قليلة فقط من حليب الصدر.

قراءات إضافية

مجلد حقائق كيفية إخراج حليب الصدر

للحصول على معلومات إضافية إتصلي بمركز صحة طفلك أو مؤسسة الإرضاع الأسترالية (ABA).

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

الخط الساخن لمؤسسة الإرضاع الأسترالية متوفر 7 أيام في الإسبوع و لديه هيئة إستشاريات متطوعات مدربات على اصول الرضاعة.

إذا احتجت الى المساعدة في عمل المكالمة بالانكليزية, إتصلي بخدمة الترجمة الشفهية و الكتابية (TIS) على الرقم 131450.

إبعثي رسالة بالبريد الالكتروني الى الإستشارة وهناك المزيد من المعلومات على الموقع التالي: www.breastfeeding.com.au