

# MilkWorks

## Collecting & Storing Pumped Milk

### جمع وتخزين الحليب المسحوب بالمضخة

- يديك بالصابون والماء وابدأ عن مكان مريح للجلوس. )  
لمساعدة حليبك على )  
بتدليك ثدييك بلطف في حركة دائرية )  
اجمعي الحليب واخزنيه في زجاجة نظيفة او حاوية بلاستيكية خاصة لحفظ الغذاء خالية من (BPA). )  
استخدمي المضخة لحين الحصول على الحليب الذي تحتاجينه لا تزيد 20 دقيقة. إذا كان الضخ )  
حاوية الحليب جيداً. إذا قمت بتجميد الحليب، )  
الحاوية في الجزء الخلفي من بعيداً عن )  
في الجزء العلوي من الحاوية حتى يتسع الحليب )  
الجزء المضخة بالصابون والماء في حوض يستخدم لهذا الغرض )  
طويلة). )  
الحليب )  
الجزء المضخة بالصابون والماء في حوض يستخدم لهذا الغرض )  
طويلة). )

تخزن معظم الأمهات من 2-5 )  
شهر واحد، في )  
ضخه حديثاً إلى الحليب البارد أو )  
الحليب الجديد أو لا. )  
يمكنك الجمع بين الحليب من كلا الثديين في حاوية تخزين واحدة. إذا قمت بإضافة الحليب الذي ت  
هذا هو مقدار ما يشربه )  
حاوية ( 150-60 )  
يمكنك الجمع بين الحليب من كلا الثديين في حاوية تخزين واحدة. إذا قمت بإضافة الحليب الذي ت  
ضخه حديثاً إلى الحليب البارد أو )  
الحليب الجديد أو لا. )  
يمكنك تخزين الحليب المضخ؟ حليب الأم لا يفسد بسهولة. فيما يلي إرشادات من أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية  
(www.bfmed.org).  
لا يصبح حليب الأم المجمد "خطيراً" إذا تم تخزينه لفترة أطول من هذه  
الحليب المخزن لمدة تزيد عن 12 شهراً كمصدر التغذية الوحيد لطفلك.

بدرجة حرارة الغرفة (60-85 درجة فهرنهايت):	لغاية 4 ساعات هو الأفضل	لغاية 8 ساعات يكون مقبول *
في الثلاجة (39 درجة فهرنهايت):	لغاية 4 أيام هو الأفضل	لغاية 8 أيام يكون مقبول *
في المجمدة (0 درجة فهرنهايت):**):	لغاية 6 اشهر هو الأفضل	لغاية 12 شهر يكون مقبول

\*إذا جمع الحليب تحت شروط النظافة  
طفلك الحليب الطازج (غير المجمد) إذا كان متاحاً. ذابة الحليب  
الحليب المجمد في وعاء من الماء البارد أو تحت ماء بارد  
فقد الدهون. إذا كانت هناك حاجة إلى ذوبان  
أبداً بتسخين حليب الثدي أو وضعه في وعاء به ماء ساخن (< 175 درجة فهرنهايت) حيث قد يتم تعطيل البروتينات الواقية. لا ينبغي  
إعادة تجميد الحليب الذي تم اذابته مسبقاً، ولكن يمكن تخزينه لمدة تصل إلى 24 ساعة في الثلاجة. من الطبيعي أن يفصل الحليب  
حركيه. حليب الأم يجب ان لا يعطي رائحة او مذاق  
عادية، الرجاء  
.MilkWorks

لا يوجد سوى القليل من الأبحاث حول تخزين الحليب  
الناس مرتاحون لتخزين الحليب  
من الحليب لطفلك إذا كنتي بين 4 لن يشربها كلها.  
إذا كان طفلك لا ينهي زجاجة حليب  
خلال ساعتين. لتجنب الحليب،  
كميات كبيرة

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.

Reviewed: copyright January 2018

5930 S. 58<sup>th</sup> Street, Lincoln, NE 68516 (402) 423-6402

10818 Elm Street, Rockbrook Village, Omaha, NE 68144 (402) 502-0617

[www.milkworks.org](http://www.milkworks.org)