

Collecting & Storing Pumped Milk

جمع وتخزين الحليب المسحوب بالمضخة

- اغسلي يديك بالصابون والماء وابحثي عن مكان مريح للجلوس.
- لمساعدة حليبك على النزول، قومي بتدليك ثدييك بلطف في حركة دائرية باتجاه الحلمة.
- اجمعي الحليب واخزنيه في زجاجة نظيفة او حاوية بلاستيكية خاصة لحفظ الغذاء خالية من (BPA).
- استخدم المصخة لحين الحصول على الحليب الذي تحتاجينه على ان لا تزيد مدة الضخ عن 20 دقيقة. إذا كان الضخ مؤلماً، فقومي بخفض الضغط أو جربي كوباً للثدي مختلف الحجم.
- اغلقي حاوية الحليب جيداً. إذا قمتي بتجميد الحليب، اتركي مساحة فارغة في الجزء العلوي من الحاوية حتى يتسع لتمدد الحليب المجمد. ضعي الحاوية في الجزء الخلفي من الثلاجة، بعيداً عن الباب، لمنع الحليب من الذوبان.
- اغسلي أجزاء المضخة بالصابون والماء في حوض يستخدم لهذا الغرض فقط، واتركيها لتجف (لا تنقعي الأجزاء لفترات طويلة).

تخزن معظم الأمهات من 2-5 أونصات (60-150 سم مكعب) في الحاوية الواحدة. هذا هو مقدار ما يشربه معظم الأطفال، أكبر من شهر واحد، في الرضعة الواحدة. يمكنك الجمع بين الحليب من كلا الثديين في حاوية تخزين واحدة. إذا قمتي بإضافة الحليب الذي تم ضخه حديثاً إلى الحليب البارد أو المجمد، بردي الحليب الجديد أولاً.

لاي مدة 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 الإرشادات، إلا أن عوامله الغذائية والوقائية تقل بمرور الوقت. لا تستخدم الحليب المخزن لمدة تزيد عن 12 شهرًا 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
**لا تخزن الحليب في باب المجمدة
أطعمي طفلك الحليب الطازج (غير المجمد) إذا كان متاحاً. عند إذابة الحليب المجمد، ضعي حاوية الحليب في الثلاجة طوال الليل لتقليل فقد الدهون. إذا كانت هناك حاجة إلى ذوبان أسرع، ضعي الحليب المجمد في وعاء من الماء البارد أو تحت ماء بارد جاري. لا تقومي 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 المجمد، حركيه بلطف لمزجه. حليب الأم يجب ان لا يعطي رائحة او مذاق لزج او نتن أو حامض. إذا شعرتي أن حليب الثدي لديه رائحة غير عادية، الرجاء الاتصال ب MilkWorks.

لا يوجد سوى القليل من الأبحاث حول تخزين الحليب المتبقي إذا كان طفلك لا ينهي زجاجة الحليب الطازج أو المبرد أو المذاب. معظم الناس مرتاحون لتخزين الحليب المتبقي في الثلاجة واعطائه للطفل مرة أخرى خلال ساعتين. لتجنب تلف الحليب، لا تقدمي كميات كبيرة من الحليب لطفلك إذا كنتي تعرفين أنه لن يشربها كلها.

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.