



СЦЕЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Сцеживание молока

- ◎ Перед сцеживанием вымойте руки.
- ◎ Молоко для здоровых доношенных детей можно сцеживать в любую чистую посуду. Большинство мам сцеживается в чашку, миску, бутылку или пакет для грудного молока.
- ◎ Для хранения молока лучше всего использовать стеклянную тару. Избегайте токсичных контейнеров и бутылок, на которых стоит цифра 3 или 7 (с содержанием бисфенола А (BPA), который вызывает нарушения в работе эндокринной системы). Более безопасен полипропилен — мягкий, полупрозрачный материал, который обозначается цифрой 5 и/или буквами PP.
- ◎ Надпишите дату на бутылке или пакете с молоком водостойчивым фломастером.

Хранение грудного молока

- ◎ Если вы собираетесь покормить сцеженным молоком в течение нескольких часов, храните его в холодильнике.
- ◎ Если «сливки» всплыли наверх, не трясите бутылку, а осторожно вращайте ее вокруг своей оси.
- ◎ Холодное к холодному. Молоко, сцеженное в разное время, можно хранить в одной посуде, при условии, что свежее сцеженное молоко охлаждено прежде, чем вы добавите его к уже холодному молоку.
- ◎ При замораживании объем молока увеличивается. Не наполняйте посуду с молоком доверху, если вы будете его замораживать.
- ◎ Храните молоко небольшими порциями по 60 мл, чтобы как можно меньше выливать молока, если малыш его не съест за несколько раз.
- ◎ Излишки молока можно заморозить на будущее.
- ◎ Храните молоко в середине морозильной камеры, подальше от дверцы и стенок. Там поддерживается наиболее постоянная температура.
- ◎ Если вы храните молоко в пакетиках для грудного молока, положите их во второй полиэтиленовый пакет (обыкновенный, не для грудного молока).
- ◎ Храните молоко горизонтально для экономии места или вертикально, чтобы у молока не появился типичный замороженный вкус или морозный ожог.
- ◎ Используйте более старое молоко в первую очередь, чтобы оно не пропало.



Размораживание грудного молока

- ⊙ Переложите на ночь замороженное молоко из морозильной камеры в холодильник или положите его под струю прохладной воды, постепенно увеличивая ее температуру, чтобы нагреть молоко для кормления. Или подогрейте его, поставив пакет с молоком в кастрюлю с очень теплой, но не горячей водой.
- ⊙ Никогда не грейте грудное молоко прямо на плите.
- ⊙ Не нагревайте молоко в микроволновой печи.
- ⊙ Некоторые дети любят пить холодное молоко.
- ⊙ Размороженное молоко может храниться в холодильнике до суток. Если оно не было использовано, его придется заново заморозить или вылить.