

Банк грудного молока



Новикова Наталья Юрьевна

Специалист кабинета воспитания здорового ребенка

Отделение медицинской профилактики

Зачем нужен банк грудного молока?

- ▶ Если маме необходимо выйти на работу или просто время от времени отлучаться из дома, создание «домашнего» банка грудного молока поможет сохранить грудное вскармливание и избежать употребления молочных смесей.



Сцеживание

- При сцеживании молока необходимо соблюдать правила личной гигиены.
- Перед сцеживанием не обязательно проводить дополнительную обработку груди (достаточно соблюдение обычных правил гигиены с ежедневным принятием душа), но обязательно надо тщательно вымыть руки с мылом.
- Сбор молока проводится в чистую сухую посуду.
- Сцеживать можно руками или молокоотсосом.
- Можно сцеживать несколько раз в день и смешивать затем остывшее молоко.



Хранение сцеженного грудного молока

Если планируется длительное хранение (замораживание молока) не желательно использование пластиковой или металлической посуды, так как это снижает его защитные и питательные свойства. Для этой цели можно использовать полипропиленовые или стеклянные емкости.

- Хранение молока возможно при комнатной температуре и в холодильнике
- Свежее сцеженное молоко может безопасно храниться при комнатной температуре в течение как минимум 4 часов, и в это время им безопасно можно кормить ребенка.
- Для контроля времени хранения молока не забывайте сразу указать на емкости дату и время сцеживания.
- Если планируется использовать сцеженное молоко позднее 4 часов с момента сцеживания, его следует поместить в холодильник (в течение 4 часов после сцеживания).
- Имеются разные данные о времени безопасного хранения молока в холодильнике при температуре +4 С. Тем не менее, большинство рекомендаций сходятся на сроках безопасного хранения свежего сцеженного молока при температуре +4 С в течение 24 часов.



Заморозка грудного молока

- Замороженное грудное молоко должно храниться в задних отделах морозильной камеры для того, чтобы избежать согревания при открывании дверцы морозильной камеры.
- Все контейнеры должны быть тщательно закрыты, для того чтобы избежать попадания в молоко других продуктов и бактерий, также они должны быть промаркированы с указанием даты замораживания.
- Замораживание сцеженного молока (-20 C) показало безопасность его хранения в течение как минимум 3 месяцев.
- Размораживание должно проводиться быстро, в контейнере или под проточной теплой водой или с применением специальных устройств при температуре не выше 37°C. Необходимо следить, чтобы вода не попала в молоко.
- Другим безопасным, но более длительным способом разморозки является размораживание молока в обычной камере холодильника.
- Размороженное молоко не обладает бактерицидными свойствами свежесцеженного молока, поэтому употребляется в возможно короткие сроки, не хранится и не замораживается повторно.

Как кормить ребенка сцеженным грудным молоком?

- ▶ При грудном вскармливании не рекомендовано использование бутылочки для кормления ребенка. Предложите молочко из ложки или поильника, предварительно подогрев до температуры 37 градусов
- ▶ Размораживание должно проводиться быстро, в контейнере или под проточной теплой водой или с применением специальных устройств при температуре не выше 37°C. Необходимо следить, чтобы вода не попала в молоко.
- ▶ Другим безопасным, но более длительным способом разморозки является размораживание молока в обычной камере холодильника.
- ▶ Размороженное молоко не обладает бактерицидными свойствами свежесцеженного молока, поэтому употребляется в возможно короткие сроки, не хранится и не замораживается повторно.

