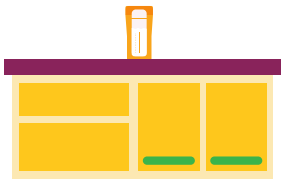
دستورالعملهای ذخیره سازی شیر انسان

این دستورالعمل ها برای نوزادان سالم و آنعده اطفال است که هفته های آنها تکمیل است و ممکن است برای نوزادانی که مریض یا نارس هستند متفاوت باشد. با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود بررسی کنید.[1]

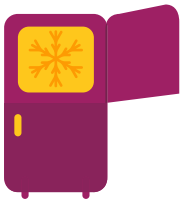


شیر تازه
الی 4 ساعت

شیر آب شده: 2-1 ساعت
سر میز یا میز 25°C / 77°F یا سرد تر

شیر تازه
الی 4 ساعت

شیر آب شده: الی 24 ساعت
یخچال: 4°C / 40°F یا سرد تر



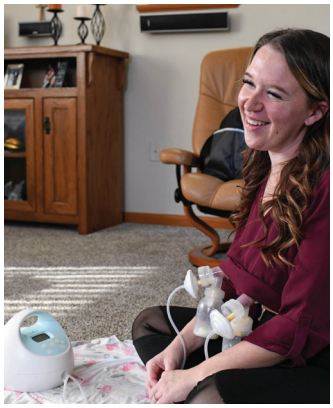
شیر تازه
میان 6 ماه بهتر
است (الی 12 ماه
قابل قبول است)

هرگز شیر آب شده را دوباره منجمد نکنید

فریزر (با دروازه جداگانه):
0°F / -18°C یا سرد تر

دستورالعمل ها فقط برای استفاده در خانه هستند و برای استفاده در شفاخانه نیستند[1]

جمع آوری شیر انسان



قبل از پمپ نمودن یا دوشیدن شیر، دست های خود را بطور درست با آب و صابون بشویید.

تمام قطعات پمپ و لوله ها را بررسی کنید تا از پاک بودن آنها مطمئن شوید. فورا لوله های کپک زده را تعویض کنید.

پیشخوان یا میز و بیرون پمپ، از جمله هر دکمه یا صفحه را پاک کنید.

بعضی از والدین ترجیح می دهند مستقیماً در ظرفی که شیر خود را در آن ذخیره می کنند پمپ کنند.

ذخیره نمودن شیر انسان

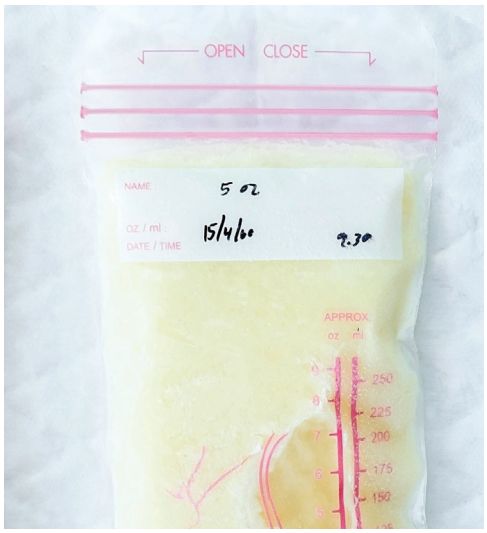
شیر انسان را می توانیم در خریطه های نگهداری شیر انسان، ظروف شیشه ای یا ظروف پلاستیکی سخت بدون BPA دارای سرپوش های محکم نگهداری کرد.

از بوتل های یکبار مصرف یا سایر خریط های پلاستیکی برای نگهداری شیر خودداری کنید. اگر به خریطه های نگهداری شیر نیاز دارید، لطفاً با کلینیک WIC محلی خود تماس بگیرید.

ظرف را با تاریخ گرفتن آن برچسب بزنید. اگر شیر را به ارائه کننده خدمات مراقبت طفل میدهید، نام طفل تان را نیز اضافه کنید.

شیر دوشیده شده را در پشت فریزر یا یخچال نگهداری کنید نه در دوازه آن. درجه دروازه به دلیل باز و بسته شدن آن متفاوت می باشد.

هنگام سفر برای دوره های کوتاه مدت، مانند رفت و آمد به محل کار یا مکتب، می توانید شیر پمپ شده/دوشیده شده را در یک خریطه خنک کننده عایق بندی شده با خریطه های یخ منجمد تا 24 ساعت نگهداری کنید.



در مورد ذخیره سازی شیر انسان با ارائه دهنده مراقبت از طفل خود صحبت کنید.

شیر باقیمانده از شیردهی را ظرف دو (2) ساعت پس از آن به طفل تان بدهید که او خوردن شیر را تمام کرده بود.

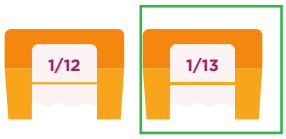
فریز کردن شیر انسان

اگر قصد ندارید ظرف چهار (4) روز از شیر تازه پمپ شده یا در یخچال استفاده کنید، فوراً آن را منجمد کنید.

- هنگام منجمد کردن شیر، بگذارید ظرف به اندازه یک انچ خالی باشد. شیر انسان هنگام منجمد شدن منبسط می شود.
- شیر را در مقادیر 2 تا 4 اونس منجمد کنید تا از ضایعات جلوگیری شود.
- برای صرفه جویی در جای، خریطه های ذخیره سازی را هموار کنید.

اگر برق رفت، شیر منجمد شده همچنان خوب است اگر کریستالها هنوز قابل مشاهده باشند.

آب کردن و گرم کردن شیر انسان



ابتدا از قدیمی ترین شیر ذخیره شده استفاده کنید. FIFO را تمرین کنید (یعنی شیر اول را آخر بکشید).

در حالیکه امکان دارد برخی از نوزادان شیر گرم شده را ترجیح دهند، شیر انسان نیاز به گرم کردن ندارد. می توانیم آن را در درجه حرارت اتاق یا سرد بخوریم.

امکان دارد شیر به روش های مختلف آب شود:

1
هنگام شب در یخچال

2
تحت آب جاری گرم

3
در ظرف آب گرم

شیر آب شده با آب گرم باید ظرف یک (1) ساعت پس از آب شدن یا قرار دادن آن در یخچال استفاده شود.

شیر آب شده در یخچال باید ظرف یک (1) روز (24 ساعت) پس از آب شدن استفاده شود.

اگر تصمیم دارید شیر انسان را گرم کنید، ظرف را بسته نگه دارید. ظرف بسته شده را در یک کاسه آب گرم قرار دهید یا آن را زیر آب گرم، اما نه داغ، نگه دارید. مستقیماً روی اجاق گاز یا مایکرو ویو گرم نکنید. درجه حرارت شیر را با انداختن مقداری روی مچ دست خود آزمایش کنید. باید راحت گرم شود.

شیر را به آرامی بچرخانید (آن را تکان ندهید) تا مخلوط شود، زیرا جدا شدن شیر انسان طبیعی است.

شیر انسان را در مایکرو ویو قرار ندهید. مایکرو ویو مواد مغذی را تجزیه می کند و نقاط داغ ایجاد می کند که می تواند دهان طفل شما را بسوزاند.

اقتباس شده از:

1. United States Department of Agriculture (USDA), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), and Department of Health and Human Services (HHS). (2018, July). Human Milk Storage Guidelines. https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Human_Milk_Storage_Guidelines.pdf

مراجع:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023, November 27). Breast Milk Storage and Preparation https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html

Eglash, A., Simon, L., & The Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). ABM Clinical protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants. Breastfeeding Medicine, 12(7), 390-395. https://doi.org/10.1089/bfm.2017.29047.aje

این نهاد یک فراهم کننده فرصت مساوی است.
wic.in.gov