

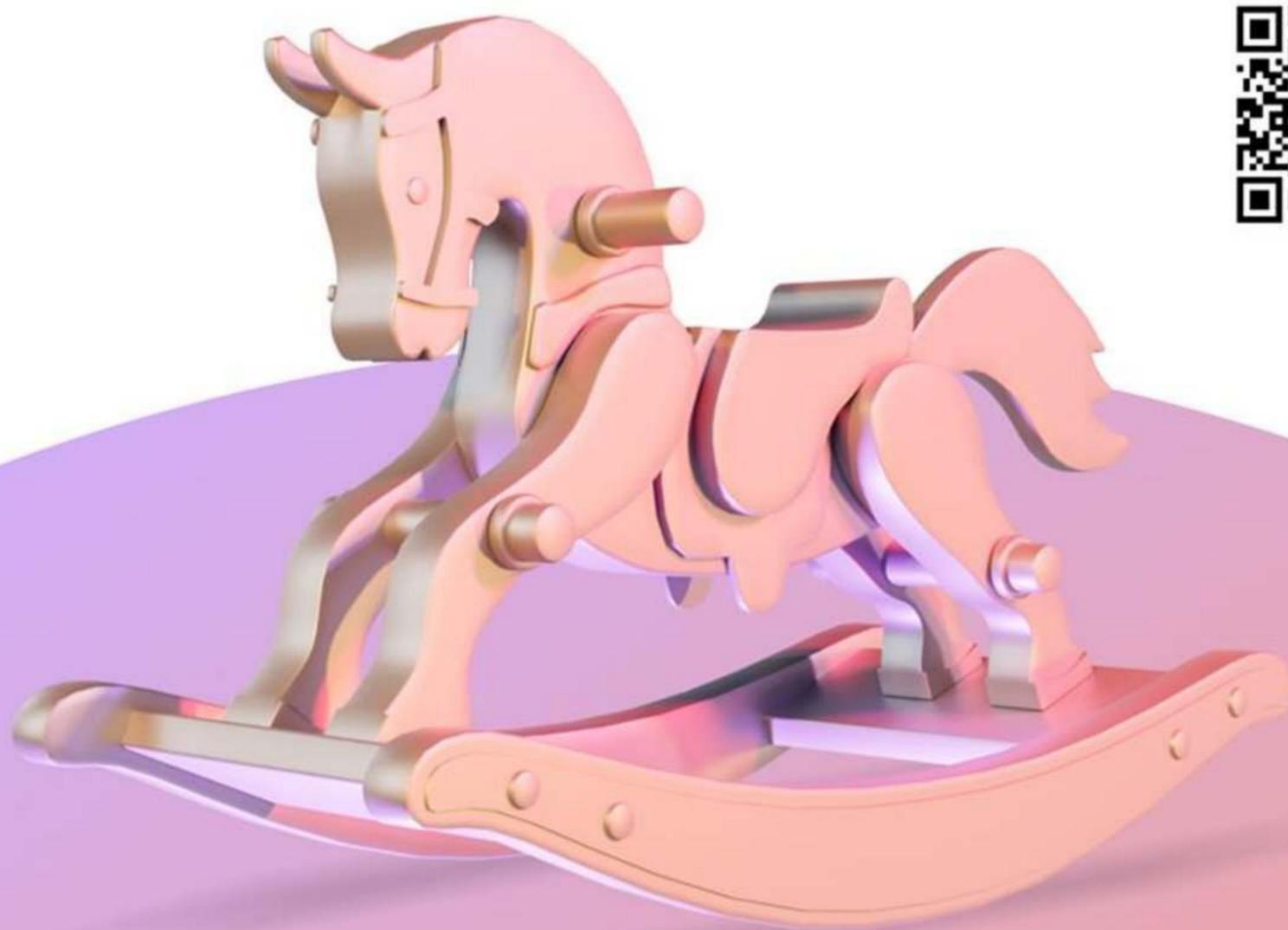


**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



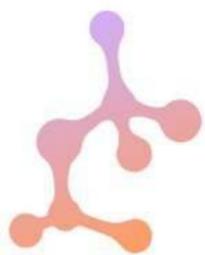
@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Правила использования сцеженного грудного молока*

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой обо мне



Правила использования сцеженного грудного молока*

Хранение грудного молока

- Если молоко не используется сразу же для кормления, то после сцеживания его необходимо охладить (при комнатной температуре в течение 15-20 мин.) или заморозить. Если молоко предполагается хранить в морозильной камере, его следует заморозить в течение 24 часов после сцеживания
- Храните грудное молоко в стеклянных или жестких пластиковых контейнерах, изготовленных из пищевого пластика, или в высокопрочных пакетах, специально предназначенных для хранения молока. После сцеживания закройте контейнер и надпишите дату и время
- Храните в каждом контейнере от 60 до 120 мл молока или такое его количество, которое ребенок сможет употребить за одно кормление. Чем меньше молока, тем легче его разморозить и тем меньше вероятность, что останется излишек
- Не заполняйте контейнер полностью. Оставьте сверху пространство высотой около 2,5 см, так как при замораживании молоко увеличивается в объеме
- Старайтесь использовать хранящееся в холодильнике грудное молоко в течение 24 часов. Если грудное молоко используется в течение 2-х суток после сцеживания, перед употреблением его необходимо пастеризовать (см. ниже). Если молоко не было использовано, то через 72 часа его необходимо вылить
- Хранение сцеженного грудного молока в морозильной камере допускается в течение 3-6 месяцев (при температуре 18°C или ниже; хранить у задней стенки морозильной камеры, маркировать и сначала - использовать ранее сцеженное молоко)
- Никогда не замораживайте грудное молоко повторно

Правила пастеризации грудного молока

Молоко разливают в стерильные бутылочки по 30-50 мл для индивидуального использования, закрывают и пастеризуют в водяной бане (не более 5-7 минут от начала закипания воды), уровень воды в которой должен быть не ниже уровня молока в бутылочках. Бутылочки с молоком после пастеризации охлаждают до комнатной температуры и используют для кормления.

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18 мая 2010 года 58 «Об утверждении СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим методическую деятельность»

Размораживание и согревание грудного молока

Грудное молоко следует размораживать и согревать медленно и осторожно. Высокая температура разрушает те полезные вещества, которые содержатся в молоке.

Замороженное грудное молоко лучше размораживать в холодильнике или под теплой проточной водой. Постепенно повышайте температуру воды, чтобы довести молоко до температуры кормления. Нельзя нагревать грудное молоко прямо на плите. Сейчас существуют специальные устройства для подогревания сцеженного молока.

Для того чтобы избежать бактериального загрязнения грудного молока во время нагревания в воде, надо плотно закрыть крышку контейнера и следить, чтобы она находилась выше уровня воды. Не использовать для согревания грудного молока микроволновую печь. Микроволновые печи неравномерно разогревают жидкость, а также могут разрушать полезные вещества, содержащиеся в молоке.

Кормление сцеженным грудным молоком

По возможности рекомендуется использовать только что сцеженное (нативное) грудное молоко. При использовании охлажденного или замороженного грудного молока нужно кормить молоком, которое было сцежено раньше других порций.

При хранении грудное молоко может разделяться на несколько слоев. Перед кормлением необходимо осторожно встряхнуть бутылочку с молоком.

Если в бутылочке после кормления осталось молоко, его надо вылить. Нельзя использовать оставшееся молоко для кормления в следующий раз.

