

Грудне вигодовування

ПРАВИЛЬНЕ ЗБЕРІГАННЯ І ВИКОРИСТАННЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

Перед зціджуванням

Ретельно вимийте руки водою з милом. Помийте всі деталі молоковідсмоктувача, які контактують з грудьми або молоком, в посудомийній машині або у гарячій мильній воді, після чого ополосніть їх холодною водою і дайте висохнути на чистому рушникові.



ПОРАДИ ЩОДО ЗЦІДЖУВАННЯ

- Зціджування не повинне завдавати болю! Ваш сосок повинен зручно розміщуватися в насадці/фланці молоковідсмоктувача. Зверніться до консультанта з грудного вигодовування, якщо вам потрібен інший розмір.
- Зціджування вимагає практики. Не хвилюйтеся, якщо перший раз ви не отримаєте багато молока. Кількість зцідженого молока відрізняється від кількості молока, яке виробляє ваше тіло під час годування дитини грудьми.
- Почніть зціджувати і заморозувати молоко принаймні за 2 тижні до того, як повернутися до роботи або навчання. Ви можете зціджуватися один або два рази на день. Зціджуйте між годуваннями або після них. Деякі жінки починають зціджуватися набагато раніше (за 3-4 тижні до того, як повернутися до роботи), щоб попрактикуватися у використанні молоковідсмоктувача та забезпечити достатній запас. Зверніться за консультацією, якщо ви не впевнені у виборі найкращого підходу.
- Коли ви не з дитиною, намагайтесь зціджуватися кожні 3 години або при можливості.

Придбані в магазині особисті молоковідсмоктувачі (для одного користувача) не повинні перепродуватися або спільно використовуватися декількома матерями.

- Внутрішні частини неможливо очистити достатньо ретельно, щоб гарантувати безпеку для іншої матері.
- Вони мають обмежений термін служби і не гарантують достатню швидкість або силу відсмоктання після довготривалого використання.

Більшість страхових компаній надають молоковідсмоктувачі. Поцікавтесь, чи вони передбачені для вас. В програмі WIC також надається можливість отримати молоковідсмоктувачі жінкам, які підпадають під вимоги та потребують їх. Зверніться до місцевого представництва WIC.

Інструкція складена за матеріалами Центрів профілактики та контролю захворюваності (CDC) Правильне використання і зберігання грудного молока:
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ ОСІБ
ЛІТНЬОГО ВІКУ ШТАТУ МІССУРІ

Програма WIC та служба харчування

P. O. Box 570 Jefferson City, MO / Штат Міссурі 65102-0570 573-751-6204
РОБОТОДАВЕЦЬ, ЩО ДОТРИМУЄТЬСЯ ПОЛІТИКИ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ



Час зберігання і поради · Розморожування · Розігрівання

	Час зберігання
Сумка-холодильник з пакетом льоду	24 години
Холодильник	3-5 днів
Морозильна камера невеликого холодильника	2 тижні
Морозильна камера холодильника з окремими дверцятами	3-6 місяців
Морозильна шафа або вертикальний морозильник	6-12 місяців

ПОРАДИ ЩОДО ЗБЕРІГАННЯ

- Заморожуйте молоко невеликими порціями (60-120 мл). Це допоможе марнувати менше молока.
- Не забудьте залишити трохи місця у верхній частині ємності, щоб молоко не перелилося через край пляшки або пакета в процесі заморожування.
- Охолоджуйте грудне молоко якомога швидше. Якщо не плануєте використовувати молоко впродовж декількох днів, заморозьте його.
- Наклейте на пляшки з молоком етикетки з датою зціджування і використовуйте в першу чергу старіше молоко.
- Не доливайте свіже молоко до вже замороженого в ємність для зберігання.
- Якщо для зберігання грудного молока використовуються пакети, кладіть їх горизонтально. Це зекономить простір і дозволить швидше розморозити молоко.
- Не використовуйте для подальшого зберігання молоко з пляшки, що вже використовувалась для годування.

Розморожування і розігрівання грудного молока

- Розморозуйте грудне молоко в холодильнику, під проточною теплою водою або в мисці з теплою водою.
- Використайте розморожене молоко впродовж 24 годин.
- Ніколи не заморожуйте молоко повторно.

Заборонається гріти грудне молоко в мікрохвильовій пічці!

Молоко може перегрітися і обпекти рот дитини. Підігрівання в мікрохвильовій пічці також може змінити властивості грудного молока.

Ви можете допомогти дитині навчитися брати пляшку, коли процес грудного вигодовування протікатиме добре. Найкраще зачекати 3-4 тижні, якщо це можливо.

health.mo.gov/living/families/wic