

Банк грудного молока



Памятка по созданию и хранению

Зачем нужен банк грудного молока?



Многие мамы создают небольшие запасы грудного молока на случай экстренного отлучения из дома.



Кто-то заранее готовится к раннему выходу на работу.



Запасы невостребованного молока можно использовать в прикорме.

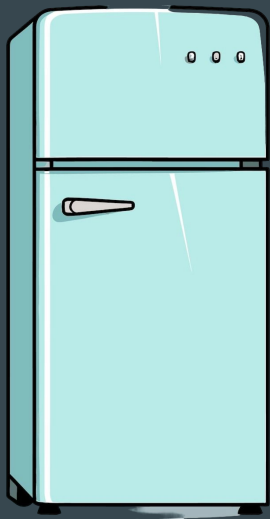


Некоторые мамы собирают молоко и отдают нуждающимся в этом детям.



В России запрещена продажа грудного молока. Помочь кому-то на безвозмездной основе можно через сайт milkdonor.ru

Как хранить грудное молоко?



В холодильнике: Допустимо :
4-7 дней

Оптимально : 3-4 дня



Морозильная камера:

Допустимо : до года

Оптимально: 6 мес.

Как собрать молоко?

Если вам срочно нужно отлучиться из дома, то быстрее всего собрать порцию молока можно одновременно с кормлением: к одной груди прикладываете ребенка, вторую сцеживать.

Если вы собираете молоко постепенно, то лучше всего сцеживать в утренние часы, так вы соберете большую порцию молока быстрее.

После кормления сцедите другую грудь.

Если вы кормите обеими , то сцеживать лучше не ранее , чем через 30-40 минут.

По сколько сцеживать , чтобы не было гиперлактации?

Так на повышенный «спрос» грудь начинает вырабатывать большее количество молока, оставьте одно, максимум 2 сцеживания , не чаще одного раза *в день* или *через день*.

Не собирайте и не замораживайте большие объемы молока: достаточно порций 20/30/40 мл, так как размороженное молоко *не подлежит* долгому хранению .

- подробнее о хранении молока в памятке «хранение грудного молока»

Емкости для хранения



Как выбрать пакеты для молока?

Если вы возите молоко ребенку в больницу, отдавайте предпочтение пакетам, где наклеивают место для подписи даты, фамилии и объема(после заморозки количество мл не идентифицируется)

Если вы храните пакеты в холодильнике, обязательно подписывайте число и время.

Предпочтение для кормления отдается свежесцеженному молоку



Выбирайте пакеты с носиком или крышкой, чтобы потеря молока при переливании была минимальна



Сколько молока оставлять ребенку ?

Покормите ребенка перед уходом и сразу по возвращении (даже если ребенок спит).

С 1 месяца достаточно оставлять 40 мл на час отсутствия мамы.

В первый месяц это количество может быть меньше.

Не давайте ребенку сразу большие порции молока, во избежании срыгивания.

Важно:

Сцеживайте в сухую чистую посуду.

Не оставляйте молоко под прямыми лучами солнца или в теплом месте.

Плотно закрывайте емкость для хранения.

! Не грейте молоко в микроволновке или на плите .

Недопитое в течение получаса-часа молоко необходимо вылить.

Не разогревайте молоко повторно.

Молоко комнатной температуры греть НЕ обязательно.