

Банк грудного молока

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.

Сразу обращаем ваше внимание, что все последующие рекомендации относятся только к чистому свежесцеженному молоку. Если в молоко добавлялись какие-либо вещества (лекарственные препараты, усилители и прочее), оно должно быть использовано в возможно короткие сроки. Хранение, замораживание такого молока не допускается.

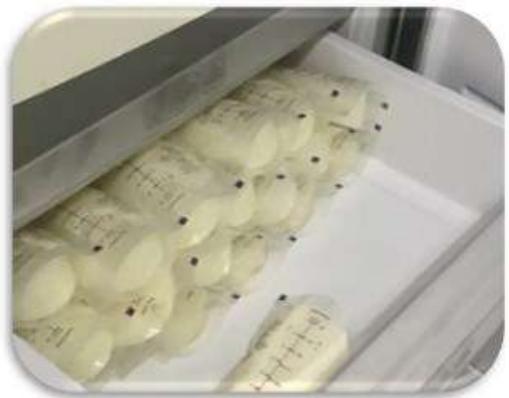


Сцеживание

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.

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 при комнатной температуре и в холодильнике



В свежем молоке имеются живые иммунные клетки, которые после сцеживания продолжают работать, уничтожая бактерии, поэтому их количество в свежесцеженном молоке в течение нескольких первых часов не повышается, а снижается.

Это значит, что 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.

Замораживание сцеженного молока

Замораживание сцеженного молока (-20 С) показало безопасность его хранения в течение как минимум 3 месяцев.

Витамины А, Е, и В, общее количество белка, жира, ферментов, лактозы, цинка, иммуноглобулинов, лизоцима, лактоферрина при замораживании сохраняется.

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 промаркованы с указанием даты замораживания.

Старайтесь избегать добавления теплого молока к уже охлажденному или замороженному для того, чтобы не нагревать уже охлажденное молоко. Если такая необходимость существует, то перед добавлением к охлажденному новую порцию молока необходимо также охладить. На контейнере указывается дата первого сцеживания, от которой ведется отчет сроков хранения.



Как заморозить грудное молоко?

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 употреблять размороженное грудное молоко?

Когда ребенок начинает сосать из бутылочки, некоторое количество бактерий попадают в молоко изо рта ребенка. Время, в течение которого молоко может храниться в бутылке или чашке после того как ребенок из нее ел, теоретически зависит от времени, в течение которого молоко размораживалось, окружающей температуры и пр.

Исследования, содержащие рекомендации по этому вопросу, отсутствуют. Но, основываясь на имеющихся доказательствах, представляется целесообразным хранение такого молока не более 1-2 часов после того, как ребенок закончил сосать.