

## 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 промаркированы 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 отсчет 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.