

Ø°Ø®ÛŒØ±Ù‡ Û^ Û†Ú-Ù‡Ø-Ø§Ø±ÛŒ
Ø´ÛŒØ± Û...Ø§Ø-Ø±

بطور کلی، بظرف‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری شیر مادر استفاده کنید.
 بظرف‌های یک بار مصرف یا بسته‌های پلاستیکی معمولی برای این کار مناسب نیستند.
 شیر، نام کودکان را بنویسید.
 می‌برید حتماً روی محفظه نگهداری
 بظرف‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری شیر مادر استفاده کنید.

بلافاصله شیرتان را در جای خنک نگهداری کرده و یا داخل فریزر قرار دهید.

جای سرد برای نگهداری شیر مناسب‌تر است، اما راه‌های دیگری نیز برای سالم نگه داشتن آن وجود دارد.

ذخیره و نگهداری شیر مادر

محفظه خنک کننده یا بسته‌های یخ

۱۵ درجه سانتی‌گراد

تا **۲۴ ساعت**

در محفظه خنک کننده را بیشتر از میزان نیازتان باز نکنید. اطمینان حاصل کنید که بسته‌های یخ مستقیماً با ظرف نگهداری شیر در تماس هستند.

دمای اتاق

۱۵ تا ۳ درجه سانتی‌گراد

تا **۴ ساعت**

شیر مادر را می‌توان برای چند ساعت در دمای اتاق نگهداری کرد.

فریزر

۴- درجه سانتی‌گراد یا خنک‌تر

تا **۶ ماه**

ظرف حاوی شیر را در محفظه‌های داخلی فریزر قرار دهید، بلکه در قسمت عقبی فریزر که خنک‌تر است قرار دهید.

یخچال

۴ درجه سانتی‌گراد یا خنک‌تر

تا **۳ روز**

ظرف حاوی شیر را در محفظه‌های داخلی فریزر قرار دهید، بلکه در قسمت عقبی یخچال که خنک‌تر است قرار دهید.

نحوه یخ‌زدایی شیر مادر

تاریخ روی ظرف نگهداری شیر را نگاه کنید. همیشه ابتدا از شیر قدیمی‌تر استفاده کنید.

اگر شیر مادر در بسته مخصوص یخ زده است، آن را داخل شیشه شیر بریزید و بگذارید ولرم شده و به دمای اتاق برسد. به نکته زیر توجه کنید.

به مدت یک شب تا صبح بطری را داخل یخچال بگذارید و یا اگر در بطری کاملاً محکم است، آن را داخل یک ظرف بزرگ پر از آب گرم قرار دهید.

شیر را در داخل بطری کمی بچرخانید. (نیازی به تکان‌های شدید نیست!)

دمای شیر را با ریختن چند قطره آن بر روی مچ دستتان آزمایش کنید. (شیر باید ولرم باشد.)

نکته: برای اینکه مانع از ریخته شدن شیر اضافی شوید، با یک پیچی تمیز گوشه محفظه نگهداری شیر را بریده و آن را مستقیماً روی دهانه بطری شیر قرار دهید.

اگر کودک همه شیر داخل بطری را نخورد

طبق این دستورالعمل‌ها از باقیمانده شیر نگهداری کنید:

هرگز:

شیر را بر روی اجاق گاز گرم نکنید.

شیر را در مایکروفر گرم نکنید (ممکن است شیر به شکل نامتعادلی گرم شود و دهان کودکان را بسوزاند.)

فریزر

هیچ وقت دوباره شیر را فریزر نکنید.

۲۴ ساعت

یخچال

۲ تا ۱ ساعت بهترین حالت است.

۳ تا ۴ ساعت مناسب است.

دمای اتاق

۱ تا ۲ ساعت بهترین حالت است.

۳ تا ۴ ساعت مناسب است.