

חלב אם- הנחיות לשאיבה/אחסון

חלב אם מותאם בדיוק לצרכי התינוק בכל שלב בהתפתחותו, מהווה תזונה מושלמת עבורו ומתעכל טוב יותר.
חלב אם הינו המזון האידיאלי לתינוק.
כאשר לא מתאפשר לתת לתינוק חלב באופן ישיר, אפשר לשאוב את החלב מתוך השד.
בית חולים מעמיד לרשותך פינות שאיבה, משאבות חלב חשמליות, ציוד נלווה וצוות מיומן לקבלת הדרכה מקצועית לגבי תדירות ואופן ביצוע הפעולה.
התייעצות זו תענה לצרכיך הספציפיים בהתאמה אישית.

הנחיות כלליות לשאיבה

- נוכחות התינוק לצידך, ריח בגד, או תמונת התינוק, יקל על שחרור החלב. יתכן שבשאיבה הראשונה לא תראי חלב בתוך המיכל המיועד, אך אין זה אומר שאין לך חלב.
- השאיבה תתבצע בתהליך הדרגתי ותוך מספר שאיבות(4-1)תחל זרימת החלב.
- יש להכין כלי עם מכסה שעברו חיטוי.
- יש לרחוץ ידיים ולהקפיד לשטוף היטב את כל חלקי המשאבה הבאים במגע עם החלב לאחר כל שאיבה.
- יש לבצע עיסוי של השד בעזרת קצות אצבעותיך, בתנועות עגולות ולכיוון הפטמה, להתכופף מעט קדימה ולאפשר טלטול קל של השדיים. הדבר יקל על זרימת החלב.
- בפעם הראשונה אחות מתינוקיה תלווה אותך ותסביר לך על אופן הפעלת המשאבה, תדירות ומשך השאיבה.
- במידה ויש צורך בשאיבות בתנאים ביתיים, קיימת אפשרות להשאיל משאבת חלב מ"יד שרה" או לרכוש בבתי המרקחת או בחנויות למוצרי תינוקות.

אחסון חלב שאוב

- יש לדאוג לניקיון כלי האחסון. כלי האחסון המומלצים הינם כלי זכוכית, כלים מפלסטיק קשיח, או שקיות פלסטיק המיועדות לאחסון חלב אם שאוב.
- רצוי להשתמש במיכל אחסון נפרד לכל שאיבה ולכתוב עליו תאריך ושעה.
- עדיף לאחסן את החלב השאוב בכמויות קטנות המתאימות להאכלה אחת, על מנת לצמצם את הבזבוז.
- יש להניח את הכלי עם החלב בעומק המקרר או המקפיא ולא בקדמתו או על מדף בחלק הקדמי של הדלת.

טבלה לאחסון חלב אם

<u>תקופה</u>	<u>טמפרטורה(צלזיוס)</u>	<u>מקום האחסון</u>
4-6 שעות	25 מעלות	טמפרטורת החדר
5-8 ימים	0-4 מעלות	מקרר
שבועיים	דלת משותפת למקרר ולתא הקפאה	תא הקפאה בתוך מקרר
2-3 חודשים	משתנה	תא הקפאה עם דלת נפרדת
6 חודשים	19 מעלות	מקפיא עמוק(מכשיר נפרד)

חימום והפשרת חלב אם

- חלב אם שהיה במקרר, יש לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.
- אין לחמם חלב אם במים רותחים או במיקרוגל.
- חלב קפוא אפשר להוציא שעה לפני השימוש, ויש לחמם בכלי עם מים חמים או להפשירו בטמפרטורת החדר.
- אפשר להוציא את החלב מהמקפיא למקרר ולהשתמש בו בתוך 24 שעות מרגע הוצאתו למקרר.
- אפשר להשתמש בחלב שהופשר בתוך 4 שעות מרגע הפשרתו. לאחר מכן יש להשליכו.
- לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף, לכן יש לערבב בעדינות לאחר שהופשר ולבדוק את הטמפרטורה שלו לפני ההאכלה.