

# אחסון, הקפאה והפשרה של חלב אם

הנחיות אלה מפרטות כיצד לשאוב חלב תוך עמידה בתקני הניקיון המחמירים ביותר, על מנת להבטיח שהחלב יישאר סטרילי לפני האכלת התינוק.



## היכן ניתן לאחסן את החלב?

הנחיות לאחסון חלב-אם טרי (עבור תינוקות בריאים, שאינם פגים). המלצות אחסון בהתאם הנחיות ה-CDC רשומות מטה:

חלב-אם שהופשר במקרר	מקפיא 18- מעלות או פחות	מקרר 4 מעלות או פחות	טמפרטורת החדר
עד שעתיים בטמפרטורת החדר	בטוח לשימוש עד 6 חודשים	בטוח לשימוש עד 3 ימים	בטוח לשימוש עד 4 שעות

\* אין להקפיא מחדש חלב-אם שהופשר.



\* אין להאכיל תינוק בחלב-אם שנשכח או הושאר בחוץ.



## הקפאה

- רצוי לאחסן ולהקפיא חלב-אם רק בשקיות המותאמות לכך.
- ודאי כי את ממלאת את השקיות רק עד  $\frac{3}{4}$  מהקיבולת שלהם. נפח החלב גדל בתהליך ההקפאה.
- רצוי לכתוב את תאריך ההקפאה על השקיות.
- אין להשתמש בחלב-האם אם הבחנת בקרע בשקית. פגמים אלה עלולים לזהם את החלב ולהפוך אותו לכלתי שמיש.

שימי לב! בקבוקי הפלסטיק של אנבלה אינם מיועדים לאחסון חלב בהקפאה!

## הפשרה

- אין להפשיר חלב-אם במיקרוגל או בסיר עם מים רותחים. פעולות אלה יפרקו את המרכיבים החיוניים בחלב-האם ויפחיתו את הערך התזונתי שלו.
- על מנת לשמר את מרכיבי חלב האם, יש להפשיר את החלב במקרר במשך הלילה ולהכין ארוחות מבעוד מועד.
- לחילופין, ניתן לשים את השקית במים חמימים (מקסימום 37 מעלות).