



به نام خدا

ذخیره شیر مادر



ویرایش: سمیرا رضایی

مهر ۱۴۰۳

شیر سریع ذوب شود و طی یک ساعت
مصرف شود شیر را دوباره منجمد نکنید .

**ذخیره کردن شیر برای شیرخوار بیمار
در بیمارستان :**

۱- در حرارت اتاق تا (۲۵ درجه) ۴ ساعت

۲- در یخچال (۲ تا ۴ درجه) ۴۸ ساعت

۲- در درجه حرارت ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی
گراد مدت ۸ ساعت

۳- دمای زیر ۱۵ درجه ۲۴ ساعت

۴- در دمای بالای ۳۷ درجه
سانتیگراد ذخیره نشود.

۵- در یخچال ۲ تا ۴ درجه
سانتیگراد ظرف شیر را در سردترین
قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید .

۶ - می توان شیر را ۳ تا ۵ روز نگهداری
کرد اما چون بسیاری از یخچالها درجه
حرارت پایدار ندارند، بنابراین بهتر است
شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود .

۶- شیر منجمد شده : اگر فریزر درون
یخچال است (جایخی یخچال) ۲ هفته

۷- در قسمت یخچال فریزر :: ۳ ماه

در فریزر مستقل با انجماد عمیق ۶ ماه

۸- شیر منجمد ذوب شده در یخچال تا
۲۴ ساعت یا قراردادن ظرف در آب گرم که

نحوه نگهداری و ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

برای نگهداری شیر دوشیده شده

۱- می توان از ظروف نگهداری شیشه ای یا پلاستیک سخت و شفاف استفاده کرد.

۲- از ظرف مناسبی که بتوانید درب آنرا بپوشانید استفاده کنید . با آب داغ و مایع شوینده آن را تمیز کنید و با آب داغ، آب بکشید اگر مادر با دست شیرش را می دوشد، مستقیماً آن را در ظرف جمع آوری بدوشد .

۳- اگر مادر شیرش را در چندین ظرف ذخیره می کند، باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسد و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نماید.

۴- شیردوشیده شده باید هرچه زودتر مصرف شود و شیرتازه بهتر از شیرمنجمد شده است.

شیر دوشیده شده که قرار نیست در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود بهتر است فریز شود شیر حاصل از هر بار دوشیدن باید در ظرف جداگانه ای منجمد شود . برخلاف حرارت دادن، منجمد کردن شیر بسیاری از خواص ایمنولوژیک د تغذیه ای آن را حفظ می کند

۵- برای نگهداری شیر در فریزر، سه چهارم ظرف را از شیر پر کنید و در آن را بسته و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر بگذارید

۶- شیر را نجوشانید و در ماکروویو گرم نکنید چون بعضی از عناصر آن نابوده شده و میتوانند دهان شیرخوار را نیز بسوزانند.

ذوب کردن شیر فریز شده:

۱- شیر فریز شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید.

۲- میتوان آنرا با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنانکه گرم است مصرف کرد هرگز نباید شیر را در داخل . ماکروویو ذوب کرد و نیز نباید جوشانده شود و همچنین نباید بعد از آن که کامل ذوب شد مجدداً منجمد گردد، ولی می تواند تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شود . برای شیرخواران بستری بعد از تغذیه، باقیمانده شیردوشیده شده داخل بطری شیر باید دورریخته شود از تکانهای شدید در هنگام گرم کردن خودداری شود.

مدت ذخیره کردن شیرمادر :

۱- شیر تازه در درجه حرارت ۲۵-۳۷ درجه
سانتی گراد مدت ۴ ساعت