

דרכי אחסון וטיפול בחלב אם

מקפיא 18- מעלות ופחות	מקרר 4 מעלות צלזיוס	טמפרטורת החדר 25 מעלות צלזיוס ופחות	סוגי חלב אם
מומלץ לצרוך עד חצי שנה אפשרי עד שנה	עד 4 ימים	עד 4 שעות	חלב אם שאוב טרי
ניתן לאחסן בצידינית סגורה עם קרחונים למשך 24 שעות			חלב אם שאוב טרי
אסור להקפיא בשנית חלב שהופשר	למשך 24 שעות	2 - 1 שעות	חלב אם שהופשר אחרי הקפאה
שימוש תוך שעתיים מתחילת האכלה			שאריות של חלב אחרי האכלה של תינוק

• ההנחיות על פי ה-CDC, 2020

הנחיות לטיפול בחלב אם:

- ניתן להניש לתינוק את החלב ישירות מהמקרר ללא צורך בחימום. יש לקחת בחשבון כי ישנם תינוקות שיעדיפו את החלב מחומם לטמפרטורת החדר.
- אם החלטתם לחמם את חלב האם – יש להימנע משימוש במיקרוגל או חימום בסיר ישירות על הכרים. נחמם את החלב בתוך המיכל שבו הוא אוחסן, בתוך מים חמים. ניתן לעשות זאת תחת מים זורמים מהברז או בתוך קערה.
- חשוב לבדוק את טמפרטורת החלב המחומם, נעשה זאת על שורש פרק כף היד שלנו (האזור הכי רגיש).
- יש לערבב את התוכן של הבקבוק באופן אחיד, כדי לאחד בכל מרכיבי החלב. פעם חשבו שניעור החלב גורם לשבירת החלבונים – מה שאינו נכון, עדיין מומלצת תנועה סיבובית.
- במידה ואת מעוניינת לערבב חלב אם שנשאב בתקופות שונות, *ובתנאי שנשאב ושהה עד 4 ימים במקרר*, הערבוב חייב להיעשות רק כשהטמפרטורה של שני הבקבוקים שאת מערבבת היא זהה. זאת אומרת, ערבוב של שני בקבוקים מהמקרר כשהם קרים או ערבוב של שני בקבוקים אחרי חימום. אין לערבב בקבוקי חלב בטמפרטורות שונות!