

## ذخیره کردن شیر مادر

شیر دوشیده شده مادر را به مدت 4 ساعت می توان در دمای اتاق تا 25 درجه نگهداری کرد.

برای نگهداری شیر دوشیده شده مادر در یخچال، ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال در دمای 4-2 درجه به مدت 48 ساعت می توان نگهداری نمود. ولی با توجه به اینکه بیشتر یخچال ها دمای پایداری ندارند بهتر است شیر طی 3 الی 5 روز استفاده گردد، یا اگر قرار نیست طی 5 روز آینده مصرف شود بهتر است آنرا منجمد نمود.

این شیر دوشیده را در جایخی یخچال به مدت 2 هفته و در قسمت فریزر یخچال فریزر و یا در فریزرهای مستقل 20 درجه تا 3 ماه می توان نگهداری کرد.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که شیر ذوب شده مادر تا 12 ساعت می توان در یخچال نگهداری کرد و شیر ذوب شده نباید دوباره فریز گردد.

فخری فصیح خوشرفتار

آموزش مادران