

## روش ذخیره و مصرف شیر دوشیده شده مادر جهت مادران شاغل

- ابتدا دست ها را با آب و صابون بشویید. ظرف جمع آوری شیر را با آب و مایع ظرفشویی بصورت کامل بشویید و به مدت 20 الی 25 دقیقه بجوشانید.
- استفاده از ظروف شیشه ای یا پلاستیکی سفت برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده توصیه می شود که ظروف شیشه ای اولین انتخاب؛ ظروف پلاستیکی سفت و شفاف دومین انتخاب و ظروف پلاستیکی سفت غیر شفاف سومین انتخاب می تواند باشد.
- ظرفی که برای فریز کردن شیر به کار می رود باید سه چهارم آن پر شود که جای یخ زدن داشته باشد. همچنین می توان از قالب های پلاستیکی تهیه یخ برای فریز نمودن شیر استفاده کرد و پس از فریز شدن مکعب های یخ زده شیر را در کیسه پلاستیکی خالی نموده و تاریخ دوشیدن شیر را روی آن ثبت نمود.
- باید یادآور شد که کیسه های پلاستیکی یکبار مصرف که برای فریز کردن شیر ساخته شده اند؛ برای ذخیره کوتاه مدت یعنی کمتر از 72 ساعت مناسب هستند.

اگر برای ذخیره شیر از کیسه پلاستیکی استفاده می کنید باید نکات زیر را رعایت نمایید:

- کیسه شیر را داخل یک کیسه خالی دیگر قرار دهید تا پاره نشود.
  - هوای بالای کیسه را خالی کنید.
  - 2/5 سانتی متر از بالای کیسه شیر را خالی بگذارید.
  - سر کیسه را بسته و میزان شیر موجود را مشاهده کنید.
  - تاریخ دوشیدن شیر را با برچسب روی کیسه بچسبانید.
  - کیسه شیر را به شکل عمودی در فریزر نگهداری کنید و برای محافظت شیشه ظرف ذخیره شیر را در مجاورت با یک تکه یخ خشک قرار دهید.
  - آگه ظرفی که برای فریز کردن شیر بکار می برید پلاستیکی و خصوصاً رنگی باشد امکان ایجاد تغییرات شیمیایی و تغییر بوی آن وجود دارد و ممکن است کودک از خوردن آن شیر امتناع نماید؛ پس ترجیحاً از ظرف با خصوصیات ذکر شده استفاده بفرمایید.
  - بعضی از غذاها و مواد غذایی که توسط مادر استفاده می شود می توانند موجب تغییر رنگ شیر مادر شوند لذا رنگ آبی - زرد و یا حتی قهوه ای شیر مادر طبیعی است.
- مناسب ترین مقدار برای فریز کردن شیر حدود 60 الی 120 میلی لیتر از شیر مادر می باشد.

فخری فصیح خوشرفتنار

آموزش مادران