



• عند نقل الحليب الى المستشفى، يجب وضع الحليب
المشغوط في علبة تبريد مع ثلج، للحفاظ على
الحليب باردا.

التنظيف الآمن للمضخات ومعدات الشفط :

احرص على التنظيف والتعقيم والتخزين الآمن
لمعدات شفط وضخ الحليب وزجاجات الحليب وغيرها
من الادوات المستخدمة لحماية حليبك من التلوث.

التذويب الآمن:

أذبيبي الحليب الأقدم أولا دائما

• أذبيبي الحليب المتجمد بالماء الفاتر، او في وعاء ماء
فاتر او ممكن ان تضعيه في الثلاجة لاستخدامه في
اليوم التالي.

• لا تذيبي الحليب أو تسخنيه في الميكروويف لأنه يدمر
المواد الغذائية ويخلق النقاط الساخنة، والتي يمكن أن
تحرق فم الطفل.

• استخدم الحليب في غضون ٢٤ ساعة من ذوبانه
(من الوقت الذي تم فيه ذوبانه تماما، وليس من
الوقت الذي تم اخراجه من الثلاجة).

• ينبغي استخدام الحليب في غضون ساعتين من حالة
اذابة الحليب في درجة حرارة الغرفة .

لا تحاولي إعادة تجميد الحليب المذاب

نصائح التخزين:

• تأكدي من كتابة اسمك واسم طفلك على عبوة او
علب الحليب مع وضع تاريخ و وقت اتمام عملية
الشفط.

• خزني الحليب الذي تم شفطه في داخل الثلاجة أو
البراد (الفريرز)، بعيداً عن باب الثلاجة.

• اذا كنتي لا تخططين لاستخدام الحليب الذي تم
شفطه في غضون ٤ أيام، قومي بتجميد الحليب على
الفور.

• عند تجميد حليب الأم، اتركي عدة سنتمترات من
المساحة في الجزء العلوي من العبوة أو علبة الرضاعة،
لأن الحليب يتمدد عند تجميده.

كيفية تخزين حليب الثدي؟



☎ 177 66 555 – 177 66 666

📱 bdf_hospital

🌐 www.bdfmedical.org



nhra
Diamond Level



eiaaci
Emirates International Accreditation Centre
UAE-1433



SSH
Society for Simulation in Healthcare
Accredited Program
Provisional



ACCREDITATION
AGREEMENT
CANADA



كيفية تخزين حليب الثدي

تخزين حليب الأم بعد الشفط:

تعتبر الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء لطفلك، حيث يحتوي على جميع العناصر الهامة التي يحتاجها طفلك، كما انه يساعد على رفع المناعة وتقليل احتمالية اصابته بالأمراض.

إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية وستعودين إلى العمل أو في حالة وجود مشاكل طبية تمنعك من إرضاع طفلك طبيعياً بعد ولادته، وقررت البدء في شفط الحليب، من المهم معرفة طريقة تخزين أمانة لحليبك المسحوب. عليك مراعاة ما يجب القيام به وما يجب تجنبه فيما يتعلق بعملية الشفط.

شفط الحليب باستخدام المضخة:

هناك أنواع متنوعة ومتعددة من مضخات الصدر، مضخات يدوية، مضخة باستخدامات متعددة، مضخة دواسة، مضخة كهربائية أو تعمل بالبطارية. يمكنك اختيار المضخة المناسبة عن طريق البحث أو الاستشارة.

قبل عملية شفط و ضخ الحليب:

اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ.

افحصي جهاز الضخ او الشفط مع الانابيب، للتأكد من نظافتها.

نظفي و عقمي جهاز الشفط وأدواته مع الاسطح.

خطوات تستطيعي أن تقومي بها قبل عملية الشفط:

١• قومي بالاستحمام بالماء الدافئ قبل عملية الشفط.

٢• حاولي تغطية صدرك بمنشفه دافئة لزيادة الدورة الدموية وفتح قنوات الحليب.

٣• قومي بتدليك الصدر للمساعدة في عملية الشفط، إما عن طريق ضربات خفيفة أو بالقيام بالتحريك بشكل دائري ابتداء من تحت منطقة الأبط الى الصدر.

٤• حاولي أن تختاري الوقت الذي تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء، قد يساعد التفكير في طفلك أو النظر إلى صورته على تدفق الحليب عند عملية الشفط.

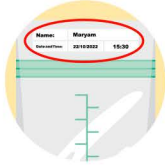
٥• تناولي نظاما غذائيا صحيا واشربي الكثير من الماء.

تخزين الحليب المشفوط:

استخدمي كيس معقم لتخزين حليب الأم، أو عبوة الحليب، واحرصي على اغلاق العبوة بإحكام.

تجنبي عبوة البلاستيك التي تحتوي على رمز إعادة التدوير ثنائي الفينول بيسفينول رقم ٧.

قومي بوضع تاريخ و وقت الشفط مع اسم الطفل على العبوة.



يمكن تخزين الحليب المشفوط أو المسحوب حديثاً :



• في درجة حرارة الغرفة لمدة لا تتعدى ٤ ساعات على درجة حرارة (٧٧ف-٢٥س°).

• في داخل الثلاجة لمدة لا تتعدى ٤ أيام على درجة حرارة (٤٠ف-٤س°).

• في المبرد (الفريزر) و لمدة ٦ أشهر و يعتبر التجميد افضل طريقه لحفظ الحليب لفترة أطول، ولكن تأكدي بأن تكون درجة الحرارة بين (٨ف-٠س°).