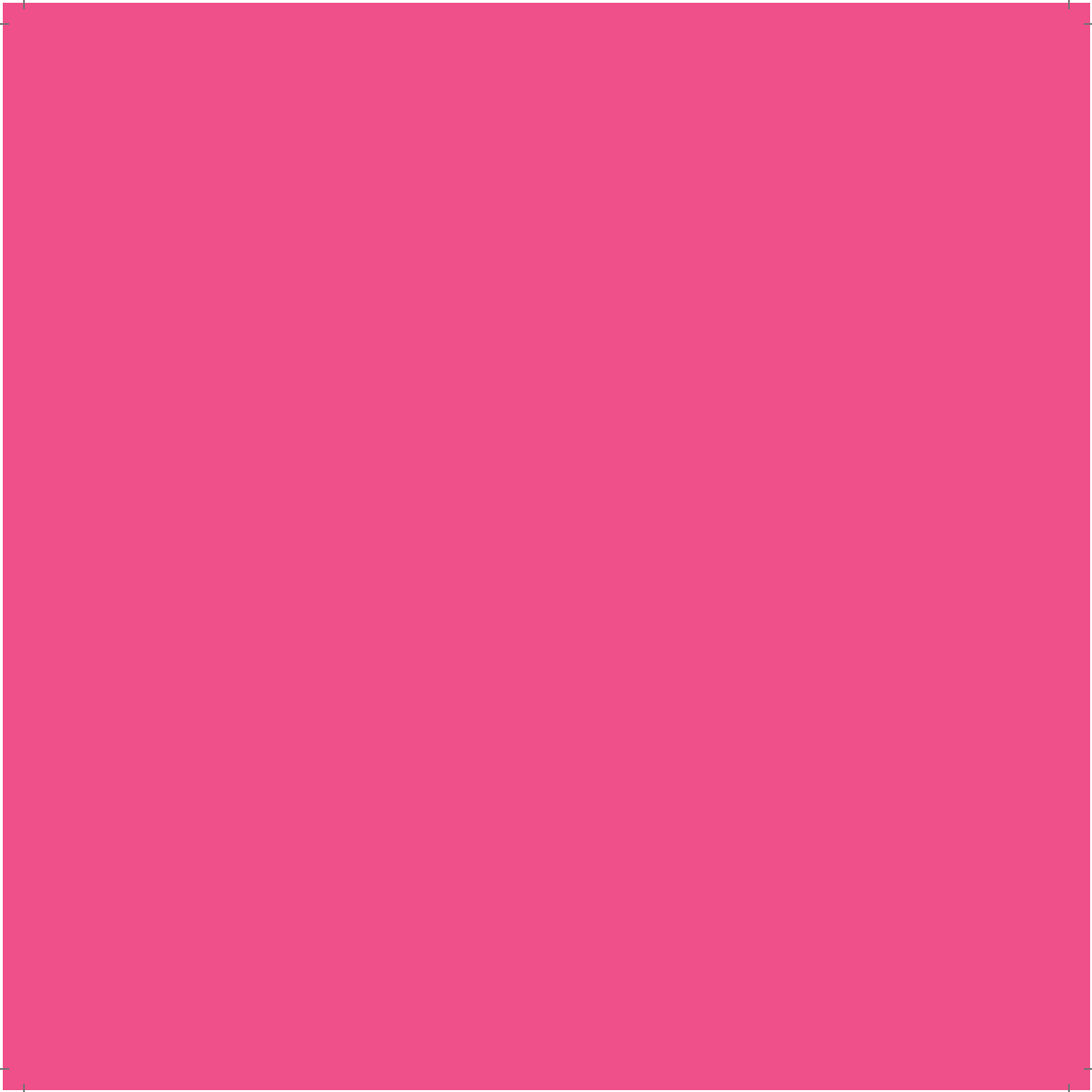




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

التخزين الامن لحليب الام







بالرغم من أن عملية الإنجاب والإرضاع
هي عملية فطرية وطبيعية إلا أنها تكتسب
أهمية وعناية خاصة.

حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع ،
وهو الغذاء الطبيعي لكل مولود،
وخاصة في الأشهر الستة
الأولى من عمره.

وتستمر الأم
بالرضاعة حتى
اتمام الطفل
عامه الثاني



ارشادات هامة لحفظ حليب الأم بعد شفطه



وضع حليب الام في وعاء الرضاعة مع اغطية امنة للحفاظ عليه طازجا ونقيا. بإمكانك استعمال اكياس بلاستيكية خاصة بتخزين الحليب او زجاجات مبطنة للأطفال للاستخدام مرة واحدة.

يمكنك حفظ حليبك:

مكان التخزين	درجة الحرارة	أكثر مدة ممكنة للتخزين	الملاحظات
الغرفة	٢٥ درجة مئوية أو ٧٧ درجة فهرنهايت	٨-٦ ساعات	يجب تغطية الوعاء وإبقائه بارد قدر الإمكان
الثلاجة أو حافظة التبريد	٤ درجة مئوية أو ٣٩ درجة فهرنهايت	٢٤ ساعة	حافظي على عبوات الثلج ملتصقة مع أوعية الحليب في جميع الأوقات، لا تفتحي حافظة التبريد بصورة متكررة.
الثلاجة	أقل من ٤ درجة مئوية أو ٣٩ درجة فهرنهايت	٥-٨ أيام	احرصي على وضع الحليب في الداخل بعيدا عن باب الثلاجة.
مكان التجميد في الثلاجة	-١٥ درجة مئوية أو صفر درجة فهرنهايت	أسبوعين	إذا كانت الثلاجة ومكان التجميد ذات الباب الواحد
مكان التجميد في الثلاجة	-١٨ درجة مئوية أو صفر درجة فهرنهايت	٣ أشهر	إذا كانت الثلاجة ذات الباب المفصول عن مكان التجميد
المجمدة	-١٨ درجة مئوية أو صفر درجة فهرنهايت	٣-٦ أشهر	
التجميد العميق	-٢٠ درجة مئوية أو -٤ درجة فهرنهايت	٦-١٢ شهر	

■ تدوين تاريخ الشفط على الوعاء أو الكيس قبل وضعهما في الثلاجة بوضوح لاستخدام الحليب المخزون مسبقا اولاً



■ يجب ان يستعمل الحليب المسبق التجميد اذا كان في الثلاجة خلال ١٢ ساعة . أما اذا كان خارج الثلاجة فيستعمل حالاً.

لذا لا تحفظي اي حليب لا تتوين
استهلاكه بعد الوقت المحدد.



طريقة تذويب الحليب المجمد



■ ضعبي الوعاء أو الكيس في إناء مليء بالماء الدافئ، ومرريهما تحت صنوبر الماء الدافئ، أو ذوبيهما في الثلاجة خلال الليل.

■ إذا كان طفلك يحب شرب الحليب بارداً فلا مانع من ذلك.



**لا تستخدمى المايكرو ويف او التسخين على النار
لأن هاتين الطريقتين تقضيان على المغذيات في
حليب الأم.**



■ تجنبي إعادة حفظ ما تبقى من الحليب الذي يتركه الطفل في الوعاء وتخلصي منه.

■ عند تذويب الحليب ربما تلاحظين فصل في مكوناته. هذا أمر طبيعي فقط قومي برج الحليب بلطف قبل الاستعمال



www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation



[@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)



[phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)



[phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)

www.phcc.qa