

Как создать банк грудного молока дома



Грудное молоко — идеальное питание для вашего малыша, а создание запаса поможет бережно сохранить естественное вскармливание в любой ситуации.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка и его как можно более долгое продолжение. Перед принятием решения о сцеживании, хранении молока или введении альтернативного питания проконсультируйтесь с врачом-педиатром или специалистом по грудному вскармливанию. Материал носит ознакомительный характер

Когда пригодится запас молока?

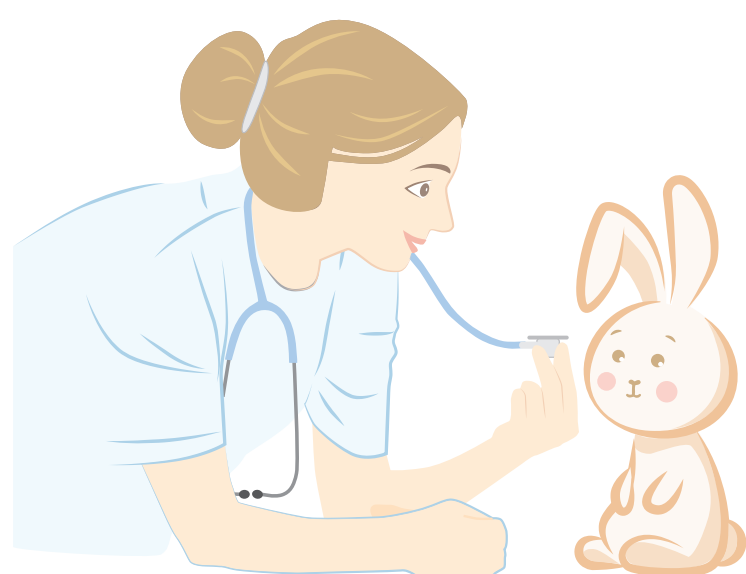
Банк молока необходим в том случае, если вы временно не можете кормить ребенка грудью.



Выход на работу в период грудного вскармливания



Необходимость выходов из дома, когда малыш еще нуждается в молочном питании



Период лечения мамы, требующий временной приостановки кормления грудью



Длительное отсутствие мамы

Необязательно создавать большой запас заранее. Несколько порций могут помочь, когда это будет необходимо.

Как создать запас?

Молоко становится зрелым примерно к концу первого месяца после рождения малыша. Поэтому создавать запас желательно с этого времени — состав молока будет максимально адаптирован к потребностям подросшего ребенка.

Рекомендация педиатра

- Замораживайте молоко порциями разного объема



Так можно подобрать порцию для полноценного или дополнительного кормления и не размораживать молока больше, чем нужно.

- По мере взросления потребности малыша меняются, поэтому такой запас поможет удобнее контролировать объем кормления и избежать утилизации ценного питания.

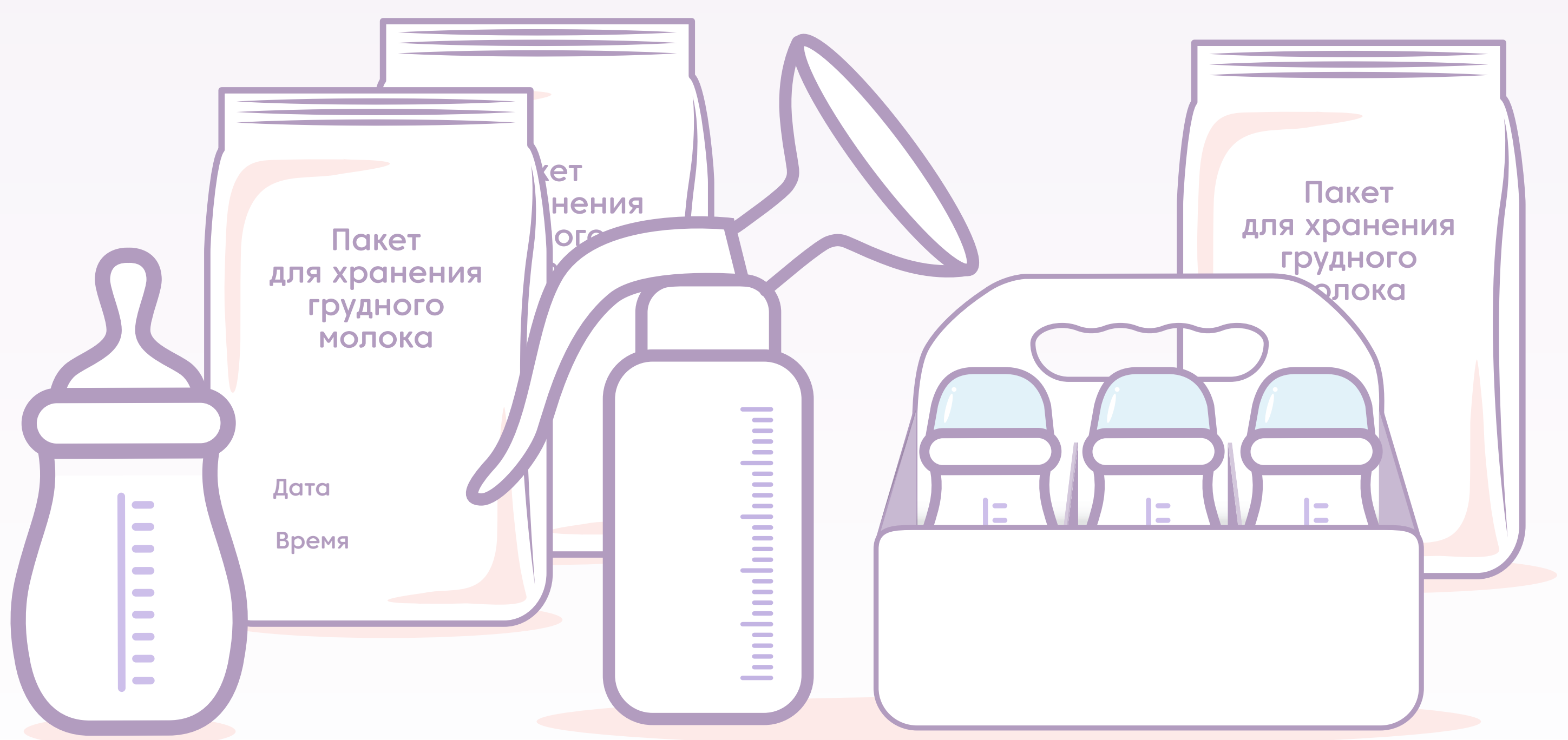


Автор памятки

Е. С. Киселева, кандидат медицинских наук,
врач-педиатр, научный советник МАМАКО®

Что требуется?

- ✓ Молокоотсос — ручной или электрический
- ✓ Стерильные герметичные емкости или специальные пакеты
- ✓ Стикеры и маркер, чтобы подписывать дату и время сцеживания
- ✓ Морозильная камера



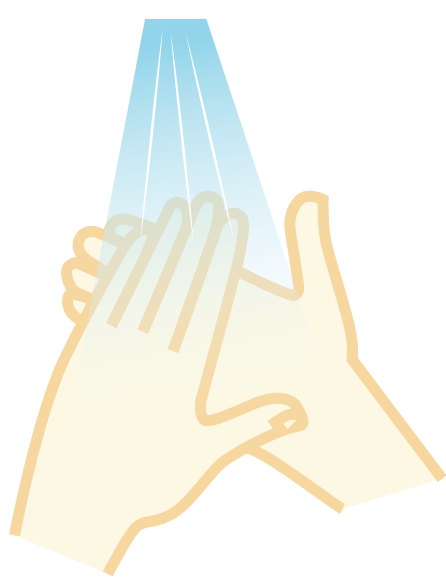
Важно!

Многоразовые емкости перед использованием нужно простерилизовать (например, прокипятить 5 минут). Специальные пакеты для молока, которые есть в продаже, удобнее — они уже стерильны и сразу готовы к заполнению.

Сцеживание

Если вам необходимо запасти порцию молока на следующее кормление, то проводить сцеживание нужно после того, как ребенок поел.

Подготовка



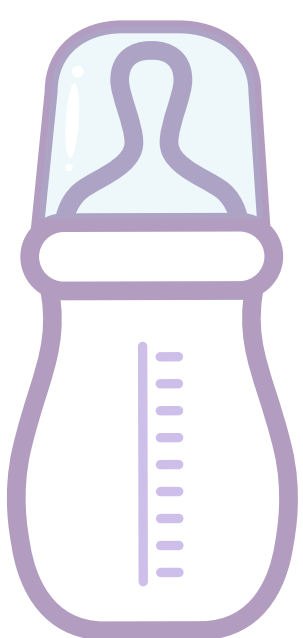
Моем руки, используем чистое оборудование и стерильную емкость

Сцеживание



Выбираем удобный способ сцеживания: руками, электрическим или ручным молокоотсосом

Использование



Молоко для ближайшего кормления (в течение 4 часов) можно оставить при комнатной температуре. Плотнo закройте бутылочку — полезные свойства молока сохранятся

Если кормление планируется более чем через 4 часа, то сцеженное молоко необходимо поставить в холодильник (не более чем на 24 часа) или заморозить.

Заморозка

Подготовка



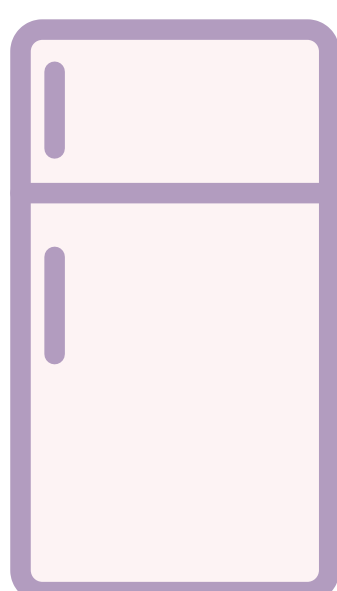
Сцеженное молоко переливаем в стерильную герметичную посуду¹, в которой оно и будет храниться

Маркировка емкостей



Важно указать дату и время сцеживания

Охлаждение



После сцеживания охладите молоко в холодильнике. В течение 24 часов вы можете собирать молоко в одну емкость в холодильнике: сцедите новую порцию в отдельную посуду, охладите ее и только потом долейте к первой

Заморозка



В течение 24 часов после сцеживания уберите охлажденное молоко в морозильную камеру

Правила хранения грудного молока

Срок хранения при комнатной температуре

- Свежее сцеженное молоко — до 4 часов
- Размороженное молоко — не более 2 часов
- Недопитая порция молока — использовать в течение 1 часа, остатки утилизировать

Срок хранения грудного молока в холодильнике

- Размороженное молоко — до 24 часов (с момента полного оттаивания)
- Свежее сцеженное молоко — до 3—4 дней (для текущего кормления, если нет других вариантов)

Срок хранения в морозильной камере

- Оптимально — до 3 месяцев. За это время лучше всего сохраняются полезные свойства молока (иммуноглобулины, антиоксиданты и другие защитные факторы)
- Допустимо — до 6 месяцев при температуре -18°C и ниже. После 3 месяцев активность защитных компонентов постепенно снижается



Важно!

Сначала используем молоко с самой ранней датой сцеживания и не замораживаем молоко повторно.



П. А. Антонова (Кизино)
врач-педиатр, перинатальный психолог

Как создать банк грудного молока дома

[Читать статью](#)

Банк молока создается заранее, чтобы обеспечить ребенка питанием, когда мама отлучается на какой-то период времени или ей нужно сделать перерыв в кормлении грудью по состоянию здоровья. Если банк грудного молока сформировать не удастся, по рекомендации врача-педиатра может быть рассмотрен вопрос о введении докорма детской смесью.

*Детская смесь
на козьем молоке*
**на всякий
случай**



Материалы памятки разработаны по данным:

¹ Лукоянова О. Л., Боровик Т. Э., Фисенко А. П. Организационные принципы создания индивидуального банка грудного молока в медицинских организациях и домашних условиях. Учебное пособие. ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2023

² Питание детей первого года жизни. Питание здоровых детей старше года — учебно-методическое пособие. ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, 2024

³ ABM Clinical protocol #8 Humane milk storage. Information for home use for full-term infants. Revised 2017

МАМАКО



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru