

## ČUVANJE I SKLADIŠTENJE MAJČINOG MLEKA

Možda ćete se naći u situaciji da više sati odsustvujete od kuće, pa ne možete da dojite vašu bebu. Desiće se da morate da radite duže, da negde otputujete, da se starije dete razboli...da poželite malo slobodnog vremena za sebe, a sve se češće dešava da majka vrlo brzo posle porođaja mora da se vrati na posao. Vaše mleko možete da sačuvate i koristite ga kada zatreba, da vašoj bebi ne uskratite najbolju hranu.

### Priprema za skladištenje mleka

*Čuvanje započinje postupkom izmlazanja* - ručno ili pomoću pumpice (ručne ili električne). Pumpe za izmlazanje su odlične, jer se mleko direktno sakuplja u sterilnu bočicu koja ide uz pumpu, pa nema zagađenja bakterijama iz spoljne sredine; takvim bočicama može da se odlaže i sačuva do obroka.

*Uvek se izmlazajte čistim rukama!* Ruke operate vodom i sapunom; pranje dojki pre izmlazanja nije potrebno.

*Posudice za čuvanje mleka* operite deterdžentom u vrućoj vodi i nakon toga dobro isperite i osušite na vazduhu ili papirnim ubrusima. Ne preporučuje se upotreba dezinfekcionih sredstava. Pumpu za izmlazanje perite i dezinfikujte prema uputstvu proizvođača.

Za čuvanje mleka koristite posude od tvrde plastike ili stakla, sa čvrstim poklopcem, ili vrećice posebno namenjene za čuvanje majčinog mleka. Plastični kontejneri su bolji su od staklenih za očuvanje svih sastojaka mleka. Plastika za bočice za bebe ne bi trebalo da sadrži bisfenole! Jednokratne plastične boce se ne preporučuju, kao ni posude za urinokulturu, jer njihova hemijska bezbednost nije pouzdana.

Pravilno čuvanje mleka je izuzetno važno da bi se sačuvale nutritivna i antiinfektivna svojstva majčinog mleka i sprečilo zagađenje bakterijama iz spoljne sredine. Mleko može da se koristi samo ako je ispravno čuvano!

### Čuvanje sveže izmlazanog majčinog mleka

Na sobnoj temperaturi: OPTIMALNO NE VIŠE OD 4 SATA. 6-8 sati je prihvatljivo ako je mleko prikupljeno u veoma čistim uslovima i ako temperatura u prostoriji nije previsoka.

U frižideru: do 72 sata, ali ne u vratima već dublje, gde je temperature konstantna i ne prelazi 5°C. Ukoliko planirate da duže čuvate mleko, najbolje je da ga zamrznete.

Hladno mleko se podgreva u toploj vodi (kupki) ili grejaču, dok se ne postigne temperatura pogodna za konzumiranje. U šolju ili neku šerpicu stavite vrelu vodu a onda u nju stavite posudu sa mlekom. Možete koristiti i grejač za flašice. Izmlazano majčino mleko nije homogenizovano pa je normalno da se podeli u dva dela - masni i vodenasti deo. Pre nego što proverite temperaturu, protresite posudu sa mlekom, čime ćete rasporediti masnoću u mleko.

NIKAD nemojte da grejete majčino mleko u mikrotalasnoj rerni ili direktno na šporetu. Visoka temperatura razara neke vredne sastojke, a moguće su i opekotine deteta nejednoliko ugrijanim mlekom iz mikrotalasne rerne..

### **Zamrzavanje mleka**

Izmlazano mleko možete zamrznuti. Mleko po izmlazanju prespite u kesicu na kojoj ce biti upisan datum izmlazanja. Ovako spremljeno mleko možete koristiti i za spremanje kašica kada za to bude vreme.

Ukoliko koristite kesice držite ih u zatvorenoj plastičnoj posudi, da bi se izbeglo da prime mirise druge hrane iz zamrzivača.

Da bi se izbeglo nepotrebno bacanje neiskorišćenog mleka i olakšalo odmrzvanje i zagrevanje mleka, skladištite ga u posudama od po 30 do 120 ml.

Pre odlaganja, na posudama zabeležite datum skupljanja mleka. Mleko koje je izmlazano u više navrata tokom dana se može kombinovati u jednu posudu.

Izbegavajte da dodajete sveže izmlazano mleko u prethodno ohlađeno ili zamrznuto mleko – potrebno je da prvo ohladite novo mleko pre dodavanja starijem.

### **Čuvanje mleka u zamrzivaču**

- Kasete u sklopu frižidera: **do dve nedelje**
- Vertikalni zamrzivač sa posebnim vratima : **3-4 meseca**
- Zamrzivač s konstantnim dubokim smrzavanjem na -19°C: **do 6 meseci**

### **Miris zamrznutog mleka**

Zamrznuto mleko, kao i ono koje se čuva u frižideru, može da ima drugačiji miris od svežeg, zbog procesa razlaganja masti pod uticajem enzima iz mleka. Nema dokaza da bebe često odbijaju ovakvo mleko zbog mirisa.

### **Odmrzavanje mleka**

Mleko možete polako odmrznuti u frižideru (za to je potrebno oko 12 sati; stavite ga u frižider veće pre no što planirate da ga koristite). Izbegavajte ostavljanje zamrznutog mleka na sobnoj temperaturi da se otopi.

Ako vam je potrebno brže odmrzavanje možete posudu sa zamrznutim mlekom staviti ispod mlaza vode (prvo hladne, a onda postepeno puštajte sve topliju vodu).

Odmrznuto mleko se čuva u frižideru do 24 sata pošto se potpuno odmrzlo, a na sobnoj temperature najviše 2 sata. Jednom odmrznuto mleko nemojte ponovo zamrzavati!

**NAPOMENA: Date preporuke se odnose na skladištenje mleka za zdravu bebu rođenu u terminu, za upotrebu kod kuće.**

**Ukoliko je vaša beba rođena prevremeno i / ili je hospitalizovana, obavezno se konsultujte sa doktorom oko smernica kako da u tom slučaju skladištite mleko!**

**KBC “Zvezdara” Odeljenje neonatologije**

Prema: Breastfeeding Medicine Volume 12, Number 7, 2017: ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage. Information for Home Use for Full-term Infants, Revised 2017