|  |  |
| --- | --- |
| UZM.DR. ÖZLEM MURZOĞLU – ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI KLİNİĞİ | |
| EMZİRME İÇİN İPUÇLARI:  **SÜT SAKLAMA** |  |

|  |
| --- |
| **Anne Sütünü Sağmadan Önce** |

kişi, şahıs, iç mekan, kadın, düğün içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Ellerinizi sabun ve suyla iyice yıkayın. Sabun ve su yoksa, en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın.
* Anne sütünü elle veya manuel veya elektrikli pompa ile sağabilirsiniz.
* Pompa kullanıyorsanız, temiz olduğundan emin olmak için pompa kitini ve hortumu inceleyin. Küflü hortumu hemen atın ve değiştirin.
* Paylaşılan bir pompa kullanılıyorsa pompa kadranlarını, güç anahtarını ve tezgahı dezenfektan bezle temizleyin.
* Sütünüzü saklayacağınız kabın temizlenmiş olduğundan emin olun.

|  |
| --- |
| **Anne Sütünün Sağıldıktan Sonra Saklanması** |

* Sağılmış anne sütünü saklamak için anne sütü saklama torbaları veya temiz, gıdaya uygun kaplar kullanın. Kapların cam veya plastikten yapıldığından ve sıkıca kapanan kapaklara sahip olduğundan emin olun.
* Kabın BPA içeren bir plastikten yapılmış olabileceğini gösteren 7 numaralı geri dönüşüm sembolüne sahip şişelerden kaçının.
* Sütün yağ ve kalori içeriğini azaltan, kaptan kaba transferden kaçının (saklayacağınız kaba doğrudan sağım yapmanız iyi bir fikir olur).
* Anne sütünü asla tek kullanımlık biberonlarda veya anne sütünün saklanması için tasarlanmamış plastik torbalarda saklamayın.
* Bebeğiniz bir beslenmede bitiremezse süt israfını en aza indirmek için aileleri sütü 60-120 ml gibi küçük miktarlarda paketlemeye çalışın.
* Taze sağılmış süt şu koşullarda saklanabilir:
  + 4 saate kadar oda sıcaklığında.
  + 4 güne kadar buzdolabında.
  + Dondurucuda yaklaşık 6 ay en iyisidir; 12 aya kadar kabul edilebilir. Dondurmak, yiyecekleri neredeyse sonsuza kadar güvenli tutsa da, en iyi kalite için önerilen saklama sürelerine uyulması önemlidir.

|  |
| --- |
| **Depolama İpuçları** |

* Anne sütünü, sağıldığı tarihle açıkça etiketleyin.
* Anne sütünü buzdolabının veya derin dondurucunun kapısında saklamayın. Bu, anne sütünü kapının açılıp kapanmasından kaynaklanan sıcaklık değişikliklerinden korumaya yardımcı olacaktır.
* Taze sağılmış anne sütünü 4 gün içinde kullanamayacağınızı düşünüyorsanız hemen dondurun. Bu anne sütünün kalitesinin korunmasına yardımcı olacaktır.
* Anne sütünü dondururken:
  + Bitmemiş olabilecek süt israfını önlemek için küçük miktarlarda saklayın (60-120 ml veya bir beslemede sunulan miktarda).
  + Anne sütü donarken genişlediğinden, kabın üstünde yaklaşık 2-3cm boşluk bırakın.
* Anne sütünü kreşte bir çocuk bakıcısına veriyorsanız, kabı çocuğun adıyla açık bir şekilde etiketleyin. Anne sütünün etiketlenmesi ve saklanması ile ilgili diğer gereksinimler hakkında çocuk bakıcınızla konuşun.
* Anne sütü, siz seyahat ederken 24 saate kadar donmuş buz paketleri ile yalıtımlı bir soğutucuda saklanabilir.
  + Gittiğiniz yerde sütü hemen kullanın, buzdolabında saklayın veya dondurun.

|  |
| --- |
| **Sağılmış Süt için Saklama Kapları** |

yemek, gıda, temel gıda, iç mekan içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

**Anne Sütü Saklama Poşetleri**

* Bunlar az miktarda sütü saklamak için çok kullanışlıdır.
* Torbanın yırtılmasını önlemek ve dondurucuda buz teması yanmasını önlemek için torbayı ikiye katlamanız gerekebilir.
  + Torbaları korumak için dondurucunuzdaki bir kabın içine de yerleştirebilirsiniz.
* Plastik poşetler dondurucuda daha az yer kaplar ve tek kullanımlıktır, bu nedenle yıkama işlemi söz konusu değildir.
  + Bazı süt saklama torbaları doğrudan sağım cihazınıza bağlanır.
* Süt saklama torbalarını kullanmadan önce sterilize etmenize gerek yoktur. Ancak mümkün olduğunca temiz olmaları için paketlerinden yeni çıkmış olarak kullanmalısınız.
* Sütü poşete yerleştirdiğinizde, poşetin üst kısmındaki havayı sıkın ve sütün iki santimetre yukarısına tutturun.
* Süt poşetlerini dondurucudaki bir kaba yatay olarak yerleştirin çünkü daha düz-ince paketler daha çabuk eriyecektir.

**Sert Kaplar**

iç mekan, masa, vazo, duvar içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Sert kaplar plastik veya camdan yapılır. Araştırmalar, sert plastik veya cam kap kullandığınızda sütün daha az yağ ve antibakteriyel hücre kaybettiğini gösteriyor. Bu kapların dezavantajı ise dondurucunuzda çok yer kaplayabilmeleridir.
* Sızdırmamaları için iyice kapattığınızdan emin olun.
* Tüm sert süt kaplarınızı daha büyük bir plastik kutuda bir arada tutun.
* Süt saklama için kullanmadan önce tüm kapları yıkayın, durulayın ve sterilize edin. Kimyasal olmayan bir sterilizasyon yöntemi kullanmak en iyisidir. Bu, bir buhar sterilizatörü veya mikrodalga sterilizatörü içerebilir.
* Donduğunda sütün genişleyeceğini bilerek her zaman kabın üstünde yaklaşık iki santimetre boşluk bırakın. Süt genişledikçe sert kaplar kırılabilir ve torbalar yırtılabilir.

|  |
| --- |
| **Anne Sütünün Güvenle Çözdürülmesi** |

* Her zaman önce en eski anne sütünü çözün. Dolaba ilk giren ilk çıkmalı unutmayın. Zamanla anne sütünün kalitesi düşebilir.
* Anne sütünüzü çözmenin birkaç yolu vardır:
  + Bir gece buzdolabının soğutucu kısmında bekletmek
  + Ilık veya ılık su dolu bir kaba koymak.
  + Ilık akan su altında tutmak.
* Anne sütünü asla mikrodalga fırında eritmeyin veya ısıtmayın. Mikrodalga, anne sütündeki besinleri yok edebilir ve sütü homojen olarak ısıtmayabileceğinden bebeğinizin ağzını yakabilecek sıcak noktalar oluşturabilir.
* Anne sütünü buzdolabında çözdürürseniz 24 saat içinde kullanın.
  + Anne sütünün buzdolabından çıkarıldığı andan itibaren değil, tamamen çözüldüğü 24 saati saymaya başlayın.
* Anne sütü oda sıcaklığına getirildikten veya ılıtıldıktan sonra 2 saat içinde tüketin.
* Çözünen süt oda sıcaklığında maksimum 1-2 saat, buzdolabında maksimum 24 saat bekletilebilir
* Anne sütünü çözdükten sonra asla tekrar dondurmayınız.

|  |
| --- |
| **Sağılmış Anne Sütü Verme** |

* Ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.
* Anne sütünün ısıtılmasına gerek yoktur. Oda sıcaklığında veya soğuk olarak servis edilebilir. Biberon-bardak veya kaşıkla servis edilebilir
* Anne sütünü ısıtmaya karar verirseniz, işte bazı ipuçları:
  + Süt saklama poşetinin veya kabının kapağını kapalı tutun.
  + Sızdırmaz kabı ılık su dolu bir kâseye koyun veya birkaç dakika ılık ama sıcak olmayan akan suyun altında tutun.
  + Sütün sıcaklığını, bebeğinize vermeden önce bileğinize birkaç damla damlatarak test edin.
* Anne sütünü doğrudan ocakta veya mikrodalgada ısıtmayın.
* Ayrılmış olabilecek yağı karıştırmak için anne sütünü yavaşça karıştırın.
* Bebeğiniz biberonu bitirmediyse, kalan sütü bebeğinizin beslenmesi bittikten sonra 2 saat içinde kullanın. 2 saat sonra kalan anne sütü atılmalıdır.

Majorelle Blue içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu Majorelle Blue içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu 

* Arta kalan sütü, çocuk beslenmeyi bıraktıktan sonraki 2 saat içinde kullanın.
* Emziği temiz tutmak için şişenin kapağını kapatın; tezgâhın üzerinde veya buzdolabında saklayın
* 2 saat içinde kullanılmayan kalan sütü atın

|  |
| --- |
| Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır.  Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir.  **© 2023 Uzm.Dr. Özlem Murzoğlu. Tüm hakları saklıdır.** |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |