

תזונת תינוקות

מהן הדריכים המומלצות להזנת תינוקות, האם אפשר לגבר ייצור חלב אם, متى כדאי להיעזר ביעצת הנקה, איך שואבים ומאחסנים חלב אם, מה חשוב לדעת-CSK מזון לתינוקות, מהם עקרונות ההאכלה הקשובה מבבקוק ומהזה גיל מתחילה עם טעימות מזון מוצק? כל המידע מרוכצ כאן

אחסון והפצת חלב אם

27 אוקטובר 2024

🔗 תקציר לקריאה מהירה

כדי לשמור על איכות חלב האם השאוב נדרש לאריך אותו בצורה נכונה ונקייה במקיר או במקפיא לפי הצורך ותידירות השימוש. בימים שאת מחוץ לבית או שעובדת חשבו לשמור את חלב האם בצורה נקייה עם קרחות. חלב אם שהוא במקיר אפשר לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים. לא מחייבים חלב אם שאוב במים רותחים או במק Rogel.

אחסון חלב אם

חשוב לשמור על חלב האם ששאבת ולאחסן אותו כמו שצריך כדי שהתינוק או התינוקת שלך יקבלו אותו באיכות ובצורה הטובה והבריאה ביותר. לכן, אחסני אותו כר:

אחרי שימושה המשאבה נקייה וכלי האחסון נקיים, רשמי את תאריך השאייבת על מדבקה שתוצמד לכלי האחסון, כדי שתתודיע מתי שאבת ולכך גם מתי הוא פג תוקף. (טבלה מפורטת על זמני האחסון בהמשך). אם החלב ששאבת מיועד להקפאה, תשאירו רווח קטן לאוויר לפני הסגירה כי החלב מתרחב בהקפאה.

חלב ששימש במקיר אחרי השאייבת ולא הקפאת, מכיל יותר גורמים אנטי-דלקתיים מאשר חלב מוקפא. לכן, אם יודעת שהתינוק או התינוקת שלך יאכלו מהחלב השאב בטעות של שלושת הימים הקרובים, כדאי לאחסן אותו במקיר, ולהשתמש בו קודם לפניו שmps חלב קופא. אם את רואה שלא השתמשה בחלב השאב המקורי ואת רצוח לשמר אותו, תוכלי להעביר אותו תוך 24 שעות להקפאה. חלב אם שمرאש מיועד להקפאה כדאי להקפיא כמה שיותר קרוב לשאייבת.

כלי אחסון מומלצים לחלב אם

כלי מזכוכית או פלסטיק, נקי ויבש עם מכסה. לא צריך לעקוף את הכלי אם החלב מיועד לתינוק בריא, ולשימוש ביתוי. שקיות פלסטיק ייעודית לאחסון חלב אם, עםתו תקן ישראלי.

שמירת חלב אם

אפשר לשמור את החלב השאוב בדרכים שונות לפי הנסיבות הבאות:

🕒 בטמפרטורת החדר

מומלץ להשתמש תוך שלוש עד ארבע שעות ולאחר מכן עד 6 שעות כל עוד בטמפרטורת החדר לא עולה על 29 מעלות.

🕒 במקיר

חלב טרי יכול להישמר במקיר שלושה ימים. בחלב שהוקפא והופサー במקיר נדרש להשתמש עד 24 שעות מההפעלה.

*חשוב לאחסן את החלב בחלק האחורי של המקיר, ולא בדלת המקיר או המקפיא, כי מידות החום בדלת משתנות בכל פתיחה.

במקפיא שנמצא בתוך מקרר (שבו הטמפרטורות משתנות בגלל פתיחה חוזרת של דלת המקרר) – אפשר לשמר את החלב עד שבועיים.

במקפיא עם דלת נפרדת מהמקרר (טמפרטורות המשתנות בגלל פתיחה חוזרת של דלת המקפיא) – אפשר לשמר במשך שלושה עד ארבעה חודשים.

במקפיא בעל הקפאה عمוקה (מינוס 18 מעליות ומטה) – משך האחסון ממולץ הוא שישה חודשים עד שנים-עשר חדשים. חשוב לאחסן את החלב בחלק האחורי של המקפיא.

בצדנית אוטומה עם קרחום: עד 24 שעות.

* חשוב לשמר על מגע רצוף בין הקרחום לכלי עם החלב, ולהעביר את החלב למקרר כמה שיותר מהר.

ה身处ת חלב אם

לפני שמתחלים להשתמש בחלב האם השאוב חשוב לשטוף ידיים.

חלב האם נפרד והשומן צף לחלק העליון. זה תקין, וערבוב עדין יחזיר אותו למרקם שמתאים לאכילה.

חלב טרי מהמקרר, או חלב קופוא שהופשר במקרר, מחממים לטמפרטורת החדר בתוך כלים עם מים חמים (לא רותחים). לא מחממים חלב אם שאוב ממים רותחים או במיקログל.

שאריות חלב אם שאוב שנשארו בכלים שהтинוק או התינוקת אכלו ממנה יש לגמור תוך שעה. לאחר מכן, בגלל שחידקים מהפה של התינוק או התינוקת נכנסים לחלב, את מה שנשאר צריך לזרוק. כדי למנוע;z בזבוז חלב, כדאי למלא את הכלים בכמות קטנה ממה שהtinוק או התינוקת אוכלים בדרך כלל ולהוציא לפיה הצורך.

הערות	משך אחסון אפשרי	משך אחסון ממולץ	טמפרטורה	אופן האחסון
מומולץ להעביר למקרר או למקרר מוקדם ככל שניתן	עד 6 שעות	4-3 שעות	16-29 מעליות	טמפרטורת החדר
לשמר על מגע רציף בין הקרחום לכלי עם החלב. להעביר למקרר בהקדם	עד 24 שעות	-	מינוס 15 מעליות	צדנית אוטומה עם קרחום
לאחסן בחלק האחורי של המקרר	עד 8 ימים	3 ימים	4 מעליות או פחות	חלב טרי במקרר
-	עד שבועיים	-	טמפרטורה משתנה בגלל פתיחה תכופה של המקרר	במקפיא שנמצא בתוך המקרר (לדוגמה, מיני בר במלון)
-	עד 12 חודשים	3 חודשים	מינוס 4 מעליות	במקפיא בעל דלת נפרדת מהמקרר
-	12 חודשים	6 חודשים	מינוס 18 מעליות	מקפיא عمוק
לאחסן בחלק האחורי של המקרר	עד 24 שעות	-	4 מעליות או פחות	חלב שהוקפא והופסר במקרר

טמפרטורת החדר

צדנית אוטומה עם קרחום

במקפיא שנמצא בתוך המקרר (לדוגמה, מיני בר במלון)**במקפיא בעל דלת נפרדת מהמקרר****מקפיא عمוק****חלב שהוקפא והופサー במקסר**

כַּך תִּשְׂתַּמֵּשׁ בְּחָלֵב אֶם שָׁאוֹב

באופן כללי, חלב שהוא במקסר מכיל יותר גורמים אנטיבי-דלקתיים מאשר במקפיא, ולכן כדאי להשתמש קודם בחלב המקרר ולאחר מכן בחלב המוקפא.

לפני השימוש בחלב השאווב, **רחצו את הידיים** במים ובסבון ונגבו במגבת נקייה (רצוי חד-פעמי).

אם מוחמים **חלב אם שהוא במקסר**, מוחמים אותו לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמימים (לא רותחים). באופן כללי, לא צריך לחמם חלב אם. אפשר לחתת לתינוק או התינוקת לשתו את החלב כשהוא קר או בטמפרטורת החדר.

חלב אם שהוא במקפיא אפשר להוציא מהמקפיא כשעה לפני השימוש ולהחמם לטמפרטורת החדר בכלים עם מים חמימים (לא רותחים), או להפשיר אותו לטמפרטורת החדר.

אפשר להעיבר את החלב הקפוא מהמקפיא אל המקרר ולהשתמש בו **תוך 24 שעות**.

לא מוחמים חלב אם שואוב במים רותחים או במיקרוגל.

לשומן החלב יש נתיחה להיפרד ולצוף, זה תקין לगמרי. **ערובוב עדין ייחזיר את החלב לנוזל אחד.**

שאריות חלב אם שואוב שנשארו בכלים שהтинוק או התינוקת אכלו ממנה יש לגמר תוך שעה. לאחר מכן, בכלל שחיידקים מהפה של התינוק או התינוקת נכנסים לחלב, את מה שנשאר צריך לזרוק. כדי למנוע זבוז חלב, כדאי למלא את הכלים בכמות קטנה ממה שהтинוק או התינוקת אוכלים בדרך כלל ולהוציא לפניהם.

על הבקבוק או שקיות החלב כתבי את שם התינוק או התינוקת, את תאריך השאייה ואם רלוונטי את תאריך ההפסחה.

האכלה תינוקות בחלב אם במעונות ובמשפחותונים

זכותր להביא למעון או למשפחתו חלב אם שואוב כדי שהtinook או התינוקת שלך ימשיכו לקבל חלב אם גם בשעות שתת לא נמצאת איתו או אינה.

.

עדיף להביא למעון **חלב אם שואוב טרי** (במקרה ושבת ולא הבאת מיד למעון יש לשמור במקסר). עדיפות שנייה היא לחלב אם שהוקפא והופサー ב-24 שעות האחרונות לפני שהבאת אותו למעון.

על הבקבוק או שקיות החלב כתבי את שם התינוק או התינוקת, את תאריך השאייה ואם רלוונטי את תאריך ההפסחה.

אחסון חלב האם במעון

החלב יהיה במדף במקסר (לא בדלת), בטמפרטורה של 4 מעלות מקסימום.

השימוש בחלב האם והנחיות האכלה זהים להאכלה בחלב אם בבית. חשוב לוודא עם צוות המeon ובמידת הצורך לתרצר אונן לגבי האחסון והחימום של חלב האם לפני השימוש.

אָוְלִי יַעֲבִין אָוְתָר עַז

הנקה וחזרה לעבודה **האכלה קשובה מבקבוק**



האם המידע בדף עוזר לך?