

תזונת תינוקות

מהן הדרכים המומלצות להזנת תינוקות, האם אפשר להגביר ייצור חלב אם, מתי כדאי להיעזר ביועצת הנקה, איך שואבים ומאחסנים חלב אם, מה חשוב לדעת כשקונים תרכובת מזון לתינוקות, מהם עקרונות ההאכלה הקשובה מבקבוק ומאיזה גיל מתחילים עם טעימות ממזון מוצק? כל המידע מרוכז כאן

אחסון והפשרת חלב אם

27 אוקטובר 2024

תקציר לקריאה מהירה

כדי לשמור על איכות חלב האם השאוב צריך לאחסן אותו בצורה נכונה ונקייה במקרר או במקפיא לפי הצורך ותדירות השימוש. בימים שאת מחוץ לבית או שואבת בעבודה חשוב לשמור את חלב האם בציננית עם קרחום. חלב אם שהיה במקרר אפשר לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים. לא מחממים חלב אם שאוב במים רותחים או במיקרוגל.

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 כך:

אחרי שוידאת שהמשאבה נקייה וכלי האחסון נקיים, רשמי את תאריך השאיבה על מדבקה שתוצמד לכלי האחסון, כדי שתדעי מתי שאבת ולכן גם מתי הוא פג תוקף. (טבלה מפורטת על זמני האחסון בהמשך). אם החלב ששאבת מיועד להקפאה, תשאירי רווח קטן לאוויר לפני הסגירה כי החלב מתרחב בהקפאה.

חלב ששמת במקרר אחרי השאיבה ולא הקפאת, מכיל יותר גורמים אנטי-דלקתיים מחלב מוקפא. לכן, אם את יודעת שהתינוק או התינוקת שלך יאכלו מהחלב השאוב בטווח של שלושת הימים הקרובים, כדאי לאחסן אותו במקרר, ולהשתמש בו קודם לפני שמפשירים חלב קפוא. אם את רואה שלא השתמשת בחלב השאוב המקורר ואת רוצה לשמור אותו, תוכלי להעביר אותו תוך 24 שעות להקפאה. חלב אם שמראש מיועד להקפאה כדאי להקפיא כמה שיותר קרוב לשאיבה.

כלי אחסון מומלצים לחלב אם

כלי מזכוכית או מפלסטיק, נקי ויבש עם מכסה. לא צריך לעקר את הכלי אם החלב מיועד לתינוק בריא, ולשימוש ביתי. שקיות פלסטיק ייעודיות לאחסון חלב אם, עם תו תקן ישראלי.

שמירת חלב אם

אפשר לשמור את החלב השאוב בדרכים שונות לפי ההנחיות הבאות:

בטמפרטורת החדר

מומלץ להשתמש תוך שלוש עד ארבע שעות ואפשר עד 6 שעות כל עוד טמפרטורת החדר לא עולה על 29 מעלות.

במקרר

חלב טרי יכול להישמר במקרר שלושה ימים. בחלב שהוקפא והופשר במקרר צריך להשתמש עד 24 שעות מההפשרה.
*חשוב לאחסן את החלב בחלק האחורי של המקרר, ולא בדלת המקרר או המקפיא, כי מידות החום בדלת משתנות בכל פתיחה.

במקפיא שנמצא בתוך מקרר (שבו הטמפרטורות משתנות בגלל פתיחה חוזרת של דלת המקרר) – אפשר לשמור את החלב עד שבועיים.
במקפיא עם דלת נפרדת מהמקרר (טמפרטורות משתנות בגלל פתיחה חוזרת של דלת המקפיא) – אפשר לשמור במשך שלושה עד ארבעה חודשים.

במקפיא בעל הקפאה עמוקה (מינוס 18 מעלות ומטה) – משך האחסון שמומלץ הוא שישה חודשים עד שנים-עשר חודשים. חשוב לאחסן את החלב בחלק האחורי של המקפיא.

בצידנית אטומה עם קרחום: עד 24 שעות.

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

הפשרת חלב אם

לפני שמתחילים 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 קפוא שהופשר במקרר, מחממים לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים (לא רותחים).

לא מחממים חלב אם שאוב במים רותחים או במיקרוגל.

שאריות חלב אם שאוב שנשארו בכלי שהתינוק או התינוקת אכלו ממנו יש לגמור תוך שעה. לאחר מכן, בגלל שחיידקים מהפה של התינוק או התינוקת

נכנסים לחלב, את מה שנשאר צריך לזרוק. כדי למנוע בזבז חלב, כדאי למלא את הכלי בכמות קטנה ממה שהתינוק או התינוקת אוכלים בדרך כלל ולהוסיף לפי הצורך.

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

טמפרטורת החדר

צידנית אטומה עם קרחום

חלב טרי במקרר

במקפיא שנמצא בתוך המקרר (לדוגמה, מיני בר במלון)

במקפיא בעל דלת נפרדת מהמקרר

מקפיא עמוק

חלב שהוקפא והופשר במקרר

כך תשתמשו בחלב אם שאוב

באופן כללי, חלב שהיה במקרר מכיל יותר גורמים אנטי-דלקתיים מחלב שהיה במקפיא, ולכן כדאי להשתמש קודם בחלב המקורר ולאחר מכן בחלב המוקפא.

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

אם מחממים **חלב אם שהיה במקרר**, מחממים אותו לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים (לא רותחים). באופן כללי, לא צריך לחמם חלב אם. אפשר לתת לתינוק או התינוקת לשתות את החלב כשהוא קר או בטמפרטורת החדר.

חלב אם שהיה במקפיא אפשר להוציא מהמקפיא כשעה לפני השימוש ולחמם לטמפרטורת החדר בכלי עם מים חמים (לא רותחים), או להפשיר אותו לטמפרטורת החדר.

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

לא מחממים חלב אם שאוב במים רותחים או במיקרוגל.

לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף, זה תקין לגמרי. **ערבוב עדין יחזיר את החלב לנוזל אחיד.**

שאריות חלב אם שאוב שנשארו בכלי שהתינוק או התינוקת אכלו ממנו יש לגמור תוך שעה. לאחר מכן, בגלל שחיידיקים מהפה של התינוק או התינוקת נכנסים לחלב, את מה שנשאר צריך לזרוק. כדי למנוע בזבז חלב, כדאי למלא את הכלי בכמות קטנה ממה שהתינוק או התינוקת אוכלים בדרך כלל ולהוסיף לפי הצורך.

האכלת תינוקות בחלב אם במעונות ובמשפחתונים

זכותך להביא למעון או למשפחתון חלב אם שאוב כדי שהתינוק או התינוקת שלך ימשיכו לקבל חלב אם גם בשעות שאת לא נמצאת איתו או איתה. את חלב האם השאוב הביאי למעון באופן יומיומי כשהוא נוזלי.

עדיף להביא למעון **חלב אם שאוב טרי** (במקרה ושאבת ולא הבאת מיד למעון יש לשמור במקרר). עדיפות שניה היא לחלב אם שהוקפא והופשר ב-24 השעות האחרונות לפני שהבאת אותו למעון.

על הבקבוק או שקיות החלב כתבי את שם התינוק או התינוקת, את תאריך השאיבה ואם רלוונטי את תאריך ההפשרה.

אחסון חלב האם במעון

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

השימוש בחלב האם והנחיות ההאכלה זהים להאכלה בחלב אם בבית. חשוב לוודא עם צוות המעון ובמידת הצורך לתדרך אותן לגבי האחסון והחימום של חלב האם לפני השימוש.

אולי יעניין אותך עוד

[הנקה וחזרה לעבודה](#) [האכלה קשובה מבקבוק](#)

האם המידע בדף עזר לך?   