

# Шановні мами!

**Ви годуйте дитину грудьми, але плануєте виходити на роботу або навчання?**

***Грудне вигодовування і робота- це можливо!***

**Ваш малюк може й надалі отримувати грудне материнське молоко, рости здоровим, а Ви успішно працювати або навчатись.**

**До Вашої уваги інформація по зберіганню та використанню зціженого грудного молока.**

**Не припиняйте годувати грудьми, коли повертаєтесь до дитини!**

**Бажаємо здоров'я та щасливого материнства!**

## **Зберігання та використання зцідженого грудного молока**

*Свіже зціджене грудне молоко зберігається :*

- при кімнатній температурі до 4 годин
- в умовах холодильника при температурі 4-6 грС до 96 годин (4 доби)
- контейнери з зцідженим молоком маркують, зазначаючи дату та години зціджування.

*Заморожене грудне молоко:*

- зціджують та поміщають в чистий закритий посуд, зазначаючи на стікері дату та час зціджування
- заморожують не пізніше 24 годин з моменту зціджування
- зберігають в морозильному відділі холодильника до 2 тижнів,  
в морозильній камері до 3 місяців  
в морозильній камері при температурі -18грС до 6-12міс

В один контейнер для заморожування можна збирати молоко від трьох послідовних зціджувань, зазначаючи на стікері час першого зціджування.

Додавати до охолодженого або замороженого молока можна лише попередньо охолоджене молоко.

*Розморозжування молока:*

*Спосіб перший*

- контейнер з замороженим молоком переміщують з морозильної камери в умови холодильника при температурі 4-6 грС
- контейнер з розмороженим молоком маркують, зазначаючи дату та час розморозження
- розморожене молоко зберігають при кімнатній температурі до 4 годин, в холодильнику при температурі 4-6 грС до 24 годин.

*Спосіб другий*

- контейнер з замороженим молоком поміщають в теплу (не гарячу) воду
- розморожене таким способом молоко використовують відразу, не зберігаючи!

Безпосередньо перед годуванням молоко нагрівають на водяній бані до температури 37 гр С.

Оптимальна кількість молока в одному контейнері для заморожування - 400-500мл.