روش نگهداری شیر دوشیده مادر در فریزر

5 اردیبهشت 1402

شیر مادر، شیری است که از پستان مادر تراوش می‌کند و مهمترین و بهترین تغذیه کودکان در سال‌های ابتدای زندگی است. این شیر ماده غذایی است که نقش بسیار مهمی در تکامل جسمی و روحی کودک دارد به همین دلیل باید به کودک تا زمانی که به این مایع نیاز دارد، شیر داده شود.

شیر دادن به کودک توسط مادر تا ۶ ماه ابتدای زندگی کودک الزامی است و پس از آن نیز بهتر است کودک تا ۲۴ ماهگی همراه با غذاهای کمکی شیر مادر بخورد. بسیاری از مادران شاغل با اینکه دوست دارند خود به نوزادشان به صورت مستقیم شیر دهند اما امکان این کار را ندارند و باید از دوشیده شده خود برای تغذیه کودکشان استفاده کنند.

اما باید توجه کرد که هیچ چیزی حتی شیر ذخیره شده مادر، جای آغوش گرفتن نوزاد و مکیدن سینه مادر و به طور کلی شیر دادن مستقیم به کودک را نمی‌گیرد.

نکات کلیدی برای نگهداری شیر دوشیده مادر

1. اگر جزو مادران شاغل نیستید و فقط به دلیل بی حوصلگی می‌خواهید شیر خود را فریز کنید و به کودکتان بدهید باید بگوییم از این کار خود داری کنید زیرا هیچ چیزی برای کودک جای آغوش گرم مادر هنگام شیر خوردن را نمی‌گیرد بنابراین باید دقت کنید این روش‌ها برای افرادی مناسب است که به دلیل موقعیت‌های شغلی امکان شیردهی به کودکشان را ندارند.

2. مادر شاغل برای شیر دادن به کودک خود باید شیرش را بدوشد و درون کیسه یا شیشه بگذارد و سپس آن را داخل فریزر قرار دهد. برای نگهداری طولانی مدت شیر مادر و برای جلوگیری از پایین آمدن کیفیت شیر مادر، آن را داخل کیسه‌های مخصوص نگهداری در فریزر بریزید.

3. قبل از گذاشتن شیر دوشیده شده مادر در فریزر، روی آن تاریخ بنویسید.

4. هنگامی که مادر شیر خود را دوشید باید سریعا برای جلوگیری از هر گونه فساد آن را داخل فریزر بگذارد.

5. تا چند هفته می‌توانید شیر مادر را در فریزر نگهدارید بدون آنکه کیفیت آن پایین آید.

6. برای نگهداری طولانی مدت شیر مادر در فریزر ، ظرف یا کیسه شیر دوشیده شده مادر را در انتهای فریزر بگذارید تا از خراب و فاسد شدن آن جلوگیری کنید.

7. اگر قصد مسافرت دارید و می‌خواهید شیر ذخیره شده مادر را به همراه خود ببرید برای فاسد نشدن شیر مادر باید آن را درون کیسه پر از یخ بگذارید به طوری که یخ دورتا دور شیر مادر را بپوشاند. با این کار می‌توانید از فاسد شدن شیر مادر تا 12 ساعت جلوگیری کنید.

8. اگر می‌خواهید شیر مادر را در یخچال برای یک یا دو روز نگه دارید و قصد فریزر آن را ندارید باید بدانید شیر مادر را تنها تا 72 ساعت بدون تغییر کیفیت می‌توانید نگهداری کنید.

9. برای گرم کردن شیر ذخیره شده مادر هنگام خروج از فریزر، از ماکروویو استفاده نکنید، زیرا شیر را می‌سوزاند و باعث پایین آمدن کیفیت شیر می‌شود . برای این کار شیر مادر را توسط آب داغ گرم کنید و آن را به درجه حرارت بدن مادر برسانید تا کودک با خوردن آن حس کند شیر مادر را مستقیم از پستان مادر می‌خورد.

10. به گزارش وب گاه نمناک، برای فریز کردن شیر مادر تمامی نکات ذکر شده را رعایت کنید و شیر کمی را برای کودک ذخیره نمایید زیرا کیفیت شیر مادر به سرعت تغییر می‌کند.