

إرشادات تخزين حليب الأم

Human Milk Storage Guidelines (Arabic)

تجد العديد من الأمهات أنه من الملائم، أو حتى من الضروري، جمع حليب الثدي وتخزينه لاستخدامه في وقت لاحق. وهذا هو الحال في كثير من الأحيان بالنسبة للوالدين الذين يعودون إلى العمل أو المدرسة، أو بالنسبة لأولئك الذين يضطرون للابتعاد عن أطفالهم. ستجيب هذه الإرشادات على بعض الأسئلة التي قد تطرأ على بالك حول تخزين حليب الثدي بشكل آمن.

Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

كيف يجدر بي جمع الحليب؟ How should I collect the milk?

- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل الكبس (عصر الثدي لإخراج الحليب منه) أو التعامل مع حليب الثدي.
Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.
- استخدمي زجاجات تجميع جديدة ونظيفة لكل جلسة ضخ.
Use new, clean collection bottles for each pumping session.
- قومي بفحص المضخة وطقم المضخة والأنابيب للتأكد من نظافتها. لا تستخدمي أبدًا أنابيب متعفنة، وقومي باستبدالها على الفور.
- Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.
- قومي بتنظيف أزرار تشغيل المضخة و سطحها.
- Clean the pump dials and countertop.

كيف يجب أن أقوم بتخزين الحليب؟ How should I store the milk?

- في المنزل، يمكنك استخدام أكياس تخزين حليب الأم أو حاويات نظيفة مخصصة للأغذية ذات أغطية محكمة الغلق لتخزين حليب الثدي المستخرج.

At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

○ لا تقومي بتخزين الحليب في حاويات مصنوعة من البلاستيك تحتوي على مادة البيسفينول أ (BPA). يتم تمييز هذه الأنواع من الحاويات البلاستيكية برمز إعادة التدوير #7 (مثلث مكون من أسهم مع الرقم 7 في الوسط).

○ Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA).

These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).

○ قومي بوضع ملصق واضح على الحليب مع توضيح تاريخ عصره. قومي بتضمين اسم طفلك على الملصق إذا كنت تخططين لإعطاء الحليب لأحد مقدمي الرعاية للأطفال.

○ Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.

○ قومي بتخزين الحليب في الجزء الخلفي من الفريزر أو الثلاجة (لا تخزنيه في باب الثلاجة أو الفريزر).

○ Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).

○ إذا كنت لا تخططين لاستخدام الحليب المجمع الطازج خلال أربعة أيام، قومي بتجميده على الفور.

○ If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.

○ اتركي مسافة بمقدار بوصة واحدة في الجزء العلوي من الحاوية التي تريدين تجميدها، لأن الحليب سوف يتمدد عندما يتجمد.

○ Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

ما هي كمية الحليب التي يجب أن أأخذها في كل حاوية؟

How much milk should I store in each container?

بعد الأسبوع الأول من حياتهم، يتناول معظم الأطفال عادةً من 2 إلى 4 أونصات من حليب الأم في كل رضعة. ننصحك بتخزين الحليب بكميات صغيرة تتراوح من 2 إلى 4 أونصات لتجنب إهدار أي من الحليب المجمع.

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding.

We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

هل يمكنني إضافة حليب الثدي المجمع الطازج إلى حليب الثدي المبرد أو المجمد من قبل؟

Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

يجب تبريد الحليب الدافئ المعصور حديثًا بشكل كامل في الثلاجة قبل إضافته إلى الحليب الذي تم تبريده أو تجميده من قبل.
Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

كيف أقوم بتذويب الحليب المجمد؟ How do I thaw frozen milk?

- قومي دائمًا بتذويب الحليب الأقدم أولاً. Always thaw the oldest milk first.
- لا تستخدمى فرن الميكروويف لتذويب أو عية حليب الثدي. ننصح بتذويب الحليب ببطء في الثلاجة طوال الليل. Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk. We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.
- يمكنك أيضًا إذابة الحليب المجمد عن طريق وضع وعاء الحليب تحت الماء الجاري الفاتر، أو باستخدام سخان بدون ماء.
- You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.
- بمجرد إذابته تمامًا، استخدمى الحليب في غضون 24 ساعة.
- Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- لا تقومي بإعادة تجميد حليب الثدي بعد إذابته.
- Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

كيف أقوم بإعداد الحليب المذاب للرضاعة؟

How do I prepare thawed milk for feeding?

- يمكنك إعطاء الحليب لطفلك باردًا، أو بدرجة حرارة الغرفة، أو دافئًا.
- You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.

- لتسخين الحليب، ضعي الوعاء محكم الغلق الذي يحتوي على حليب الثدي المذاب في كوب من الماء الدافئ. يمكنك التحقق من درجة الحرارة قبل الرضاعة عن طريق سكب بضع قطرات من الحليب على معصمك. ينبغي أن يكون الحليب دافئاً وليس ساخنًا.

To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.

- لا تقومي بتسخين حليب الثدي على الموقد أو في الميكروويف.

Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.

- يؤدي استخدام الميكروويف إلى تسخين غير متساوٍ، مما قد يؤدي إلى حرق فم طفلك أو إتلاف الحليب.

Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.

- قومي بتحريك وعاء الحليب بلطف في حركة دائرية قبل إطعام طفلك.

Swirl the container of milk gently before feeding your baby.

- بعد تسخينه، يجب عليك استخدام الحليب في غضون ساعتين.

Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.

- لا تقومي بحفظ كمية الحليب المتبقية في قنينة الرضاعة المستعملة لاستخدامها مرة أخرى.

Do not save milk from a used bottle for another feeding.

كيف أقوم بتنظيف أجزاء المضخة وأوعية تخزين الحليب؟

How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- بعد كل استخدام، يجب عليك تفكيك مجموعات طقم المضخة، وأوعية جمع الحليب، وأدوات التغذية الأخرى لغسلها.

After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- استخدمى وعاءً نظيفاً مملوئاً بالماء الساخن والصابون لغسل الأشياء.

Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.

- لا تغسلي الأشياء مباشرة في الحوض، لأن الجراثيم الموجودة في الحوض قد تنتقل إلى هذه الأشياء وتجعل طفلك مريضاً.

Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.

- اشطفي الأغراض جيدًا تحت الماء الجاري.
- Rinse the items really well under running water.
- اتركي الأغراض لتجف في الهواء على قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية.
- Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.
- استخدم أيادي نظيفة، وقومي بتخزين الأغراض المجففة. قومي بتخزينها في مكان نظيف ومحمي.
- Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

هل أحتاج إلى تعقيم (التنظيف العميق والتطهير) أجزاء المضخة وحاويات تخزين الحليب؟

Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- لمزيد من الأمان والتأكد من عدم وجود أي جراثيم، قومي بتطهير مجموعات طقم المضخة وحاويات جمع الحليب وأدوات التغذية الأخرى كل يوم باستخدام إحدى الطرق التالية:
- For extra safety to make sure there are no germs, sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:
 - قومي بتنظيفها في غسالة الأواني باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو إعداد "التعقيم"، إذا كانت غسالة الأواني لديك تحتوي على مثل هكذا إعداد).
 - Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the "Sanitize" setting, if your dishwasher has one).
 - قومي بغليهم في الماء لمدة 5 دقائق (بعد غسلهم بالماء والصابون).
 - Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
 - قومي بغسلهم بالبخار في الميكروويف أو في جهاز البخار المتصل بالكهرباء. اتبعي تعليمات الشركة المصنعة (بعد تنظيفها بالماء والصابون).
 - Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

هل هناك أي شيء يجب أن أفعله بشكل مختلف إذا كان طفلي مقيماً في المستشفى؟

Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- أثناء وجود طفلك في المستشفى، يجب عليك استخدام زجاجات تخزين الحليب الصغيرة (80 مل) التي يوفرها المستشفى.

While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital. •

يمكن توصيل الزجاجات مباشرة بمعظم مجموعات طقم المضخات، حتى تتمكني من جمع الحليب وتخزينه في نفس الزجاجاة. ○

The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles. ○

عندما تكونين على سفر، يمكنك تخزين الحليب في حقيبة تبريد معزولة مع أكياس ثلج مجمدة لمدة تصل إلى 24 ساعة. •

When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours. •

إذا كنت تقومين بتوصيل حليب الثدي إلى المستشفى، قومي بوضع ملصق واضح على كل زجاجة يحمل اسم طفلك ورقم التسجيل الطبي (MRN) وتاريخ ووقت الضخ. يمكن لمرضة طفلك أن تزودك بملصقات مطبوعة تحتوي على اسم طفلك ورقم MRN إذا كنت بحاجة إليها. •

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping**. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them. •

ماذا أحتاج أن أعرف أيضاً عن المدة التي يمكنني تخزين حليب الثدي فيها؟

What else do I need to know about how long I can store breast milk?

راجع الجدول أدناه للحصول على معلومات مفصلة حول المدة التي يمكنك تخزين الحليب واستخدامه فيها بأمان، اعتماداً على

نوعه ومكان تخزينه. See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

أماكن التخزين ودرجات الحرارة			نوع حليب الثدي
الفريزر (0 درجة فهرنهايت أو -18 درجة مئوية أو أقل)	ثلاجة (40 درجة فهرنهايت أو 4 درجات مئوية)	منضدة المطبخ (حتى 77 درجة فهرنهايت أو 25 درجة مئوية، أو درجة حرارة الغرفة)	
الأفضل في غضون 6 أشهر. مقبول إلى حدود 12 شهرًا.	حتى 4 أيام	حتى 4 ساعات	حليب طازج معصور أو مضغ
لا تقومي أبدًا بإعادة تجميد حليب الأم بعد إذابته.	حتى يوم واحد (24 ساعة)	1 - 2 ساعة	الحليب الذي تم تجميده ثم إذابته
استخدميه خلال ساعتين بعد انتهاء رضاعة الطفل			الحليب المتبقي من الرضاعة (لم يكمل الطفل الرضاعة من القنينة)

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77°F or 25°C, or room temperature)	Refrigerator (40°F or 4°C)	Freezer (0°F or -18°C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding		

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض المعياري المصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقم صحة جامعة ميتشيجان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

مؤلف: كيلي مكارلي، مستشارة الرضاعة الطبيعية المعتمدة من المجلس الدولي (IBCLC®) ماجستير العلوم في التمريض للممرضات المسجلات (MSN RN)

تم التعديل بواسطة: بريناني باتيل، ماجستير الصحة العامة، ماجستير العمل الاجتماعي (MPH MSW)

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [U-M Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في:

2024/04

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 04/2024