

Рекомендации по хранению грудного молока

Human Milk Storage Guidelines (Russian)

Многие родители считают удобным или даже необходимым собирать грудное молоко и хранить его, чтобы использовать позже. Это часто относится к родителям, которые возвращаются на работу или на учёбу, или к родителям, которые изолированы от своих детей или разлучены со своими детьми. Эти рекомендации ответят на некоторые вопросы о безопасном хранении грудного молока. 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.

Как собирать молоко? How should I collect the milk?

- Вымойте руки водой с мылом перед **сцеживанием** (выдавливанием молока из груди) или перед обращением с грудным молоком. Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.
- Каждый раз используйте новые, чистые бутылочки для сбора . Use new, clean collection bottles for each pumping session.
- Проверьте насос и трубки, прилагаемые в наборе, чтобы убедиться в их чистоте. Никогда не используйте трубки, покрытые плесенью, и немедленно замените их. Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.
- Почистите циферблат или цифровой дисплей и поверхность, на которой стоит насос. Clean the pump dials and countertop.

Как следует хранить молоко? How should I store the milk?

- Дома вы можете использовать пакеты для хранения грудного молока или чистые пищевые контейнеры с плотно закрывающимися крышками.
At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.
 - Не храните молоко в контейнерах из пластика, содержащих бисфенол А (ВРА). Эти виды пластиковой тары помечены символом переработки #7 (треугольник из стрелок с цифрой 7 в центре).
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).
- На этикетке молока должна быть указана дата его сцеживания. Укажите имя вашего ребенка на этикетке, если вы планируете отдавать молоко воспитателю.
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.
- Храните молоко в задней части морозильной камеры или холодильника (не храните его в дверце холодильника или морозильной камеры).
Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).
- Если вы не планируете употреблять свежесцеженное молоко в течение 4 дней, заморозьте его немедленно. If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.
 - Оставьте дюйм пространства в верхней части контейнера, который вы замораживаете, потому что молоко расширится, когда замерзнет.
Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

Сколько молока следует хранить в каждом контейнере?

How much milk should I store in each container?

После первой недели жизни большинство младенцев обычно употребляют 2-4 унции грудного молока за одно кормление. Мы рекомендуем хранить молоко в небольших количествах по 2-4 унции, чтобы избежать потери сцеженного молока.

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.

Можно ли добавлять свежесцеженное грудное молоко в охлажденное или замороженное грудное молоко?

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

Свежесцеженное, теплое молоко следует полностью охладить в холодильнике, прежде чем добавлять его в молоко, которое было охлаждено или заморожено ранее.

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

Как разморозить замороженное молоко? How do I thaw frozen milk?

- Всегда сначала размораживайте самое старое молоко.
Always thaw the oldest milk first.
- **Не используйте микроволновую печь для размораживания емкостей с грудным молоком.** Мы рекомендуем медленно размораживать молоко в холодильнике в течение ночи. **Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk.** We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.
- Вы также можете разморозить замороженное молоко, поместив контейнер с молоком под теплую проточную воду или используя безводный подогреватель.
You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.
- После полного размораживания используйте молоко в течение 24 часов.
Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- **Не замораживайте грудное молоко повторно после его размораживания.**
Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

Как подготовить размороженное молоко к кормлению?

How do I prepare thawed milk for feeding?

- Вы можете давать ребенку молоко холодным, комнатной температуры или теплым.
You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.
- Чтобы подогреть молоко, поместите герметичную (закрытую) емкость с размороженным грудным молоком в чашку с теплой водой. Вы можете проверить температуру перед кормлением, для этого нанесите несколько капель молока на запястье. Молоко должно быть теплым, **а не горячим**. 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**.
- **Не разогревайте грудное молоко на плите или в микроволновой печи.**
Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.
 - Микроволновая печь вызывает неравномерный нагрев, что может обжечь рот вашего ребенка или повредить молоко. Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.
- Осторожно взболтайте контейнер с молоком перед кормлением ребенка.
Swirl the container of milk gently before feeding your baby.
- После нагревания молоко следует использовать в **течение 2 часов**.
Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.
- **Не сохраняйте молоко из использованной бутылочки для другого кормления.**
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

Как чистить детали насоса и емкости для хранения молока?

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

- После каждого использования вы должны разобрать наборы для сцеживания, контейнеры для сбора молока и другие приспособления для кормления, чтобы помыть их. After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- Для мытья всего вышеперечисленного используйте чистую миску с горячей мыльной водой. Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.
 - Не мойте прямо в раковине, так как микробы из раковины могут попасть на эти приспособления и вызвать заболевание вашего ребенка. Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.
- Хорошенько промойте все приспособления под проточной водой. Rinse the items really well under running water.
- Дайте всем приспособлениям высохнуть на воздухе на чистой ткани или на бумажном полотенце. Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.
- Чистыми руками уберите сухие приспособления. Храните их в чистом, защищенном месте. Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

Нужно ли проводить санитарную обработку (глубокую очистку и дезинфекцию) деталей насоса и емкостей для хранения молока?

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

- Для дополнительной безопасности и избежания микробов ежедневно дезинфицируйте наборы для сцеживания, контейнеры для сбора молока и другие приспособления для кормления, используя один из следующих методов: 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:
 - Помойте их в посудомоечной машине с помощью горячей воды и цикла сушки с подогревом (или с помощью режима «Санитарная обработка», если он есть в вашей посудомоечной машине). Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the “Sanitize” setting, if your dishwasher has one).

- Прокипятите их в воде в течение 5 минут (предварительно помыв их водой с мылом). Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
- Оставьте их на пару в микроволновой печи или в подключаемой паровой системе. Следуйте указаниям производителя (предварительно помойте их водой с мылом).
Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

Есть ли что-то, что я должна/должен сделать по-другому, если мой ребенок госпитализирован?

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

- Пока ваш ребенок находится в больнице, вы должны использовать небольшие (80 мл) бутылочки для хранения молока, предоставленные больницей.
While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.
 - Бутылочки можно напрямую подключить к большинству комплектов для сцеживания, поэтому вы можете собирать и хранить молоко в тех же бутылочках. The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.
- Во время путешествий вы можете хранить молоко в изолированной сумке-холодильнике/термосумке с замороженными пакетами со льдом до 24 часов.
When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.
- Если вы доставляете грудное молоко в больницу, на каждой бутылочке должно быть четко указано **имя ребенка, медицинский регистрационный номер (MRN), а также дата и время сцеживания**. Медсестра может выдать вам распечатанные этикетки с именем ребенка и MRN, если вам это необходимо.
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.

Что еще мне нужно знать о том, как долго я могу хранить грудное молоко?

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

В таблице ниже приведена подробная информация о том, как долго можно безопасно хранить и использовать молоко, в зависимости от того, какое это молоко и где оно хранится. 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.

Тип грудного молока	Места хранения и температура		
	Столешница или другая поверхность (до 77 ° F или 25 ° C или при комнатной температуре)	Холодильник (40 ° F или 4 ° C)	Морозильная камера (0°F или -18°C или ниже (холоднее))
Свежесцеженное молоко	До 4 часов	До 4 дней	Лучше всего в течение 6 месяцев. Допустимо до 12 месяцев.
Молоко, которое было заморожено, а затем разморожено	1-2 часа	До 1 дня (24 часа)	Никогда не замораживайте грудное молоко после его размораживания.
Остатки молока после кормления (ребенок не доел бутылочку)	Используйте в течение 2 часов после кормления ребенка		

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		

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Здравоохранения Мичиганского Университета (СЗМУ) для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Здравоохранения МУ и за которые Система Здравоохранения МУ ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

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.

Автор: Келли МакКарли, MSN RN IBCLC Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Редактор: Бриттани Батэлл, MPH MSW Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Здравоохранения Мичиганского Университета](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 04/2024

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