

Proper Handling and Storage of Expressed Breast Milk (Arabic) الطريقة الملائمة لتخزين واستعمال حليب الثدي المشفوظ

باتباع وسائل التحضير والتخزين الآمنة، يمكنك المحافظة على جودة حليب الثدي المشفوظ العالية وصحة طفلك.
By following safe preparation and storage techniques, you can maintain the high quality of expressed breast milk and the health of your baby.

الطريقة الآمنة لتحضير وتخزين حليب الثدي المشفوظ

Safely Preparing and Storing Expressed Breast Milk

- اغسلي يديك قبل شطف أو تداول حليب الثدي.
Wash your hands before expressing or handling breast milk.
- عند تحصيل/جمع الحليب، إحتفظه في أوعية نظيفة، مثل القناني/الزجاجات ذات الأغشية التي تقفل بإحكام عن طريق البرم، أكواب بلاستيكية ذات الأغشية المحكمة الغلق، أو أكياس قوية مصممة لتجميع حليب الثدي. تجنب استعمال أكياس التخزين البلاستيكية العادية أو أكياس عبوات الرضعات حيث أنها من الممكن أن تسبب تسرب أو انسكاب الحليب.
When collecting milk, store it in clean containers, such as screw cap bottles, hard plastic cups with tight caps, or heavy-duty bags designed for breast milk collection. Avoid using ordinary plastic storage bags or formula bottle bags, as these could easily leak or spill.
- إذا كان يتم توصيل حليب الثدي إلى مقدم رعاية للأطفال، أكتبي/دونني على العبوة بوضوح اسم طفلك والتاريخ.
If delivering breast milk to a child care provider, clearly label the container with your child's name and date.
- أكتبي بوضوح على ملصق عبوة الحليب التاريخ الذي قمتي فيه بشطف الحليب، وابدئي باستخدام الحليب الأقدم تاريخاً أولاً.
Clearly label the milk with the date it was expressed, and use the oldest milk first.
- برّدي الحليب المشفوظ الطازج جيداً في البرّاد قبل إضافته إلى الحليب المبرّد أو المتلّج سابقاً.
Chill freshly expressed breast milk completely in the refrigerator before adding to previously cooled or frozen milk.
- لا تقومي بحفظ الحليب من زجاجة/قنينة مستعملة لرضاعة أخرى.
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

Safely Thawing Breast Milk

طريقة التذويب الآمن لحليب الثدي

- يمكنك إذابة حليب الثدي المثلج تدريجياً عن طريق نقله إلى البراد. يمكن أيضاً تذويب حليب الثدي المثلج عن طريق وضع الزجاجاة في إناء ماء دافئ.

You can gradually thaw frozen breast milk by transferring it to the refrigerator. Frozen breast milk can also be thawed by placing the bottle in a container of warm water.

- عندما يذوب بالكامل، يجب استعمال حليب الثدي خلال أربعة وعشرين ساعة.

Once completely thawed, breast milk should be used within 24 hours.

- تجنّبي استعمال فرن الميكروويف لتذويب أو تسخين زجاجات حليب الثدي.

Avoid using a microwave oven to thaw or heat bottles of breast milk

- فأفران الميكروويف لا تسخن السوائل بالتساوي. التسخين غير المتساوي يمكن أن يحرق الطفل بسهولة أو يتلف الحليب.

Microwave ovens do not heat liquids evenly. Uneven heating could easily scald a baby or damage the milk

- لا تقومي بإعادة تليج حليب الثدي بعد تذويبه.

Do not re-freeze breast milk once it has been thawed.

Preparing Thawed Breast Milk for Feeding تحضير حليب الثدي المذوّب للإرضاع

- ضعي وعاء حليب الثدي المذوّب في طاسة/زبدية أو كوب من الماء الدافئ.

Place the container of thawed breast milk into a bowl or cup of warm water.

- يجب أن يُستخدم حليب الثدي الذي تمت تدفئته لدرجة حرارة الغرفة في غضون ساعة واحدة.

Breast milk warmed to room temperature should be used within 1 hour.

- حرّكي القنينة/الزجاجاة بشكل دائري قبل إرضاعها لطفلك.

Swirl bottle gently before feeding your baby.

مدة تخزين حليب الثدي الطازج لإرضاعه للأطفال السليمين صحيّاً والمولودين في وقتهم

Storage Time for Fresh Breast Milk for Use with Healthy Full Term Infants

تعليقات Comments	المدة Duration	الحرارة Temperature	الموقع Location
يجب أن تُحفظ الأوعية مغطاة وباردة قدر الامكان. Containers should be covered and kept as cool as possible; covering the container with a cool towel may keep milk cooler.	6-8 ساعات 6-8 hours	حرارة الغرفة (لغاية 77 درجة فهرنهايت أو 25 درجة مئوية) Room temperature (up to 77°F or 25°C)	طاولة Countertop, table
ضعي أكياس الثلج قريباً من أوعية الحليب في كل الأوقات، حاولي التقليل من فتح أكياس التبريد. Keep ice packs in contact with milk containers at all times, limit opening cooler bag.	24 ساعة 24 hours	من 5 إلى 39 درجة فهرنهايت أو من 4 تحت الصفر إلى 4 درجة مئوية 5-39°F or -15-4°C	كيس معزول للتبريد Insulated cooler bag
خزني الحليب في الجزء الخلفي الأساسي من البراد. Store milk in the back of the main body of the refrigerator.	5 يوم 5 days	39 درجة فهرنهايت أو 4 درجات مئوية 39°F or 4°C	البراد Refrigerator
المجمّد Freezer			
خزني الحليب في الجزء الخلفي من المجمّد، حيث تكون درجة الحرارة أكثر ثباتاً. Store milk toward the back of the freezer, where temperature is most constant.	2 أسبوع 2 weeks	5 درجة فهرنهايت أو 15 درجة مئوية تحت الصفر. 5°F or -15°C	حجرة التجميد في البراد Freezer compartment of a refrigerator
الحليب المخزن لمدة أطول ضمن الحدود المذكورة يعتبر آمناً، لكن يمكن لبعض الدهون في الحليب أن تخضع لتغيرات والتي يمكن أن تقلل جودة الحليب أو تُغير طعمه. Milk stored for longer durations in the ranges listed is safe, but some of the fat in the milk can undergo changes that may lower the quality or change the taste of the milk.	3 - 6 شهور 3-6 months	صفر درجة فهرنهايت أو 18 درجة مئوية تحت الصفر 0°F or -18°C	حجرة التجميد في البراد بأبواب منفصلة Freezer compartment of refrigerator with separate doors
	6-12 شهر 6-12 months	4 درجة فهرنهايت تحت الصفر أو 20 درجة مئوية تحت الصفر. -4°F or -20°C	الصندوق أو المجمّد العمودي العميق Chest or upright deep freezer

المصدر: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية. (2004)

Source: American Academy of Pediatrics, Academy of Breastfeeding Medicine. (2004)

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها النظام الصحي لجامعة ميشيغان (UMHS) للمرضى المصابين بمثل حالتك تماماً. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يرقم النظام الصحي لجامعة ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسيين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS 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.

المؤلف Author: UMHS Lactation Consultants
الترجمة Translation: UMHS Interpreter Services

برامج توعية المرضى التي تقدمها [University of Michigan Health System](http://www.umhs.edu) مُرخصة بموجب [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). تمت آخر مراجعة في:

Patient Education by [University of Michigan Health System](http://www.umhs.edu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). Last Revised: 1-16-2013