



## Ασφαλής διαχείριση και αποθήκευση του μητρικού γάλακτος

### *Η άντληση του γάλακτος:*

- Πλύνε τα χέρια σου πριν αντλήσεις ή μεταχειριστείς με οποιονδήποτε τρόπο το γάλα.
- Μπορείς να χρησιμοποιήσεις οποιοδήποτε καθαρό δοχείο. Για να αποφύγεις γνωστές τοξίνες, χρησιμοποίησε γυάλινα δοχεία ή πλαστικά που έχουν στον πάτο τους το σύμβολο PP ή τον αριθμό 5.
- Γράψε όνομα και ημερομηνία στο σακουλάκι πριν το γεμίσεις.

### *Η αποθήκευση του γάλακτος*

- Βάλε το γάλα σου στο ψυγείο εάν δεν πρόκειται να καταναλωθεί μέσα στις 4 επόμενες ώρες.
- Εάν έχει διαχωριστεί σε δύο μέρη, ανακίνησέ το με απαλές κυκλικές κινήσεις για να ομογενοποιηθεί, να διαλυθεί δηλαδή και πάλι το λίπος. Μην το χτυπάς με δύναμη.
- Ένωσε γάλατα από διαφορετικές αντλήσεις αφού τα έχεις κρυώσει πρώτα.
- Το γάλα διαστέλλεται όταν παγώνει, για αυτό μην γεμίζεις τελείως το δοχείο εάν σκοπεύεις να το βάλεις στην κατάψυξη.
- Γέμισε κάθε δοχείο με περίπου 60 ml για να μην πετιέται γάλα.
- Γάλα που δεν χρειάζεται, μπορεί να καταψυχθεί για να χρησιμοποιηθεί αργότερα.
- Αποθήκευσε μακριά από τα τοιχώματα, στο βάθος της κατάψυξης, όπου η θερμοκρασία είναι πιο σταθερή.
- Εάν αποθηκεύεις γάλα σε σακουλάκια, βάλε τα και σε δεύτερη σακούλα ή σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς, για να μην πάθει έγκαιμα κατάψυξης.
- Τα σακουλάκια γλυτώνουν χώρο εάν αποθηκευθούν οριζόντια.
- Χρησιμοποίησε κάθε φορά το πιο παλιό γάλα για να μην σου χαλάσει.

### *Η απόψυξη του γάλακτος*

- Ξεπάγωσε το παγωμένο γάλα βάζοντάς το στο ψυγείο ή σε μία λεκάνη με ζεστό νερό ή κάτω από τρεχούμενο ζεστό νερό.
- Μην ζεσταίνεις το γάλα απευθείας πάνω στο μάτι της κουζίνας ή στον φούρνο μικροκυμάτων.
- Μερικά μωρά πίνουν ευχαρίστως και κρύο γάλα.
- Το γάλα που ξεπάγωσε μπορεί να παραμείνει στο ψυγείο για 24 ώρες. Μετά μπορείς να το χρησιμοποιήσεις ή να το ξαναβάλεις στην κατάψυξη ή να το πετάξεις.