Пока мама по делам



Молоко подготовлено.
Подсказки под рукой.
Можно просто быть рядом.

НАШ ПЛАН НА ЭТОТ ДЕНЬ

МАЛЫШ

КОГДА

ПРИМЕРНЫЙ ЗАПАС

ВАРИАНТ ПОРЦИЙ

Объём - ориентир, а не обязательная порция или верхний предел. Предлагайте молоко по признакам голода; не заставляйте допивать.

Кормим спокойно, с паузами

01

Смотрим на малыша

Предлагайте молоко по сигналам голода. Если малыш отворачивается или перестаёт сосать, дайте паузу и возможность закончить.

02

Держим на руках

Поддерживайте голову и шею, держите малыша более вертикально. Бутылочку - почти горизонтально, чтобы молоко заполняло соску. Не подпирайте бутылочку.

03

Предлагаем понемногу

Используйте соску с медленным потоком. Делайте паузы, наблюдайте за малышом. При необходимости предложите ещё небольшую порцию.

Понятно про молоко

Для здорового доношенного малыша. При чистом сцеживании
и соблюдении температуры. Каждый срок относится к своей ситуации.

До 4 часов

Свежее молоко в комнате
при температуре не выше 25 °C.

До 4 суток

Свежее молоко в холодильнике
при 4 °C или ниже.

До 24 часов

После полного размораживания
в холодильнике при 4 °C или ниже.

До 2 часов

После согревания или доведения
до комнатной температуры.

Остаток из бутылочки: использовать в течение 2 часов после окончания кормления, затем вылить. Если другой срок истекает раньше - ориентируйтесь на него.

Не грейте в микроволновке и не замораживайте полностью размороженное молоко повторно. Мойте руки; берите чистую посуду. Подписывайте дату сцеживания.

КАК СВЯЗАТЬСЯ С МАМОЙ

ГДЕ МОЛОКО И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

ПОДСКАЗКИ ОТ МАМЫ

ОДНА ОТМЕЧЕННАЯ ПОРЦИЯ

Этот срок относится только к подписанной порции и указанной истории хранения. При изменении условий пересчитайте срок. При сомнениях в сохранности молоко не давайте.

Источники: CDC (хранение), Australian Breastfeeding Association (кормление).

Проверено 14.11.2026. Общая памятка не заменяет индивидуальные назначения.