

Заморозка и хранение грудного молока

Практический гайд: сколько хранится молоко, в чём и какими порциями его замораживать, как правильно разморозить и что делать, если молоко изменило запах или расслоилось.

Если вы планируете выйти на работу или учёбу, готовитесь к лечению, требующему перерыва в кормлении, или просто хотите создать небольшой запас молока «на всякий случай» — замороженное грудное молоко полностью сохраняет свою ценность при соблюдении простых правил. Собрала здесь самое важное, чтобы вам не пришлось искать это по крупицам.

1. Сколько хранится молоко

Это ориентировочные сроки для доношенного здорового малыша. Чем свежее молоко и чем раньше оно использовано — тем больше в нём сохраняется полезных веществ, поэтому старайтесь укладываться в оптимальные сроки, а не в предельно допустимые.

Где хранится	Свежесцеженное	После разморозки
Комнатная температура (16–25 °C)	до 4 часов	до 1–2 часов
Холодильник (4 °C и ниже)	до 4 суток	до 24 часов
Морозильная камера обычного холодильника	6 месяцев — оптимально, до 12 — допустимо	повторно не замораживать
Отдельная морозильная камера (-18 °C и ниже)	до 12 месяцев	повторно не замораживать

Ориентиры на основе рекомендаций Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) и CDC — см. источники в конце документа.

2. В чём замораживать

- Специальные пакеты для заморозки грудного молока или жёсткие контейнеры — стекло без деформаций или плотный пластик без бисфенола А (BPA).
- Подойдут и обычные контейнеры для анализов из аптеки — они сделаны из того же пластика, что и «специальные» контейнеры для молока, но стоят заметно дешевле.
- Обычные стеклянные бутылочки для заморозки не подходят — при низкой температуре стекло может лопнуть.
- Замораживайте порциями по 60–90 мл — такой объём удобно разморозить под одно кормление и не придётся ничего выливать. По 120 мл имеет смысл замораживать, только если

вы кормите исключительно сцеженным молоком или постоянно работаете — тогда размороженное молоко точно уйдёт за день. Для разового докорма обычно достаточно порции по 60 мл.

- Подписывайте дату сцеживания (и объём) на каждой порции — размораживайте в первую очередь самое старое молоко.

3. Как правильно заморозить

- Сначала охладите свежесцеженное молоко в холодильнике и только потом переставляйте в морозильную камеру — не кладите тёплое молоко сразу в морозилку.
- Не наполняйте контейнер доверху: оставьте примерно 2–2,5 см свободного места — при замерзании молоко увеличивается в объёме.
- Пакеты удобно замораживать в горизонтальном положении — так они компактнее хранятся и быстрее размораживаются.
- Храните молоко у задней стенки морозильной камеры, где температура стабильнее всего, а не на дверце.
- Если сцеживаетесь несколько раз в день, порции можно объединять в одной ёмкости — но только одинаковой температуры. Свежесцеженное молоко сначала охладите в холодильнике и только потом соедините с предыдущей порцией, которая тоже уже охлаждена, но ещё не заморожена. Тёплое молоко к холодному или замороженному добавлять нельзя. Успеть объединить порции нужно в течение суток с момента первого сцеживания в эту ёмкость.

4. Как размораживать

- Лучший способ — переставить порцию из морозилки в холодильник заранее, на ночь (обычно занимает около 12 часов).
- Если молоко нужно быстро — подержите контейнер под тёплой проточной водой или опустите в ёмкость с тёплой водой.
- Греть молоко строго до температуры тела (37 °C) необязательно: многим детям вполне нравится молоко и комнатной температуры, если оно приятно на вкус и малыш пьёт его с удовольствием. Ориентируйтесь на комфортную температуру — можно капнуть молоко на запястье: если приятно вам, подойдёт и малышу.
- Как правило, кипятить молоко не стоит — при этом разрушается часть полезных веществ. Иногда молоко пастеризуют в домашних условиях по рекомендации специалиста (например, для донорского молока), но для обычного кормления в этом нет необходимости. Микроволновку тоже лучше не использовать: в жидкости образуются неравномерные горячие зоны, которыми легко обжечь малыша.
- Размороженное молоко нельзя замораживать повторно.
- Полностью размороженное молоко хранится в холодильнике не более 24 часов; при комнатной температуре — 1–2 часа.

5. Это нормально

РАССЛОЕНИЕ

Грудное молоко естественным образом расслаивается при хранении — сверху собирается более жирный слой, похожий на сливки. Это нормально: просто аккуратно покачайте закрытую ёмкость перед кормлением (не взбалтывайте резко) или перемешайте молоко ложкой — оно снова станет однородным.

ЗАПАХ И ВКУС

После хранения, особенно в морозилке, молоко иногда приобретает мыльный или металлический привкус — так работает фермент липаза, расщепляющий жиры. Такой запах может напугать родителей, но для малыша молоко остаётся полностью безопасным — смело предлагайте его ребёнку. К сожалению, изредка всё же встречаются дети, которые от такого молока отказываются.

6. Остатки после кормления

Молоко, которое осталось в бутылочке после того, как малыш поел, хранится не более 2 часов — по истечении этого времени его лучше вылить, а не убирать в холодильник для следующего кормления.

Остались вопросы по заморозке или организации банка молока?

Разберём именно вашу ситуацию — сколько и как замораживать под ваш график, что делать, если малыш отказывается от размороженного молока, и как выстроить запас молока под ваши задачи. Пишите в Telegram: [@galinastarchenko](https://t.me/galinastarchenko) (t.me/galinastarchenko) или звоните: +7 910 343-85-46.

Галина Старченко · консультант по грудному вскармливанию с 2013 года · член АКЕВ · [gv36.ru](https://www.gv36.ru)

Источники: Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) Clinical Protocol #8; CDC, «Proper Storage and Preparation of Breast Milk»; La Leche League International, «Хранение грудного молока».