

Panduan menyimpan dan mencairkan susu ibu

Menyimpan susu perahan

- Simpan susu ibu dalam sukatan yang bayi anda biasa minum pada setiap penyusuan.
- Guna bekas yang steril dan diperbuat daripada gelas atau plastik bebas BPA.
- Labelkan tarikh, masa dan sukatan pada setiap bekas.
- Jangan sekali-kali menambah susu yang baharu diperah ke dalam susu yang telah disimpan.
- Sentiasa simpan susu di bahagian paling sejuk di dalam peti sejuk atau penyejukbeku – bukan di bahagian pintu.

Panduan menyimpan susu ibu baharu diperah	
Suhu	Tempoh penyimpanan
Suhu bilik (25-37°C)	4 jam
Peti sejuk (2-4°C)	Sehingga 8 hari
Ruangan penyejukbeku di dalam peti sejuk	2 minggu
Bahagian penyejukbeku peti sejuk-penyejukbeku	3 bulan
Penyejukbeku berasingan	6 bulan

Mencairkan susu ibu perahan

- Cairkan susu yang lama dahulu.
- Cairkan susu sejuk beku dengan merendam di dalam air panas. Anda boleh juga menggunakan alat pemanas. Jangan gunakan ketuhar mikro.
- Lemak susu yang disimpan menjadi globul-globul kecil dan terasing adalah normal. Apabila ini berlaku, goncang susu perlahan-lahan untuk mencampurkan semula lemak dengan cecair susu yang lain.
- Apabila susu sudah dipanaskan, gunakan serta merta, dan hanya untuk penyusuan tersebut.
- Uji suhu susu dengan menitiskan beberapa titis ke atas lengan sebelah dalam anda. Ia harus terasa suam.
- Baki susu di dalam botol/cawan selepas penyusuan hendaklah dibuang.
- Susu yang telah dicairkan tidak seharusnya disejukbekukan semula.

Panduan menyimpan susu yang telah dicairkan		
	Suhu Bilik (sehingga 30°C)	Peti sejuk (4°C atau lebih sejuk)
Susu ibu yang telah dicairkan	sehingga 2 jam	24 jam
Peti Sejuk (2-4°C)	sehingga 2 jam	sehingga 8 hari

 SUKA

My
NutriBaby
Facebook

www.mynutribaby.org.my

Dianjurkan oleh



Nutrition Society of Malaysia (NSM)

Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM)



Malaysian Paediatric Association (MPA)



National Population & Family Development Board (LPPKN)

Disokong oleh



PHILIPS
AVENT

