

- ✓ הקפידו על שטיפת ידיים, עם סבון, לפני מגע עם החלב או כלי האכסון
- ✓ שטפו את חלקי המשאבה לאחר כל שאיבה, קרוב ככל האפשר להפסקת השאיבה
- ✓ יש לשטוף את כל חלקי המשאבה בנפרד, במים סבון ואח"כ במים חמים
- ✓ בצעי עיקור (סטריליזציה) לחלקי המשאבה לפחות פעם ביממה.
- ✓ עיקור אינו מחליף ניקוי בסבון ומים חמים.
- ✓ טבילה במים שהורתחו אינה נחשבת עיקור
- ✓ הקפידו על ייבוש מלא. איפסון חלקים לחים עלול לגרום לזיהום פטרייתי
- ✓ הימנעו מלגעת באזורים שבאים במגע עם החלב
- ✓ נקי את משטח העבודה, הקפידו על שימוש במגבת נקיה חדשה

**בנקים לחלב אם במדינות מפותחות ויחידות לטיפול נמרץ בילוד בבתי חולים מבצעים תרביות חלב אם להבטחת איכות של חלב אם שאוב.**

כרגע אין אמות מידה מעבדתיות או רפואיות בקביעת גבולות ספירת החיידקים לתקינות החלב בעת שימוש בתי' בחלב האם.



## שאלות ותשובות

### היגיינה בחלב אם שאוב

**ש - מה שונה בחלב שאוב לעומת הנקה?**

ת- חלב אם שאינו עובר ישירות מהשד לפה התינוק (כמו במקרה של שאיבה) עלול להזדהם.

**ש - איך אפשר להגן על החלב?**

ת - שמירה על כללי היגיינה טובים בעת השאיבה יכולה למנוע מעבר זיהומים סביבתיים (חיידקים ופטירות) ומחוללי מחלות זרים אל חלב האם.

**ש - מה ישתנה בחלב אם הוא יחשף לזיהומים סביבתיים?**

ת - מניעת זיהום חלב האם חשובה לשמירת רכיביו התזונתיים, החיסוניים והביו-אקטיבים הטובים בחלב שלך, ולאורך זמן!

**ש - איפה נמצאים החיידקים המזדממים?**

ת - חיידקים נמצאים בידיים, משטחים, מגבות, מברשות ניקוי, חלקי משאבה כלי אכסון ועוד.

**ש - בחלב אם ישנם רכיבים הגנתיים, האם הם אינם מספיקים?**

ת - בחלב אם רכיבים פעילים המונעים שגשוג של פטריות וחיידקים אך יכולת זו מוגבלת. במקרה של חשיפה גבוהה לחיידקים סביבתיים רכיבים תזונתיים וחיסוניים בחלב נפגעים בתהליך תסיסה והחמצה, מיטביות החלב נפגמת וזמן 'חיי המדף' של החלב השאוב מתקצר.

## שמירה קפדנית על היגיינה תסייע בשמירה על מיטביות החלב שלך!

גדילת חיידקים מובילה להחמצה ותסיסה של החלב השאוב, אשר יכול להביא לשינוי בטעם ובריח של החלב שלך. תסיסה של חלב אם על ידי חיידקים מובילה לירידה ברכיבים תזונתיים (חלבון ווטימינים מסויימים) ורכיבים חיסוניים, דבר הפוגם במטביות החלב ומקצר את זמן האיכסון שלו. הרגלי היגיינה טובים יעזרו לך לשמור על החלב שלך למשך איכסונו.

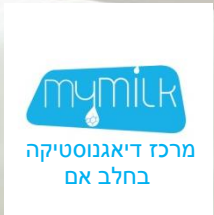
מחקרים ראשונים מסוגם בישראל אשר בוצעו במעבדות MyMilk מעידים כי אצל כמחצית מהנשים ספירות החיידקים בחלב האם השאוב גבוהות ומעידות כי רמת היגיינה בשאיבה ואכסון החלב אינה מיטבית וניתנת לשיפור משמעותי.



## מדרג MyMilk להיגיינה של חלב אם

חברת MyMilk פיתחה אלגוריתם לדירוג היגיינה של חלב אם שאוב באמצעות בדיקת דגימת חלב אם. הדירוג מבוסס על הבטחת איכות של בנקים שונים לחלב אם במדינות מפותחות ויחידות לטיפול נמרץ בילוד בבתי חולים. דירוג מ1 עד 4, כאשר דירוג 1 הוא הטוב ביותר- ומקביל לסטנדרטים של היגיינה הגבוהים ביותר המיושמים בבתי חולים ובבנקים לחלב אם בעבור חולים או פגים, בעוד ש דירוג 4 מעיד על סטנדרטים נמוכים של היגיינה אשר יכולים לפגוע באיכות החלב השמור.

! נכון להיום אין סטנדרטים לרמות התקינות של חיידקים בחלב אם שאוב לשימוש ביתי.  
! חלב אם אשר אינו נראה או מריח מקולקל נחשב בטוח לשימוש בתינוקות בריאים שנולדו במועד ועדיף על כל אלטרנטיבה. אין להחליט על שימוש או השלכה של חלב אם על בסיס מדד ההיגיינה של MyMilk  
! הבדיקה אינה מהווה מדד לבטיחות החלב- הבדיקה אינה שוללת נוכחות גורמי מחלות (חיידקים, ויראליים או אחרים).



# מעבדות MyMilk

מרכז חדשנות לדיאגנוסטיקה בחלב אם  
בדיקות מעבדה רפואיות בחלב אם

**MyMilk הוא מרכז דיאגנוסטיקה לחלב אם המאפשר לאמהות מניקות לקבל מידע אישי לגבי תכונות החלב שלהן.**

חזן MyMilk הוא עידוד הנקה ואיכות חלב אם באמצעים מבוססי מדע, לטובת האם והתינוק. MyMilk מספקת בדיקות מעבדה נרחבות בחלב אם לאיתור חסרים תזונתיים, QA על חלב אם שאוב, ומדדים לסיבוכים נלווים להנקה כגון דלקת שד ועיכוב בייצור חלב. החברה מספקת פתרונות ייעודיים לבדיקות בחלב אם, הכוללים פיתוח שיטות מעבדה ייחודיות המיועדות לבדיקות בחלב אם ופיתוח כלים פרה-אנליטיים הכוללים ערכה ייעודית לדגימת ושימור חלב אם. צוות MyMilk כולל מדעניות, עובדי מעבדה רפואית, כימאים, ביולוגים, מומחי אנליטיקה, יועצת הנקה, ודיאטנית מחוייב לאמינות ומקצועיות.

מעוניינת לבדוק את החלב שלך?  
[www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)  
contact@mymilklab.com  
073-241-7737 שירות הודעות

## בדיקת מיימילק להיגיינה בחלב שאוב

## חלב אם. הסטנדרט בתזונת תינוקות להתפתחות מיטבית ובריאות התינוק

חלב אם הינו רקמה חיה עשירה ברכיבים תזונתיים, אשר מכילה מגוון רכיבים ביו-אקטיבים אשר נשמרים גם באיחסונו, והחינויים להתפתחות מיטבית ובריאות התינוק בינקותו ולמשך שנים רבות אח"כ. משרד הבריאות, האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים ואירגוני בריאות בינלאומיים ממליצים על הנקה בלעדית (בעדיפות מהשד, וכאלטרנטיבה חלב אם שאוב מהאמא או מתורמת) ללא תוספות למשך שישה חודשים לאחר לידה והמשך הנקה במקביל להכנסת מזונות משלימים עד גיל שנה לפחות (אלא אם כן הומלץ רפואית אחרת).



## שואבת חלב?

מדד מיימילק להיגיינה לחלב שאוב.

- ✓ לבקרת ושיפור מיומנות ההיגיינה והסניטריה של חלב אם שאוב
- ✓ הבנת הצורך בצמצום זיהומים של מיקרואורגניזמים זרים שמקורם מהסביבה
- ✓ שיפור תנאי ההיגיינה יביא לשמירה על טריות החלב לאורך זמן, גם לאחר מספר ימי אכסון - שמירה על רכיבים תזונתיים ורכיבים ביו-אקטיביים הייחודיים לחלב אם
- ✓ טיפול נכון בחלב יביא להארכת "חיי המדף" של חלב אם מאוכסן

מדרג 1-4 לרמת הניקיון בעת טיפול בחלב אם בביתך. מבוסס על תרבית חלב אם למיקרואורגניזמים סביבתיים.

מדרג מיימילק מבוסס על הבטחת איכות של בנקים לחלב אם במדינות מפותחות ויחידות לטיפול נמרץ בילוד בבתי חולים.

## שמירה קפדנית על היגיינה תסייע בשמירה על מיטביות החלב שלך!

### למי הבדיקה מיועדת?

הבדיקה מיועדת לאימהות אשר שואבות חלב אם בצורה קבועה בביתן ומאכסנות חלב אם לשימוש מאוחר. אין תוצאות הבדיקה יכולות להעיד על בטיחות החלב להאכלה או לשימוש. לא נבדקים בבדיקה מחוללי מחלה חידקיים או ויראליים.

דגימת חלב אם. יש לספק 10 מ"ל חלב טרי הנאסף במשאבה שטופלה כנהוג בבית הלקוחה.

תשובות תוך 4-7 ימי עסקים מרגע הגעת הדגימה למעבדה. התוצאות מלוות בהמלצות יועצת הנקה לניקוי וטיפול בחלב אם שאוב

## איך זה עובד?

בדיקות לחלב אם בארבעה שלבים פשוטים

1. הזמנת בדיקה באתר הבית [www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)
2. דגימת חלב אם לפי ההנחיות בערכת הדגימה ורישום הקיט.
3. איסוף דוגמת החלב למעבדות MyMilk ע"י שליח
4. קבלת תוצאות מעבדה והמלצות בחשבון האישי