

Cara Menyimpan ASI Perah Aman dan Steril

JUN 10, 2021

Banyak ibu-ibu baru masih bertanya-tanya tentang penyimpanan ASI untuk diberikan pada si kecil jika akan ditinggal bekerja atau beraktivitas.

ASI sendiri merupakan zat yang tahan hingga 2 jam di ruangan terbuka dan bisa awet hingga 6 bulan di dalam freezer.

Banyak ibu-ibu baru masih bertanya-tanya tentang penyimpanan ASI untuk diberikan pada si kecil jika akan ditinggal bekerja atau beraktivitas. ASI sendiri merupakan zat yang tahan hingga 2 jam di ruangan terbuka dan bisa awet hingga 6 bulan di dalam freezer. Untuk panduan penyimpanannya, Mam bisa mengikuti cara berikut ini.

Lalu bagaimana menyimpan ASI Perah yang aman dan steril?

Mam dapat membekukan ASI di dalam freezer dengan menempatkan ASIP di dalam botol kaca atau botol khusus penyimpan ASI. Jangan lupa berikan label tanggal kapan ASI diperah dan nama bayi. Mam juga bisa menambahkan ASI segar ke dalam ASI yang sudah didinginkan dalam wadah.

Berapa lama waktu penyimpanan ASI Perah?

ASI perah yang disimpan dalam suhu kamar sekitar 25° Celcius dapat tahan selama 4 hingga 10 jam. Sedangkan, ASI Perah yang disimpan dalam lemari es dalam suhu 0° Celcius dapat tahan selama 8 hari. Mam, perlu diketahui jika menyimpan dalam freezer ASI Perah bisa tahan selama 2 6-12 bulan dalam suhu -18° Celcius. Untuk mencairkan susu beku, Mam dapat meletakkan separuh bagian botol di dalam air panas mendidih agar ASI cepat mencair. Setelah si kecil minum ASIP dari botol, ASI yang masih tersisa atau tidak dihabiskan oleh bayi hanya bertahan selama 1 jam. Lebih dari 1 jam sebaiknya ASIP disimpan kembali di dalam lemari es.

Baca Juga: Cara Merawat Bayi Baru Lahir

ASI beku berubah warna. Apakah ini baik-baik saja?

ASI yang telah dibekukan atau didinginkan mungkin terlihat sedikit berbeda dari ASI segar, tapi itu tidak berarti buruk. Perubahan warna pada ASI setelah dibekukan adalah normal.

Bagaimana cara membersihkan botol dan bagian pompa?

Sebelum penggunaan pertama, Mam harus mencuci dan mensterilkan dot atau pompa ASI dengan cara merebusnya selama 5 sampai 10 menit.

Apakah aman memanaskan ASI dalam microwave?

Sebaiknya tidak dianjurkan untuk memanaskan dalam microwave karena suhu microwave dapat merusak bagian dot sehingga mempengaruhi kualitas ASI. Lebih baik panaskan ASI beku dengan cara meletakkan botol ASI di dalam air panas mendidih hingga suhu di dalam botol ASI menjadi hangat dan siap diminumkan pada si kecil.

Bagikan sekarang