

# Dojenje

## PRAVILNO ČUVANJE I RUKOVANJE MAJČINIM MLIJEKOM

### Prije pumpanja

Dobro operite ruke sapunom i vodom. Očistite sve dijelove za izdavanje mlijeka koji dođu u kontakt sa vašom dojkom ili mlijekom, u mašini za pranje posuđa ili očistite vrućom, sapunjavom vodom, a zatim isperite hladnom vodom i stavite na ubrus da se osuše na zraku.



### SAVJETI ZA ISPUMPAVANJE MLIJEKA

- Ispumpavanje ne treba boljeti! Vaša bradavica treba udobno ležati na rubu/štitniku pumpice za mlijeko. Ako vam je potrebna druga veličina pumpice, porazgovarajte sa savjetnikom za dojenje.
- Za ispušavanje je potrebna praksa. Nemojte se obeshabriti ako ne možete dobiti puno mlijeka na početku. Količina mlijeka koju ispušavate se razlikuje od količine mlijeka koju vaše tijelo proizvodi dok dojite bebu.
- Počnite s ispušavanjem i zamrzavanjem mlijeka najmanje 2 sedmice prije nego što se vratite nazad na posao ili školu. Možete ispušavati jednom ili dvaput dnevno. Ispumpavajte između hranjenja ili poslije hranjenja. Neke žene vole početi s ispušavanjem mnogo ranije (3-4 sedmice prije nego što se vrate na posao) kako bi vježbale koristiti pumpicu i osigurale odgovarajuću količinu mlijeka. Ako niste sigurni šta je najbolje za vas, potražite savjet.
- Kada ste od bebe odvojeni, pokušajte ispušavati svaka 3 sata ili koliko god puta je moguće.

**Individualne pumpice (za jednog korisnika) koje kupite u prodavnici nikad se ne smiju ponovo prodati niti dijeliti s drugim majkama.**

- Majke ne mogu nikad tako dobro očistiti unutrašnje dijelove pumpice da bi bile bezbjedne.
- Pumpice imaju ograničen rok trajanja i nemaju garanciju da mogu pumpati ili vući dovoljno brzo nakon stalnog dugoročnog korištenja.

Većina osiguravajućih društava daju pumpice za dojenje; provjerite šta je dostupno vama. Pumpice za izdavanje mlijeka su dostupne preko WIC za one koje se kvalifikuju i trebaju pumpicu. Obratite se svojoj lokalnoj kancelariji WIC.

Smjernice usvojene od Centara za kontrolu i sprječavanje bolesti (Centers of Disease Control and Prevention, CDC), Pravilno rukovanje i čuvanje majčinog mlijeka, [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
(ODJEL ZA ZDRAVSTVO I USLUGE ZA STARE OSOBE DRŽAVE MIZURI)  
WIC and Nutrition Services (Žene, dojenčad i djeca i usluge ishrane)  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
POSLODAVAC KOJI SVIMA PRUŽA JEDNAKE MOGUĆNOSTI/DAJE PREDNOST ČLANOVIMA MANJINA



Vrijeme čuvanja i savjeti · Odmrzavanje · Grijanje

	Vrijeme čuvanja
Izolirana vrećica za hlađenje sa pakovanjem za led	24 sata
Frižider	3-5 dana
Komora za zamrzavanje malog/kompaktnog frižidera	2 sedmice
Komora za zamrzavanje frižidera sa odvojenim vratima	3-6 mjeseci
Horizontalni ili uspravni duboki zamrzivač	6-12 mjeseci

### SAVJETI ZA ČUVANJE

- Zamrznite mlijeko u malim količinama (2-4 unce). Tako ćete baciti manje mlijeka.
- Vodite računa da ostavite malo mjesta na vrh posude tako da boca ili vrećica ne preliju kada se zamrzavaju.
- Što je prije moguće stavite majčino mlijeko u hladnjak. Ako ne planirate koristiti mlijeko nekoliko dana, onda ga zamrznite.
- Na mlijeku označite datum pumpanja mlijeka i najprije koristite mlijeko s najstarijim datumom.
- Nemojte dodavati svježe mlijeko već smrznutom mlijeku u posudu za čuvanje.
- Kada koristite vrećice za čuvanje majčinog mlijeka, položite ih ravno. Na taj način se štedi prostor i dopušta da se mlijeko brzo odmrzne.
- Nemojte čuvati mlijeko iz boce za još jedno hranjenje.

### Odmrzavanje i zagrijavanje majčinog mlijeka

- Odmrzavajte zamrznuto majčino mlijeko u frižideru, pod toplom vodom iz česme ili u posudi s toplom vodom.
- Odmrznuto mlijeko iskoristite u roku od 24 sata.
- Nikad ponovo ne zamrzavajte odmrznuto mlijeko.

**Nikad ne zagrijavajte majčino mlijeko u mikrotalasnoj pećnici!**

Neki dijelovi mlijeka mogu biti vrući i izgorjeti bebina usta. Mikrotalasna pećnica također može promijeniti majčino mlijeko.

Možete svojoj bebi pomoći da nauči sisati iz boce kada dojenje bude išlo dobro. Ako je moguće, treba sačekati 3-4 sedmica.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)