

Kje?	Pri kateri temperaturi?	Koliko časa?
na sobni temperaturi	19 - 22° C	do 10 ur
v hladilniku	0 - 4° C	do 5 dni
Hladilna torba z zmrznjenimi gel paketi za transport 15° C	15° C	Do 24 ur
v zamrzovalni komori v hladilniku	različno	2 tedna
Odtaljeno mleko v hladilniku	4° C	Do 24 ur
Odtaljeno mleko na sobni temperaturi	25° C	Do 4 ure
v zamrzovalni komori z ločnimi vrati	različno	3 - 4 mesece

## shranjevanje izbrizganega materinega mleka

Za interno uporabo pripravila  
Kos Polona, dipl.m.s.  
Tolmin, september 2016



## ROČNO IZBRIZGAVANJE MLEKA



**DISPANZER ZA OTROKE**

## Potrebujemo:

- čiste roke
- čisto posodico za mleko



Pred izbrigavanjem mleka temeljito umijemo roki s toplo vodo in milom.

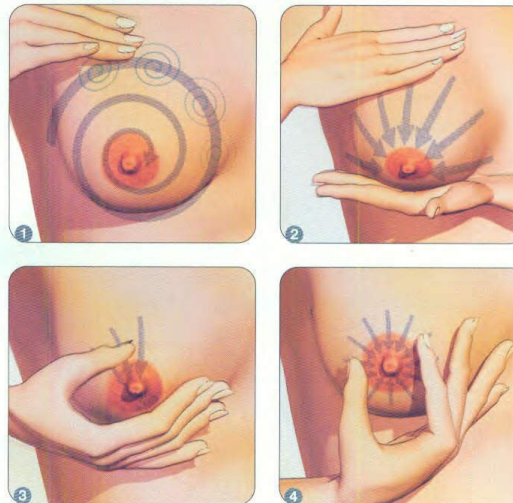
## Masaža dojk:

- S štirimi prsti čvrsto pritisnemo proti steni prsnega koša in pri tem izvajamo kožne gibe ter premikamo na druge točke na dojki.
- Nežno udarjanje s prsti od baze dojke proti bradavici.
- Tresenje dojk, mamica se nagne naprej.

## Izbrizgavanje:

- Položimo roko v obliki črke "C" na dojko-palec nad kolobarjem, ostali prsti pod njim (2,5cm do 3cm od bradavice)

- Potisnemo palec in kazalec nazaj proti steni prsnega koša, nato ju stisnemo skupaj, tako pritisnemo na mlečne vode-povzročimo, da mleko steče proti prsni bradavici, nato pritisk popustimo, nadaljujemo s pritiskom, stiskom in popustitvijo, dokler ne priteče mleko, to lahko traja nekaj minut, posebno pri prvih poizkusih.
- Položaj prstov spreminjajmo, da postopoma iztisnemo mleko iz vseh predelov dojke, mleko najprej teče po kapljicah, šele nato brizga.



- Vedno uporabimo obe roki na obeh dojkah, ko mleko preneha iztekati, preidemo na drugo dojko.
- Ne raztegujemo kože okoli bradavice in ne stiskamo bradavice, ker lahko nastanejo poškodbe.
- Če mleko ne izteka, poizkusimo še enkrat, se sprostimo z mislijo na svojega dojenčka, ali ob mirni glasbi.
- Izbrizgavanje je dobro delati pod tušem, ker topla voda sprosti izcejalni refleks.
- Izbrizgavanje naj traja 20-30 minut.