VREMENSKI PERIOD ČUVANJA MLIJEKA

SOBNA TEMPERATURA		FRIŽIDER	ZAMRZIVAČ		ODMRZNUTO MLIJEKO	
do **15°C**	24 H		Ako je zamrzivač dio frižidera (**-15°C**)	Do 2 NEDELJE	Na sobnoj temperaturi (**26°C i niže**)	4 H i manje tj. do narednog hranjenja
19°– 22°C	10 H	Od **0° – 4°C** . . . 3 – 8 DANA Idealno 72 sata u unutrašnjosti frižidera, ne u vratima.	Ako zamrzivač ima posebna vrata Konstantno duboko zamrzavanje (**- 19°C**)	3 – 4 MJESECA	U frižideru	24 H
25°C	4 – 6 H		Konstantno duboko zamrzavanje (**- 19°C**)	6 MJESECI I VIŠE Na sobnoj temperaturi (**-26°C i niže**)	Zamrzivač	Ne zamrzavati ponovo
30°– 38°C	4 H					

Udruženje Roditelji je neprofitno i nezavisno udruženje čiji je cilj promovisanje i poboljšanje prava roditelja i djece u Crnoj Gori. Naš cilj je postizanje boljih uslova života za roditelje, djecu, porodice, trudnice, porodilje, dojilje, zaposlene majke i očeve... saradnjom sa obrazovnim i zdravstvenim institucijama, organima državne i lokalne uprave, medijima...

Radimo na promovisanju dojenja i povećanju procenta majki koje doje svoje bebe kroz konkretnu pomoć i savjetovanje. Udruženje je 2014. godine oformilo prvu grupu vršnjačkih Savjetnica za dojenje. Vršnjačke savjetnice su majke, koje su dojile svoju djecu i koje su, zbog želje da pomognu drugim majkama u vezi sa svim nedoumicama, pitanjima i pripremama za dojenje, odlučile da prođu posebnu obuku kako bi mogle da postanu Savjetnice i na volonterskoj osnovi pomažu dojiljama.

Zainteresovanim roditeljima Savjetnice su na raspolaganju 24 sata dnevno putem telefona **067 00 04 74**, a dojilje im se mogu obratiti i emailom, na adresi **savjetnicezadojenje@roditelji.me** i na Fbook grupi – **Savjetnice za dojenje Udruženja Roditelji**. Ukoliko je potrebno, majke koje imaju problema sa dojenjem (na teritoriji Glavnog grada, za sada) Savjetnice će i posjetiti i pomoći im u direktnom kontaktu.

Udruženje Roditelji
Veliše Mugoše
Zgrada Čelebić, Podgorica
udruzenje@roditelji.me
+382 20 27 21 68

www.facebook.com/roditelji.me
www.twitter.com/roditeljime
www.roditelji.me

DOJENJE I POSAO RADIMO NA TOME!

udruženje Roditelji



DOJENJE I POSAO RADIMO NA TOME!

Svjetska nedjelja dojenja
1-7. avgust 2015.

Četvrtu godinu **Udruženje Roditelji** obilježava prve sedmice avgusta

SVJETSKU NEDJELJU DOJENJA

Ove godine pažnja svjetske proslave je umjerena na majke koje rade i doje djecu. Cilj je podići svjest kod poslodavaca i donosioca odluka o važnosti dojenja za djecu, za majke, za privredna društva i za cijelo društvo.

Naš zakon dozvoljava porodiljama godinu dana porodiljskog odsustva, što je u prosjeku više nego što je svjetski nivo. Zato je na globalnom nivou cilj povećati porodiljsko odsustvo, ali i obezbjediti majkama pauze za dojenje ili izdajanje, kao i posebne prostorije u okviru privrednog društva.

Prema važećem Zakonu o radu u Crnoj Gori ukoliko zaposlena žena otpočne da radi, tj. vrati se na posao nakon 45 dana od dana rođenja djeteta, ona ima pravo da, pored dnevnog odmora, u dogovoru sa poslodavcem, koristi još 90 minuta odsustva sa rada zbog dojenja djeteta. To pravo zaposlena žena može koristititi do navršenih godinu dana djeteta. **KOLIKO MAJKI TO PRAVO ZAISTA KORISTI?!**

Naš cilj je poboljšanje našeg zakonodavstva kako bi majke koje se vrate na posao i nakon godinu dana imale uslove da nastave sa dojenjem svoje djece, posebno imajući u vidu preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o dojenju od najmanje dvije godine, kako bi se djetetu omogućio idealan razvoj. Sama činjenica da su dojena djeca u prosjeku rijeđe bolesna od djece hranjene formulom znači rijeđe odsustvo roditelja sa posla tokom čitavog djetinjstva.

RAZDVAJANJE MAJKE I BEBE I ČUVANJE MLIJEKA

Prije svega, treba znati da povratak na posao nikako ne mora i ne treba da znači prestanak dojenja.

Jedan od načina da se ta „prepreka“ prevaziđe jeste izdajanje i čuvanje mlijeka koje će se u trenucima kada majka nije kod kuće koristitit za hranjenje bebe.

- Mlijeko se može izdajati ručno ili uz pomoć ručne ili električne pumpice za izdajanje.
- Da bi se sačuvao kvalitet izdojenog mlijeka, neophodno je pravilno ga čuvati.



- Izdojeno mlijeko se može, određeni vremenski period, čuvati na sobnoj temperaturi, u frižideru ili zamrzivaču.



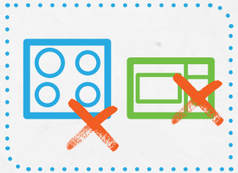
- Za čuvanje mlijeka je najbolje koristiti manje posudice jer se time smanjuje količina mlijeka koje bi se bacilo jer ga dijete nije pojelo.
- Za čuvanje se mogu koristiti posude od plastike ili stakla sa čvrstim poklopcem ili kesice posebno namijenjene čuvanju majčinog mlijeka.



- Na posudici je obavezno naznačiti datum kada je mlijeko izdojeno i smješteno u frižider ili zamrzivač, da ne biste zaboravili vrijeme izdajanja koje je važno za dužinu čuvanja i frižideru odnosno zamrzivaču.



- Posudice je obavezno sterilisati npr. prokuvavanjem ili oprati uz pomoć deterdženta i vruće vode i nakon toga dobro isprati.
- Mlijeko iz frižidera se može zagrijati pod mlazom vruće vode ili u većoj posudi sa vrućom vodom. **Mlijeko NIKADA ne zagrijavati na šporetu ili u mikrotalasnoj rerni.**



- Zamrznuto mlijeko bi trebalo ostaviti u frižider da se postepeno odmrzne a nakon toga ga zagrijati kao i mlijeko koje je bilo u frižideru.