

# VREMENSKI PERIOD ČUVANJA MLIJEKA

SOBNA TEMPERATURA	FRIŽIDER	ZAMRZIVAČ	ODMRZNU TO 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	3 – 8 DANA Idealno 72 sata u unutrašnjosti frižidera, ne u vratima.	Ako zamrzivač ima posebna vrata Konstantno duboko zamrzavanje (- 19°C)	3 – 4 MJESECI 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 promoviranje 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 promoviranju 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](mailto: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](mailto:udruzenje@roditelji.me)  
+382 20 27 21 68



[www.facebook.com/roditelji.me](http://www.facebook.com/roditelji.me)  
[www.twitter.com/roditeljime](http://www.twitter.com/roditeljime)  
[www.roditelji.me](http://www.roditelji.me)



udruženje  
**Roditelji**

# DOJENJE

I POSAO

RADIMO NA TOM!



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 svijest 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 obezbijediti majkama pauze za dojenje ili izdavanje, 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 koristiti do navršenih godinu dana djeteta. **KOLIKO MAJKI TO PRAVO ZAISTA KORISTI?!**

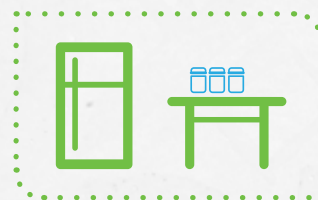
Naš cilj je poboljšanje našeg zakonodavstva kako bi majke koje se vrate na posao i nakon godinu dana imale uslove da nastave sa dojenjem svoje djece, posebno imajući u vidu preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o dojenju od najmanje dvije godine, kako bi se djetetu omogućio idealan razvoj. Sama 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 izdavanje i čuvanje mlijeka koje će se u trenucima kada majka nije kod kuće koristiti za hranjenje bebe.

- Mlijeko se može izdajati ručno ili uz pomoć ručne ili električne pumpice za izdavanje.
- 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.

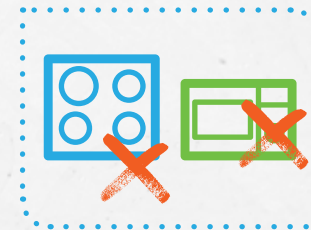


- Na posudici je obavezno naznačiti datum kada je mlijeko izdojeno i smješteno u frižider ili zamrzivač, da ne biste zaboravili vrijeme izdavanja koje je važno za dužinu čuvanja i frižideru odnosno zamrzivaču.



- 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.