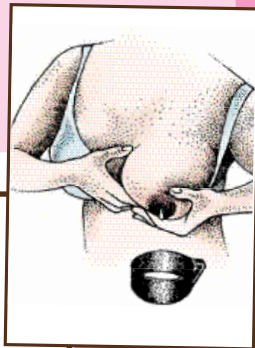


# Dojenje

## RUČNO IZMLAZANJE MLIJEKA

Kada je ručno izmlazanje mlijeka od pomoći

Mnoge žene primjećuju da je ručno izmlazanje mlijeka efikasan način kada je povremen iscjedak potreban. U prvih par dana, kada je kolostrum (prvo mlijeko) prisutan, i količina mlijeka nije obilna, lakše je iscijediti s rukom nego sa pumpom. Kada se količina mlijeka poveća, mnoge žene primjećuju da je i tada ručno izmlazanje najlakši način.



### SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI MLIJEKU DA TEČE

- Opustite se i mislite na vašu bebu.
- Ako vaša beba nije s vama, gledajte u sliku vaše bebe.
- Koristite tople obloge na vašim dojčkama.
- Vježbajte pod tušem dok vam se topla voda slijeva niz grudi - ovo je dobra taktika ako želite da vam grudi omekšaju kada je vaša beba stara 3 do 5 dana.

### RUČNO IZMLAZANJE MLIJEKA JE OD POMOĆI

- Da bi se pružilo mlijeko bebi koja ne uspeva da doji.
- Da bi se smanjila punoća i nadutost dojke.
- Da bi pružili par kapi mlijeka da probudite bebu ili da bi navukli bebu na dojku ako ima poteškoća da doji.
- Kako bi odblokirali mliječne kanale.
- Da bi imali mlijeko za mazanje bolnih bradavica.
- Da bi vam omekšale grudi kako bi vašoj bebi bilo lakše da doji.
- Da bi povećali količinu mlijeka s tim što ćete potpuno iscijediti dojku nakon što beba završi dojiti ili nakon ispumpavanja.

### ZAPAMTITE...

- Važno je da dojite ili cijedite mlijeko najmanje 8 do 12 puta na dan kako bi održali zalihu.
- Ručno izmlazanje počinje biti sve lakše i ne bi trebalo da boli.
- Taktika u ručnom izmlazanju je saznavanje gdje tačno da stavite prste. Eksperimentišite dok ne saznate šta je za vas najbolje.
- Ako izmlazavate da bi povećali zalihu mlijeka, radite to sa obje dojke. Izmlazanje svake dojke 2 do 3 puta može vremenom povećati zalihu mlijeka.
- Ako imate bilo kakve brige u vezi zalihe mlijeka, molimo vas da kontaktirate savjetnika za dojenje ili stručnjaka za laktaciju koji vam može pomoći.

### KAKO DA IZMLAZATE MLIJEKO

- Operite ruke i pripremite široku posudu s kojom ćete uhvatiti mlijeko.
- Za početak, nježno masirajte vaše dojke na kratko vrijeme, kako bi pustili mlijeku da teče.
- Stavite palac na jednu stranu vaše dojke i 2 do 3 prsta na drugu stranu; otprilike 1 do 2 inča od bradavice.
- Nježno pritisnite vašu dojku unutra prema grudnom košu.
- Stegnice palac i prste zajedno.
- Otpustite i ponovite; uhvatite kapi mlijeka u posudu.
- Kada tok mlijeka prestane, rotirajte palac i prste u drugu poziciju oko bradavica i ponovite proces dok se dojka ne isprazni.
- Iscijedite mlijeko iz druge dojke na isti način.
- Kada završite sa izmlazanjem, istresite mlijeko u čistu flašicu ili posudu.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
Poslodavac jednakih mogućnosti i afirmativnih akcija.  
Usluge se pružaju po nediskriminirajućim osnovama.

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

WIC #29 (9/13)[Bosnian]