

Терміни зберігання грудного молока

При кімнатній температурі	до 24 годин
У холодильнику (0° -4°C)	до 8 днів
У морозильній камері всередині холодильника	2 тижні
У морозильній камері, розташованій над або під холодильником	3-6 місяців
В окремому низькотемпературному морозильнику	6-12 місяців

- Заморожене молоко краще розморожувати поступово, протягом 12 годин в холодильнику.
- Щоб розморозити молоко можна помістити контейнер з молоком у велику миску з теплою водою, або під теплу проточну воду і нагріти молоко до кімнатної температури
- Не можна розморожувати і підігрівати молоко в мікрохвильовій печі
- Розморожене молоко, якщо дитина його не їла, може зберігатися в холодильнику ще добу
- Не зберігайте розморожене молоко, яке дитина не доїла.
- Не заморожуйте повторно молоко, яке було розморожене



Права вагітних жінок, а також жінок, які мають дитину віком до 3-х років (згідно КЗпП України)

- Ви маєте право на неповний робочий день або неповний робочий тиждень
- Вас не мають права залучати до роботи у нічний час, до надурочних робіт, до робіт у вихідні дні і направляти у відрядження
- Вас не мають права звільнити з роботи, крім випадків повної ліквідації підприємства, але при цьому вас повинні обов'язково працевлаштувати

- Вам не мають права відмовити при прийнятті на роботу чи знизити заробітну плату з мотивів, пов'язаних з вагітністю або наявністю дітей до трьох років. Ви маєте право оскаржити у судовому порядку відмову у прийнятті на роботу (ст.184)
- Якщо Ви маєте дітей віком до півтора року, Вам повинні надати додаткові перерви для годування дитини:
 - Ці перерви надаються не рідше ніж через три години тривалістю не менше тридцяти хвилин кожна.
 - При наявності двох і більше грудних дітей тривалість перерви встановлюється не менше години.
 - Перерви для годування дитини включаються в робочий час і виплачуються за середнім заробітком
- Ви маєте право працювати на умовах неповного робочого часу або вдома. При цьому за Вами зберігається право на одержання допомоги в період відпустки для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку
- На підприємствах і в організаціях з широким застосуванням жіночої праці мають організувати дитячі ясла, дитячі садки, кімнати для годування дітей, а також кімнати особистої гігієни жінки

Не припиняйте грудне вигодовування після виходу на роботу! Грудне молоко стане сполучною ниточкою між Вами і малюком під час вашої відсутності поруч з ним. Заручившись розумінням сім'ї, роботодавця і людей, які доглядають за дитиною, ви зможете забезпечити баланс між кар'єрою і вихованням малюка.



Київський міський моніторинговий центр підтримки грудного вигодовування

Поради мамі, яка планує вийти на роботу або продовжити навчання

м. Київ
вул.. Тростянецька 8д, каб. 416 та 426
044 560 71 97
www.facebook.com/kievgv

Чому вам не варто припиняти грудне вигодовування?



Переваги для дитини

Годування грудьми повністю задовольняє потреби дитини в харчуванні та його емоційні потреби в перші 6 місяців, і частково - в другому півріччі та на другому році життя і далі.

- Діти, що годувалися грудьми, мають більш стійку імунну систему та інші показники здоров'я, ніж діти, що отримували штучне вигодовування.
- Грудне вигодовування заспокоює малюка і полегшує процес його виховання.

Переваги для матері

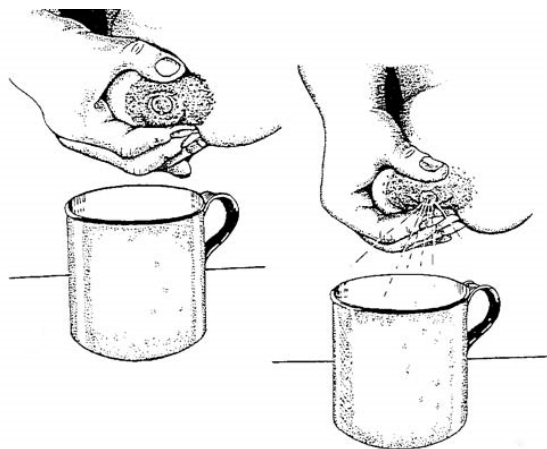
- Годування грудьми зміцнює зв'язок між матір'ю та дитиною.
- Годування грудьми допомагає організму швидше відновитися після пологів.
- Пролактин допомагає мамі розслабитися. Завдяки цьому догляд за немовлям знімає відчуття втоми після роботи.
- У жінок, які годували дітей грудьми, рідше виникає рак грудей та інших онкологічних захворювань.

Переваги для сім'ї

- В жінки, що годує грудьми, рідше виникає вагітність. Це важливо для деяких жінок, зокрема тих, для кого протизаплідні засоби недоступні, занадто дорогі або неприйнятні.
- Годування грудьми дозволяє заощаджувати час та гроші, які б були витрачені на приготування суміші та лікування захворювань, викликаних штучним вигодовуванням.

Як успішно поєднувати роботу з грудним вигодовуванням

- Після народження дитини візьміть відпустку по догляду за дитиною на стільки часу, наскільки можливо.
- Заручіться підтримкою та допомогою інших членів сім'ї та друзів.
- Перед тим, як повернутися до роботи, навчіться зідждуватися. Це можна робити за допомогою молоковідсмоктувача або руками.



- Приблизно за два тижні почніть зідждуватися вранці протягом 10-15 хвилин, щоб зробити запас молока на майбутнє.
- Переконайтеся в тому, що людина, якій ви довіряєте свою дитину, розуміє необхідність грудного вигодовування та підтримує його.



**Пам'ятайте!
Якщо користуватися
пляшечками або
пустушками, дитина
відмовиться
від грудей!**

- Навчіть людину, яка доглядає за вашою дитиною, годувати її з чашечки або ложечки, але не з пляшечки.
- Заздалегідь продумайте де ви зможете здійснювати зіджджування на роботі. Обговоріть цей момент з вашим роботодавцем. За законом вам зобов'язані надати декілька півгодинних перерв для зіджджування або годування дитини. Ви також маєте право об'єднати всі ці перерви і скоротити робочий день.
- Постарайтеся організувати розпорядок дня таким чином, щоб у вас була можливість погодувати дитину 1-2 рази до виходу на роботу і 2-3 рази ввечері.
- Зіджджуйтеся на роботі кожні 3 години для підтримки лактації.
- Після повернення додому, годуйте дитину в зручному кріслі або в ліжку, щоб за час годування мати можливість відпочити.
- Для підтримки лактації дуже важливо зберегти нічні годування. Не дивуйтеся, якщо після вашого повернення на роботу малюк почне частіше прокидатися вночі, щоб поїсти. Так і має бути.
- У вихідні, свята та інші неробочі дні годуйте дитину тільки грудьми, щоб лактація не зменшувалася.



