

# Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breast milk with a bottle.

## Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - ▶ Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - ▶ Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
  - ▶ Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - ▶ Pump between feedings as often as you can.
  - ▶ Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
  - ▶ Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - ▶ Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - ▶ Pump at least every 4 hours when away.

# Ispumpavanje i čuvanje majčinog mlijeka

Da bi ste olakšali nabreklost grudi, povećali količinu mlijeka ili nahranili bebu majčinim mlijekom iz flašice, možda ćete morati ispumpati mlijeko.

## Zašto i kada ispumpati mlijeko

- **Da bi vam grudi bile mekše** ako beba teško sisa.
  - ▶ Pumpajte mlijeko iz dojke nekoliko minuta, a onda ponovo pokušajte sa stavljanjem bebe na dojku.
- **Da bi ste imali mlijeka** kada beba ne može sisati majčino mlijeko ili da bi ste ga mogli sačuvati za kasnije.
  - ▶ Ispumpajte mlijeko iz dojke svaka 2 do 4 sata tokom dana i jedanputa noću.
- **Da bi ste povećali količinu mlijeka.**
  - ▶ Ispumpajte mlijeko iz dojke svaka 2 do 3 sata ukoliko ne dojite, ili
  - ▶ Ispumpajte mlijeko iz dojke između obroka što češće možete;
  - ▶ Ispumpajte mlijeko iz druge dojke ako beba siše mlijeko samo iz jedne dojke.
- **Da bi ste se pripremili za povratak na posao ili u školu.**
  - ▶ Između obroka ispumpajte mlijeko jedanputa svaki dan, kako bi višak mlijeka sačuvali za kasnije. Mlijeko je najbolje ispumpavati ujutro.
  - ▶ Počnite sa ispumpavanjem viška mlijeka i čuvanjem za kasniju upotrebu najmanje 2 sedmice prije povratka na posao ili u školu.
  - ▶ Ispumpajte mlijeko najmanje svaka 4 sata kada niste sa bebom.

## **Ways to Express Breast Milk**

- By hand
  - ▶ Massage breast toward nipple to express milk.
- With a pump
  - ▶ There are manual and electric breast pumps.
  - ▶ Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

## **Getting Started**

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

## **Collecting and Storing Breast Milk**

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. **Do not** use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.

## Načini izmuzavanja majčinog mlijeka

- Rukom
  - ▶ Masirajte dojku prema bradavici kako bi izmuzli mlijeko.
- Pumpom
  - ▶ Postoje manuelne (ručne) i električne pumpe.
  - ▶ Svaki puta kada ispumpavate mlijeko, pumpajte svaku dojku oko 10 minuta.

## Početak

- Ruke operite sapunom i vodom.
- Pripremite čistu posudu za sakupljanje mlijeka.
- Nađite ugodan položaj na mirnom mjestu i mislite na bebu.
- Masirajte grudi i dišite polako i opušteno.
- Da bi ste imali svoju privatnost dok ispumpavate mlijeko, pokrijte dojke i posudu za mlijeko dekom ili peškirom.

## Sakupljanje i čuvanje majčinog mlijeka

- Koristite sterilne staklene flašice, plastične flašice ili kesice za čuvanje mlijeka koje su namijenjene za majčino mlijeko. **Nemojte** koristiti jednokratne kesice koje se umeću u flašice zato što su pretanke.
- Da bi ste izbjegli bacanje majčinog mlijeka, pohranite ga u porcijama od 2 do 5 unci (0,6 dl do 1,5 dl).
- Majčino mlijeko ispumpano u različito vrijeme se može sastaviti ako ako je ispumpano istog dana.
- Nakon pumpanja, majčino mlijeko se što prije staviti u frižider.

- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, **do not** use the milk.

### **Handling Fresh Breast Milk**

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

### **Breast Milk Storage**

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - ▶ Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - ▶ The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.

- Normalno je za ispumpano mlijeko da bude različite boje i gustoće.
- Mlijeko se u frižideru rasloji. Prilikom zagrijavanja mlijeka, na vrh će se podići kremasti dio. Prije nego što počnete hraniti bebu, promiješajte mlijeko da se slojevi izjednače.
- Ako ne namjeravate koristiti majčino mlijeko u roku od 48 sati nakon ispumpanja, zamrznite ga.
- Uvijek prvo koristite svježije ispumpano mlijeko. Nakon toga, obrnutim redom koristite mlijeko iz frižidera ili zamrznuto – prvo upotrijebite ono koje je najstarije.
- Ako majčino mlijeko ima kiselkast ili čudan okus, bacite ga. Ako imalo sumnjate u mlijeko, **nemojte** ga koristiti.

### **Šta uraditi sa svježim majčinim mlijekom**

- Ako ste prije ispumpanja mlijeka dobro oprali ruke, svježije mlijeko koje će se potrošiti u roku od 4 do 8 sati možete čuvati na sobnoj temperaturi (koja ne smije biti viša od 77°F ili 25°C). Ako ga nećete koristiti, što prije ga stavite u frižider.
- Smjesta stavite mlijeko u frižider ako je sobna temperatura, temperatura u autu ili vanjska temperatura viša od 77°F ili 25°C. Kada niste kod kuće, koristite rashlađivač–torbicu za ručak u koju se stavi led da bi mlijeko bilo hladno.

### **Čuvanje majčinog mlijeka**

Ova uputstva važe za zdravu bebu rođenu na vrijeme. Možda ćete dobiti drukčija uputstva.

- **Svježije mlijeko**
  - ▶ Čuvajte na sobnoj temperaturi (koja ne smije biti viša od 77°F ili 25°C) 4 do 8 sati. Ako je temperatura viša, smjesta stavite mlijeko da se hladi.
  - ▶ Mlijeko se može čuvati u frižideru (32 do 39°F ili 0 do 3,9°C) od 5 do 7 dana.

- **Frozen**
  - ▶ Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or −17.8°C).
  - ▶ Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

### **Thawing Frozen Breast Milk**

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

### **Warming Breast Milk**

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under **warm** running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.

- **Zamrznuto mlijeko**

- ▶ Zamrznuto mlijeko se 3 mjeseca može čuvati u komori za zamrzavanje u frižideru, a 6 mjeseci u dubokom zamrzivaču (0°F ili -17,8°C).
- ▶ Nakon odmrzavanja mlijeka, ranije zamrznuto mlijeko se u frižideru može čuvati 24 sata.

## **Odmrzavanje majčinog mlijeka**

- Zamrznuto mlijeko se odmrzava u šolji tople vode. Ovo traje 5 do 10 minuta.
- Zamrznuto mlijeko se takođe može staviti u frižider od 8 do 12 sati da se u njemu odmrzava u toku noći.
- Zamrznuto mlijeko može ostati u frižideru, ali se mora upotrijebiti u roku od 24 sata.
- **Nemojte** ostavljati majčino mlijeko da se odmrzava na sobnoj temperaturi.
- **Nemojte** zagrijavati majčino mlijeko u mikrovalnoj pećnici. Mikrovalna pećnica može promijeniti majčino mlijeko i oslabiti mu kvalitet. Mikrovalne pećnice neravnomjerno zagrijavaju mlijeko te tako stvaraju mogućnost da se oprže bebina usta.
- **Nemojte** ponovo zagrijavati odmrznuto mlijeko.

## **Zagrijavanje majčinog mlijeka**

- Mlijeko izvadite iz frižidera neposredno prije upotrebe.
- Zagrijte mlijeko tako što ćete posudicu s mlijekom staviti ispod česme s **toplom** vodom ili je stavite u zdjelu s toplom vodom 5 do 10 minuta.
- Nježno okrećite flašicu i provjerite toplotu mlijeka prije nego što počnete hraniti bebu, tako što ćete kanuti jednu kapljicu mlijeka na unutrašnji dio ručnog zgloba.



- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- **Do not** warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Nepopijeno mlijeko iz posude možete dati bebi za slijedeći obrok prije nego što ga bacite. Nemojte ponovo zagrijavati mlijeko koje je ranije zagrijano. Majčino mlijeko može se nalaziti na sobnoj temperaturi 4 do 8 sati, a da se ne pokvari.
- **Nemojte** zagrijavati majčino mlijeko na sobnoj temperaturi.
- **Nemojte** zagrijavati majčino mlijeko u mikrovalnoj pećnici. Mikrovalna pećnica može promijeniti majčino mlijeko i oslabiti mu kvalitet. Mikrovalne pećnice neravnomjerno zagrijavaju mlijeko te tako stvaraju mogućnost da se oprže bebina usta.

**Ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili osjećate zabrinutost, o tome se posavjetujte sa bebinim ljekarom ili medicinskom sestrom.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Pumping and Storing Breast Milk. Bosnian.