**Rady a doporučení:**

Kdy používat odsávačku? Pokud je to možné, počkejte s použitím odsávačky 2-4 týdny po porodu, než se ustálí proces laktace.

**Výjimky z výše uvedeného pravidla:** Pokud máte příliš mnoho mléka, prsy jsou nalité a tvrdé.

Odsátí nadbytečného mléka před nebo v průběhu kojení uvolní přeplněný prs a usnadní dítěti přisátí k prsu.

Bradavka je schovaná v prsu z důvodu dlouhé pauzy mezi kojením.

Máte vpáčené, ploché nebo poraněné bradavky (odsávání pomáhá formovat vpáčené nebo ploché bradavky).

Pokud mezi krmením cítíte náhlé přeplnění prsu a nechcete budit dítě. Dítě je nemocné a nemůže sát.

V případě malé tvorby mléka – používání odsávačky stimuluje činnost mléčných žláz.

Pokud nastoupíte zpět do zaměstnání a nechcete přerušit kojení – je nutné simulovat přirozený proces kojení používáním odsávačky.

Jak často odsávat mléko odsávačkou? Pokud matka nemůže kojit, doporučujeme odsávat mléko 8x denně. To udrží proces laktace na správné úrovni.

Zpočátku můžete mít problémy s odsátím většího množství mléka, ale po několika dnech bude již odsátého mléka více.

Při stabilizované laktaci se množství jednorázově odsátého mléka pohybuje mezi 30-60 ml, proto bude k získání jedné porce zapotřebí více pokusů.

Jak čistit a sterilizovat odsávačku? Před prvním a každým dalším použitím odsávačku rozložte na jednotlivé díly.

Důkladně umyjte všechny díly odsávačky a láhve/zásobníku v teplé vodě šetrným mycím přípravkem, důkladně opláchněte a sterilizujte dle níže uvedených instrukcí.

Před prvním použitím z hygienických důvodů sterilizujte všechny díly odsávačky a láhve/zásobníku 5 minut ve vařící vodě. Před každým dalším použitím sterilizujte z hygienických důvodů všechny díly odsávačky a láhve/zásobníku přelitím vařící vodou nebo v parním sterilizátoru.

Upozornění! Po sterilizaci vyčkejte, než všechny díly vychladnou. Nezačínejte montáž, pokud jsou díly teplé nebo vlhké, protože pak odsávačka nemusí správně fungovat.

Jak čistit a sterilizovat savičku? Před prvním a každým dalším použitím umyjte dudlík v teplé vodě šetrným mycím přípravkem, důkladně opláchněte a sterilizujte 5 minut ve vařící vodě.

Nenechávejte dudlík na přímém slunečním světle nebo v blízkosti tepelného zdroje ani déle, než je doporučeno v dezinfekčních prostředcích - můžete způsobit oslabení dudlíku.

Nepoužívejte žádné chemické dezinfekční přípravky. Před každým použitím dudlík důkladně zkontrolujte, zejména tehdy, když už má dítě zoubky. Natáhněte dudlík všemi směry. Při prvních známkách poškození nebo oslabení materiálu vyměňte dudlík za nový.

Nedotahujte šroubovací víčko příliš pevně, protože dudlík se pak nemůže správně odvzdušňovat. Z

 bezpečnostních a hygienických důvodů doporučujeme dudlík vyměnit max. po 3 měsících.

JAK SPRÁVNĚ ODSÁVAT MLÉKO ODSÁVAČKOU Basic? Před odsáváním si důkladně umyjte ruce a přesvědčte se, že odsávačka je umytá a sterilizovaná (nezapomeňte, že díly při montáži nesmí být teplé ani vlhké) a složená dle výše uvedeného návodu.

Zkontrolujte správné nasazení a těsnost jednotlivých dílů odsávačky. Aby odsávání mléka bylo efektivní, používejte odsávačku mezi krmením, nikoliv ihned po krmení. Před odsáváním mléka přiložte na prs teplý ručník, který povzbudí průtok mléka. Pohodlně se posaďte. Neodsávejte mléko ve stresu nebo pokud jste unavená, tyto situace blokují průtok mléka. Přiložte odsávačku k prsu a ujistěte se, že silikonová masážní vložka těsně přiléhá k prsu. Netěsnost zhoršuje proces odsávání mléka a páka se při odsávání nevrací do původní polohy. Nevyjímejte silikonovou masážní vložku, která stimuluje průtok mléka. Musí se vytvořit podtlak, který je zárukou správného odsávání. Pokud chcete, aby mléko vytékalo z prsu rychleji, trochu se předkloňte, ale láhev ponechte ve svislé poloze. Vždy udržujte láhev ve svislé poloze tak, aby mléko mohlo volně stékat na dno láhve. Zpočátku odsávejte mléko z každého prsu pouze několik minut. Nečekejte, že odsajete ihned plnou láhev. Časem se množství odsátého mléka bude zvětšovat. Pokud mléko přestane vytékat, přiložte odsávačku k druhému prsu. Nezapomeňte, že k odsátí 60/120 ml mléka potřebujete cca 10 minut. V množství mléka odsátého ve stejném čase se mohou vyskytovat velké rozdíly. Po ukončení odsávání odšroubujte tělo odsávačky od láhve, rozmontujte a umyjte všechny díly odsávačky v teplé vodě šetrným mycím přípravkem a důkladně opláchněte. Sušte na čisté utěrce nebo na odkapávacím stojánku. Jak uchovávat odsáté mléko? Odsáté mléko můžete uchovávat v láhvi nebo speciálních zásobnících na uchovávání pokrmu. Zmrazujte pouze čerstvě odsáté mléko. Láhev nikdy nenaplňujte po okraj, aby se mohl zvětšit objem mléka při zmrazování. Zmražené mléko rozmrazujte zvolna přirozeným způsobem jako jiné potraviny, nikdy nepoužívejte mikrovlnou troubu. Můžete změnit strukturu mléka a zbavit ho jeho hodnotných látek. Zmražené mléko můžete rozmrazovat přes noc v ledničce a pak ho ohřát v ohřívači nebo horké vodě. mléko protřepejte, aby, jste promíchali oddělený tuk. Rozmražené mléko spotřebujte do 24 hodin. Po tuto dobu uchovávejte mléko v ledničce. Rozmražené mléko NIKDY znovu nezmrazujte. NIKDY nemíchejte čerstvě odsáté mléko s rozmraženým mlékem. Zmražené mléko NIKDY nepřevařujte ani neohřívejte v mikrovlnné troubě. VŽDY zkontrolujte teplotu podávaného pokrmu. Nespotřebované rozmražené mléko více nepoužívejte. DŮLEŽITÉ! · Není dovoleno používat odsávačku k jiným účelům, než jsou uvedeny v návodu k použití. · Nenechávejte výrobek v blízkosti tepelných zdrojů a ohně. · Před použitím zkontrolujte, že všechny díly byly správně složeny. · Pokud cítíme v průběhu odsávání nepříjemný pocit v prsou, okamžitě přestaňte odsávačku používat. · Před každým použitím si důkladně umyjte ruce. · Uchovávejte mimo dosah dítěte. Chraňte výrobek před nárazem a pádem. · Nedotýkejte se vyvařených dílů holýma rukama. Odsávačka odpovídá požadavkům: Nařízení Evropského parlamentu a rady 1935/2004/EC – obecné požadavky na materiály a předměty určené pro styk s potravinami. Nařízení Komise (EU) č. 10/2011 o materiálech a předmětech z plastů určených pro styk s potravinami.