

Svetska nedelja dojenja

Svetska nedelja dojenja održava se svake godine u prvoj polovini avgusta, u 120 zemalja sveta.

Ukoliko ste roditelj ili planirate da budete, ukoliko su vam potrebni saveti stručnjaka, ukoliko vas interesuju iskustva drugih majki, ukoliko razumete značaj dojenja, pridružite nam se u zajedničkoj poruci podrške.

Tema Svetske nedelje dojenja 2009. godine (postavljena od WABA – Svetske alijanse za podršku i zaštitu dojenja) glasi:

Dojenje: Spasonosno u krizama! Da li ste spremni?

sa ciljem da ukaže na vitalnu ulogu koju dojenje ima u kriznim situacijama širom sveta, naglasi potrebu za aktivnom zaštitom i stručnom i svakakvom drugom podrškom dojenju kako pre, tako i za vreme kriznih situacija.



Potrebna je podrška

Uprkos preporukama stručnjaka, Svetske zdravstvene organizacije i Unicefa da je majčino mleko najbolja hrana za novorođenče, u Srbiji je zabeležen procenat dojenih beba poražavajući.

Primenom projekta Unicefa, i uvođenjem bebi-frendli programa u porodilišta, poslednjih godina taj procenat je donekle popravljen, ali u odnosu na razvijene zemlje u Evropi, broj beba dojenih prema preporukama Unicefa i SZO u Srbiji je i dalje mali.

Činjenica je i to da u našoj zemlji majke još uvek ne dobijaju u dovoljnoj meri potrebnu podršku i pomoć kako bi uspešno i sa zadovoljstvom dojile svoje bebe.



Nedelja dojenja 2008. u Tašmajdanskom parku u Beogradu

Udruženje RODITELJ deluje kao Mreža udruženja u Beogradu, Novom Sadu, Nišu, Kragujevcu, Užicu i Sremskoj Mitrovici koji funkcionišu kao regionalni centri pokrivajući teritoriju cele Srbije.

Svi koji žele da nam se pridruže ili pomognu, bilo iz zemlje ili inostranstva, dobrodošli su.



Više informacija:

Beograd: 064/2206-438, 064/5778-656

Novi Sad: 064/3377-983

Niš: 064/9164-827

Užice: 062/2082-772

Kragujevac: 063/8003-212

Sremska Mitrovica: 064/3292-040

www.roditelj.org info@roditelj.org

Generalni sponzor:



Pokrovitelji:



Medijski prijatelji:



Za početak, majčino mleko

Svetska nedelja dojenja
1-7. avgust 2009.



www.roditelj.org



Tri osnovna pravila za uspešno dojenje:

Pravilno postavljanje bebe na dojku
(dojenje ne izaziva bol)

Princip ponude i potražnje
(omogućite bebi da sisa onoliko često koliko ona to želi i onoliko dugo koliko hoće)

Samopouzdanje
(budite uvereni da možete podariti bebi onoliko mleka koliko joj je potrebno)



Nemam dovoljno mleka! (istine i zablude)

Lažni alarmi

Neke majke misle da imaju problem sa količinom mleka iako je količina mleka koju daju bebi sasvim dovoljna. Uglavnom uočavaju simptome ponašanja koje je prouzrokovalo nešto drugo, ili ih brine ponašanje koje je u stvari za dojene bebe potpuno normalno. Ukoliko vaša beba ima dovoljno mokrih pelena, dovoljno kaka i napreduje u težini, onda ništa od dole navedenog ne bi trebalo da vas brine:

Beba često sisa. Mnogo beba ima jako veliku potrebu da sisa kao i da često budu u maminjoj blizini. Česti podoji zadovoljavaju ove potrebe iako beba nema potrebu za većom količinom mleka.

Beba iznenada povećava frekvenciju i/ili dužinu podoja. Bebe koje su bile pospane kao novorođenčad obično se „probude“ oko druge – treće nedelje starosti i počinju češće da traže podoje. Bebe takođe imaju i skokove u razvoju (oko druge nedelje, šeste nedelje i trećeg meseca). U toku ovih skokova sve bebe traže češće podoje, da bi stimulisale veću proizvodnju mleka.

Beba je nervozna. Razdražljivost može biti prouzrokovana raznim stvarima, a ne samo glađu, iako se drugi razlozi često ne primećuju. Mnoge majke na žalost pomisle da beba ne dobija dovoljno mleka.

Grudi su odjednom postale mekše. Ovo se dešava zato što se u toku prvih nedelja odnos ponude i potražnje još stabilizuje. Dojke prestaju da budu prepunjene kao u prvoj nedelji – dve.

Beba prihvata flašicu posle podoja. Većina beba će rado „piti“ iz flašice i kada im je stomak pun, jer sve bebe vole da sisaju. Ovo ne mora da znači da je beba gladna.

Majka može da izmuzu samo malo mleka. Izmlazanje mleka je veština koja se vremenom i praksom uči. Količina mleka koju majka izmuzu nije pokazatelj stvarnog stanja (količine) u dojkama.



Kako povećati količinu mleka?

1. Povećajte broj podoja – Ohrabrite bebu da češće doji. Česti podoji će dati signal vašem telu da povećati količinu mleka. Potrebno je da beba ima minimum 8 podoja u 24 sata.

2. Izmlazajte mleko – Ukoliko beba ne želi češće da sisa, koristite pumpicu za izmlazanje ili se izmlazajte rukama. Mleko koje izmuzete možete ali ne morate da sačuvate u zamrzivaču za kasniju upotrebu u kašicama.

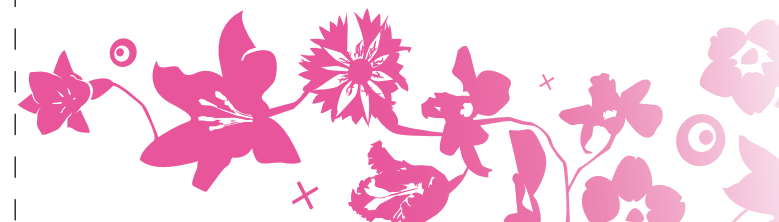
3. Koristite obe dojke za jedan podoj – Ne zaboravite: beba prvo treba dobro da isprazni dojku sa kojom je započela podoj. Tek tada joj ponudite drugu. Na ovaj način, beba će dobiti „zadnje“, masnije mleko koje je veoma važno za bebin razvoj.

4. Beba određuje ritam – Beba mora da sisa onoliko dugo koliko želi. Beba određuje dužinu podoja, a ne sat. Kada zaspi, ili sama ispusti dojkicu, tek tada je kraj podoja.

5. Proverite položaj bebe dok sisa – Za svaki podoj važi pravilo da beba mora dobro da se postavi na dojkicu. Samo dobro postavljena beba će kvalitetno stimulisati vaše grudi na povećanje proizvodnje.

6. Izbacite adaptirano mleko i ostale dodatke (čaj, voda...), kao i cuclu varalicu – neka vašoj bebi jedina stvar koju sisa bude vaša dojkica. Na ovaj način, vaše grudi će biti dovoljno stimulisane.

7. Pijte dovoljno tečnosti – pre svega najobičnije vode. Pijte uvek kada ste žedni. Voda će pomoći telu da povećati količinu mleka, a nećete unositi nepotrebne kalorije koje se nalaze u raznim sokovima.



Strpljenje, ljubav i upornost će vam pomoći u povećanju količine mleka. Biće vam potrebno nekoliko dana da se količina mleka osetno poveća. Što su podoji i izmlazanje češći – veća količina mleka će se stvoriti.

2008. godine, WABA je Udruženju RODITELJ dodelila specijalnu Plaketu i srebrnu medalju za aktivnosti sprovedene u okviru obeležavanja prošlogodišnje Svetske nedelje dojenja.

