

Udruženje "RODITELJ- Novi Sad"

Podrška i rad na stvaranju boljih uslova za roditeljstvo,  
dolazak dece na svet i njihovo odrastanje

# Dojenje



# Udruženje "RODITELJ-Novi Sad"

Podrška i rad na stvaranju boljih uslova za roditeljstvo, dolazak dece na svet i njihovo odrastanje



Udruženje **Roditelj** promovira dojenje u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a. Skretanjem pažnje na dojenje želimo da podstaknemo sve buduće majke da još u trudnoći razmišljaju o dojenju i da se uspešno pripreme za to. Takođe, želimo da iniciramo detaljniju edukaciju zdravstvenih radnika kako bi se majkama koje mogu i žele da doje što bolje pomoglo da savladaju poteškoće na koje nailaze tokom tog perioda, i da se otklone predrasude vezane za dojenje koje mogu da im stoje na putu.



Nedovoljno dobra informisanost i posvećenost dojenju dovodi i do toga da kod nas još uvek nije uobičajeno dojenje do punih 6 meseci, kao ni duže od godinu dana, te da se mnoge majke koje bi i dalje dojile svoju decu povlače pod pritiskom i nagovorom okoline. Trebalo bi znati da, iako još nije uobičajeno i u potpunosti prihvaćeno na našim prostorima, dojenje preko godinu dana i dojenje na javnim mestima nije sramota i ne ostavlja nikakve štetne posledice na dete.

## Ciljevi našeg rada su: **Posebno smo usmereni na:**

poboljšanje informisanosti i edukovanosti roditelja i budućih roditelja o njihovim pravima i pravima dece, kao i o načinima njihovog ostvarivanja

podizanje nivoa svesti javnosti o problemima u vezi sa roditeljstvom u Novom Sadu i okolini kroz javno zastupanje i medijske kampanje.

Obezbeđivanje da svaki roditelj i budući roditelj bude valjano i na vreme obavешten/-na o pravima koja imaju on/ona i njegova/njena porodica u oblastima zdravstvenog osiguranja i socijalne zaštite kao i o načinima za ostvarivanje tih prava.

Zalaganje za olakšano i efikasnije ostvarivanje postojećih prava kao i formulisanje i institucionalizaciju novih prava u oblastima koje nisu valjano pokriveno postojećim zakonima, sa posebnim naglaskom na prava jednoroditeljskih porodica, dece bez roditeljskog staranja i porodica sa decom sa smetnjama u razvoju.

Javno delovanje na popularizaciji postojećih programa za obuku, pripremu i pomoć trudnicama kao i zalaganje za povećanje broja istih i poboljšanje uslova u kojima se odvijaju te trudnoće; delovanje na informisanju o različitim tipovima porođaja i njihovim prednostima; zalaganje za slobodu izbora porođaja i ostvarivanje boljih uslova u porodilištima.

Obezbeđivanje da svaki roditelj i budući roditelj bude valjano i na vreme obavешten/-na o vrednostima i prednostima dojenja u skladu sa preporukama UNICEF-a i Svetske zdravstvene organizacije; pružanje svake vrste pomoći i podrške kako porodiljama sa poteškoćama u dojenju, tako i majkama koje iz bilo kog razloga ne doje, informišući ih o zdravoj i adekvatnoj ishrani deteta,

Aktivan rad na informisanju, zaštiti prava i pomoći u ostvarivanju prava osoba koje iz različitih razloga imaju poteškoće u formiranju porodice, aktivan rad na promociji roditeljstva i podršci roditeljstvu uopšte.



# Dojenje

## Sadržaj:

Opšte preporuke Svetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a .....	4
Pravo na dojenje .....	4
Zašto su kontakt "koža na kožu" i dojenje u prvom satu važni? .....	5
Pet načela Svetskog saveza akcije za dojenje (WABA) .....	6
Isključivo dojenje .....	7
Zdravstvena korist za bebu .....	7
Zdravstvena korist za majku .....	8
Ostale koristi za majku .....	8
Psihološke prednosti .....	8
Koristi za porodicu .....	8
Šta znači dojenje na zahtev? .....	8
Da li mame koje ne doje svoju decu treba da se osećaju loše zbog toga? .....	9
Koja je moguća uloga oca i porodice u procesu dojenja? .....	9
Kako negovati dojke i održavati higijenu tokom dojenja? .....	9
Kako da masirate dojke? .....	9
Kako bolnice i zdravstveni radnici mogu da pomognu .....	9
Činjenice .....	10

Ova brošura se distribuira besplatno

[www.roditelj.org](http://www.roditelj.org)

2008.

## Opšte preporuke Svetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a



- isključivo dojenje (ishrana odojčeta samo majčinim mlekom, na zahtev, kada god ono poželi) najbolja je ishrana za novorođenče u prvih 6 meseci života,
- ukoliko beba u tom periodu dobro napreduje samo od majčinog mleka nije potrebno dodavanje druge hrane,
- poželjno je da majka doji dete do druge godine uz pravilnu dopunsku ishranu.

**Informacije o prednostima dojenja bi trebalo da budu dostupne svakome, i dužnost je svake države da omogući distribuciju tih informacija.**

U praksi ćete se sresti sa činjenicom da u našim porodilištima žena ne dobija uvek adekvatnu podršku prilikom započinjanja dojenja i da osoblje ne posvećuje dovoljno pažnje porodiljama u tom smislu. To je posebno izraženo kada beba nije uz vas zbog „sunčanja“, carskog reza itd.

Morate u tom slučaju znati da je **VAŠE PRAVO** i **PRAVO VAŠE BEBE** da vam se ipak omogući redovan kontakt radi dojenja i da odvojenost zbog bilo čega ne može biti izgovor da vam se uskrati mogućnost da dojite svoje dete, pod uslovom da je dete u takvom zdravstvenom stanju da može da sisa.

Uvezi sa tim uvek i u svakom trenutku imate pravo da tražite i da dobijete informacije o zdravstvenom stanju vašeg deteta.

### Pravo na dojenje

Svaka trudnica i porodilja ima pravo da proširi svoja znanja o značaju dojenja i da dobije podršku od zdravstvenih radnika (patronažne sestre, škole za trudnice), porodice i zajednice.

Svako dete ima neotuđivo pravo na život i sredstva koja će osigurati njegov opstanak i razvoj. **Dojenje unutar prvog sata nakon porođaja pomaže da se osigura opstanak i zdravlje deteta.**

Novorođene bebe treba da budu uz svoje majke odmah nakon rođenja i da prvi podoj dobiju u roku od jednog sata od rođenja. Ovo omogućuje "baby friendly" program koji je uveden i u mnoga naša porodilišta. To znači da svaka porodilja u takvom porodilištu ima pravo da očekuje da:

- joj se odmah po porođaju omogući kontakt sa detetom "koža na kožu"
- joj se odmah po porođaju omogući da ponudi bebi doju
- ima potrebnu podršku i edukaciju od strane osoblja u porodilištu o tome kako da razvije laktaciju i prevaziđe eventualne poteškoće na početku dojenja koje može svaka žena da ima

To konkretno znači da odmah nakon porođaja treba da dobijete svoju bebu, još dok ste na porođajnom stolu, i da vam se tako omogući da je stavite na grudi. Beba će sama dalje znati šta treba da radi!

**Žena ima pravo da traži ovakav kontakt sa bebom odmah posle porođaja!**



## ZAŠTO SU KONTAKT "KOŽA NA KOŽU" I DOJENJE U PRVOM SATU VAŽNI?

- majčino telo pruža odgovarajuću toplotu,
- beba je manje pod stresom, smirena je i ima stabilno disanje i srčani ritam,
- beba prilikom prvog podoja dobija kolostrum (tečno zlato) koji je bogat zaštitnim materijama i predstavlja prvu bebinu imunizaciju, štiti od mnogih infekcija, razvija bebin imuni sistem, sadrži faktore rasta koji pomažu crevima da sazru i pravilno funkcionišu, bogato je vitaminom A koji je važan za vid, stimuliše pokrete creva tako da se prva stolica (mekonijum) brzo izlučuje i time pomaže da se beba oslobodi materija koji uzrokuju novorođenačku žuticu,
- bebin dodir stimuliše oslobađanje majčinog hormona oksitocina koji pomaže izbacivanje posteljice, smanjuje krvarenje posle porođaja, stimuliše lučenje drugih hormona koji majku čine smirenom i opuštenom, pomaže da poteče mleko iz dojke.

### Pet načela

#### Svetskog saveza akcije za dojenje (WABA)

- 1 Dojenje je ljudsko pravo!
- 2 Majke i bebe čine neodvojivu biološku i socijalnu celinu; zdravlje i ishrana jedne grupe ne sme biti odvojeno od druge.
- 3 Detetovo je pravo na uživanje u najvećem mogućem zdravstvenom dostignuću prirode.
- 4 Žene imaju pravo na odgovarajuću hranu i na potpune i tačne informacije pri odlučivanju kako da hrane svoju decu.
- 5 Žene i deca imaju pravo na sigurno i zdravo okruženje koje pruža podršku dojenju.

### Majčino mleko:

- u prvih 6 meseci zadovoljava **SVE** energetske potrebe bebe;
- od 6. do 8. meseca **70%**;
- od 9. do 11. meseca **55%** potreba;
- a od 12. do 23. meseca beba iz majčinog mleka dobija oko **40%** potrebne energije.



Autor: Vladimir Radivojević

hormonalne promene majke mogu da utiču na proizvodnju i otpuštanje mleka.

Međutim, mnoge poteškoće uz adekvatnu pomoć su velikim delom rešive. Ovde pre svega apelujemo na zdravstvene radnike i patronažne službe, koji su u kontaktu sa majkama odmah nakon porođaja, da skrenu pažnju kada je najvažniji period za uspostavljanje laktacije. Često se preporučuje dohrana a da se pri tome ne analiziraju razlozi koji su doveli do poteškoća u dojenju, što onda, logično, dovodi do prekida dojenja i/ili njegovog skraćivanja.

Postoje i one majke koje jednostavno ne žele da doje dete. Ta činjenica nameće pitanje da li uopšte dojenje treba da bude izbor? Može se govoriti o izboru samo u slučaju da su sve majke podjednako dobro i ispravno informisane o dojenju, jer je veliki broj majki koje to ne žele baš za hvaljujući brojnim predrasudama i pogrešnim informacijama. S druge strane, postoje majke odnosno bebe koje su iz medicinskih razloga onemogućene da uspostave uspešno dojenje a želja postoji, kao i majke koje se bore da uspostave i nastave dojenje uprkos poteškoćama koje imaju. Treba napomenuti i to da su majke u posleporođajnom periodu izuzetno osetljive i emotivno ranjive tako da i sam pristup majci može veoma negativno da se odrazi na njeno emotivno stanje a time ugrozi i uspešnost dojenja. Neretko se dešava da se tu majke uvlače u začarani krug iz koga teško izlaze sa uspehom. Podatak da skoro svaka majka može da doji bi trebalo da je ohrabrujući za one

sa poteškoćama, a ne demoralisajući.

## Isključivo dojenje

je siguran, stabilan i održiv način ishrane odojčadi u toku prvih šest meseci života. Svetska zdravstvena organizacija i UNICEF preporučuju isključivo dojenje do šest meseci, a posle šestog meseca preporučuju da se dojenje nastavi uz dodavanje odgovarajuće dopunske ishrane i tokom druge godine života. Ovakav pristup obezbeđuje najbolju ishranu, skladan psihički i fizički rast i razvoj odojčeta i deteta u prvim godinama života.

### Majke mogu da postignu isključivo i kontinuirano dojenje kada znaju:

- koliko je ono korisno,
- kako se ispravno doji,
- da dobijaju neophodnu podršku okoline.

Stručnjaci se slažu da majčino mleko ima sve hranljive sastojke koji su bebi potrebni u toku prvih šest meseci života, kao i da nije potrebno dodavanje druge vrste hrane i tečnosti tokom ovog perioda ukoliko beba dobro napreduje samo od majčinog mleka. Prednosti dojenja su najveće kada se beba hrani isključivo majčinim mlekom.

Isključivo dojenje u prvih šest meseci života podrazumeva da bebe isključivo sisaju i da im se ne nude dodatna hrana ili tečnost, pa ni voda (osim kada je dete bolesno, sa povišenom temperaturom i prolivom i kada je temperatura vazduha veća od

35 stepeni). Naravno, sa početkom dohrane treba detetu početi nuditi i vodu.

Ipak, istina je da svaka beba različito napreduje pa će se svaka majka rukovoditi razvojem svoje bebe i konsultacijama s pedijatrom u kojeg ima poverenja.

Od šestog meseca pa nadalje bebi je potrebna i druga hrana. Međutim, preporučljivo je da se dojenje nastavi i tokom druge godine života pa i dalje, ukoliko to dete i mama žele. Majčino mleko ne gubi na kvalitetu samo nije dovoljno da bude jedina hrana. Naravno, mleko i dalje zadržava važne sastojke koji jačaju detetov imunitet.

Žena koja je zaposlena i radi van kuće može da nastavi sa dojenjem ukoliko doji dete često kada je sa njim. Dojenje je vrlo fleksibilan proces i neverovatno je koliko se može prilagoditi načinu života. Potrebna je naravno i podrška poslodavca kao i kolega na poslu da bi mogla da ode da podoji dete. U našoj zemlji majka ima pravo na pauzu radi dojenja bebe. Ukoliko iz raznih razloga nije moguće obezbediti odlazak na pauzu da bi podojila dete, kao ni izdavanje i skupljanje mleka, majka uvek može da pokuša da održi podoje onda kada je uz svoju bebu/dete, naročito noću, kada je stimulacija proizvodnje mleka najveća.

### Zdravstvena korist za bebu

Dojenje pomaže u zaštiti od mnogih bolesti. To je zapravo prva i najvažnija vakcina koju dete

dobije po rođenju. Dojene bebe su manje podložne oboljevanju i uspešnije se bore sa infekcijama nego bebe hranjene drugom hranom. Prema istraživanjima i podacima SZO, kada bi sve bebe bile hranjene isključivo majčinim mlekom tokom prvih šest meseci života, procenjuje se da bi u svetu novorođenčadi time bilo spašeno, uz značajno unapređenje zdravlja i razvitka miliona drugih.

**Zaštita od infekcija.** Bebe koje se hrane majčinim mlekom prema podacima SZO ređe oboljevaju od proliva, infekcija sistema organa za disanje i varenje, nego one koje se hrane veštačkim mlekom. Majčino mleko sadrži bela krvna zrnca koja učestvuju u odbrani od infekcija. Mleko svake majke sadrži antitela koja štite bebu od bolesti kojima je majka bila izložena. Faktori rasta utiču na razvoj i sazrevanje imunološkog sistema, centralnog



Dejan Stoković

nervnog sistema i drugih organskih sistema (koža).

**Zaštita od alergije.** Sistem organa za varenje u odojčeta brže se razvija kada se ono hrani majčinim mlekom, jer se tako sprečava kontakt sa stranim proteinima.

Ređe izlaganje stranim proteinima stvara toleranciju i umanjuje opasnost od alergijske reakcije. Hranljive materije kao što su cink i polinezasićene masne kiseline potpomažu razvoj imunološkog sistema odojčeta. Ako se bebi u prvim danima života da i mala količina veštačkog mleka time se povećava verovatnoća pojave alergijskih bolesti, naročito kod dece koja imaju predispozicije za njih.

**Niža stopa sindroma iznenadne smrti odojčeta.** Manji rizik od pojave dečjeg dijabetesa, raka, infekcija srednjeg uha.

**Bolja reakcija na vakcine** i veća sposobnost borbe protiv bolesti.

**Manje ortodontskih i dentalnih problema** (pravilan razvoj lica i vilica; nema propadanja zuba povezanog sa ishranom na flašicu).

**Bolji psihomotorni, emocionalni i socijalni razvoj.**

**Zdravstvene koristi za majku** smanjuje se rizik od pojave raka dojke i jajnika.

**Oksitocin**, koji se oslobađa prilikom dojenja, utiče na skupljanje materice i pomaže zaustavljanju krvarenja posle porođaja. Zbog toga je važno da se sa dojenjem počne odmah po rođenju deteta i da se ono nastavi.

**Isključivo dojenje** često odlaže ponovno uspostavljanje ciklusa i na taj način učestvuje u zaštiti od nove trudnoće. Tako se uspostavlja prirodan razmak između trudnoća.

### Ostale koristi za majku

Ređe pojave postporodajne depresije.

Manje posla oko hranjenja bebe. Brži fizički oporavak posle porođaja.

Praktične prednosti koje se najbolje vide u toku noći i na putovanju. Nema razloga za strah da će se mleko noću pokvariti.

Nema razloga za strah od moguće nestašice industrijski pripremljenih mleka, loše distribucije, povlačenja proizvoda, ili krize.

### Psihološke prednosti

Emocionalno vezivanje, bliskost i ljubav između majke i bebe, majka je emocionalno zadovoljna, manja je verovatnoća da će majka zlostavljati ili napustiti bebu.

Razvoj: postoje mišljenja da deca u kasnijem detinjstvu pokazuju bolje rezultate na testovima inteligencije.

### Koristi za porodicu

Cena adekvatne ishrane manja je od cene ishrane bebe veštačkim mlekom. Novac koji bi bio potrošen za kupovinu veštačkog mleka za odojče može se utrošiti za druge potrebe porodice.

Štedi se vreme koje bi bilo utrošeno na pripremanje hrane i dodatne posete lekaru radi zdravstvene nege.

Smanjuju se troškovi za lečenje, lekove, laboratorijske testove i hospitalizaciju...

Ređe pojave zlostavljanja i zanemarivanja (zbog jačeg vezivanja majke i deteta).



Autor: Dragana Vasić

### Šta znači dojenje na zahtev?

To znači da se ne gleda na sat nego u bebu. U ovom slučaju se beba ne hrani striktno na svaka tri do četiri sata nego onda kada ona traži i onoliko koliko ona želi. Možete da tražite da vam, ukoliko beba nije sa vama, donesu bebu na podoj onda kada je ona gladna a ne kada je "vreme". Početak dojenja je delom i zbog toga kod nekih mama otežan jer beba ne dobije svoj prvi podoj tako brzo, sigurno ne pre nego što stignu da je nahrane adaptiranom formulom, za svaki slučaj. Baš bebina prisutnost i fizička bliskost sa majkom podstiče rad hormona majke koji su odgovorni za stvaranje i otpuštanje mleka.

Ishrana bebe majčinim mlekom pruža brojne pogodnosti - nutritivne, zdravstvene, imunološke, razvojne, psihološke, socijalne i ekonomske

### Da li mame koje ne doje svoju decu treba da se osećaju loše zbog toga?

Podatak da skoro svaka majka može da doji bi trebalo da je ohrabrujući za one sa poteškoćama. Ovde bi valjalo naglasiti i to da majka koja je želela a nije uspeła da doji svoje dete, uopšte ili onoliko dugo koliko je želela, nije loša majka. Svaki pokušaj i trud su podjednako važni.

### Koja je moguća uloga oca i porodice u procesu dojenja?

Očevi i ostatak porodice treba da se potrudu da majci obezbede ugodnu porodičnu atmosferu, bez stresa i nervoze, da se pobrinu za kućne poslove da bi ona mogla da se posveti dojenju i nezi bebe.

### Kako negovati dojke i održavati higijenu tokom dojenja?

Dojke treba prati samo vodom. Sapuni, losioni, ulja ili vazelin remete prirodno lučenje kože i njen prirodni zaštitni omotač. Neposredno pre dojenja ne treba prati dojke, jer se tako spiraju zaštitna ulja i menja miris po kojem odojče može da identifikuje dojke svoje majke. Ako bradavice postanu bolne nakon dojenja, majka na njih treba da nanese malu količinu svog mleka i da ih ostavi kratko vreme na vazduhu i suncu. Takođe, kao uspešan se pokazao prečišćeni lanolin. Najbolji izbor je pamučni grudnjak adekvatne veličine koji nema žice i ne steže.

Pre dojenja obavezno dobro oprati ruke toplom vodom i sapunom. Izmusti nekoliko kapi mleka iz dojki i premazati bradavice i areole i osušiti ih na vazduhu.

Ukoliko su dojke nabrekle i pune mleka preporučuje se masaža dojki pred podoj i ceđenje, kako bi se areola razmekšala i pripremila za uspešan podoj.

Ukoliko dojke ostanu pune i posle podoja, potrebno je izmusti mleko iz dojke (ovo važi za period dok se uspostavlja laktacija i nije uspostavljena ravnoteža ponude i potražnje).

Nakon završenog podoja izmusti nekoliko kapi mleka i ponovo premazati bradavice i areole i osušiti ih na vazduhu. Dojke treba što češće izlagati vazduhu.

### Kako da masirate dojke?

U slučaju nadiranja mleka i prepunih i nabreklih dojki, treba masirati dojke: od baze ramena, jagodicama prstiju, laganim i nežnim, koncentričnim kružnim pokretima, preko cele dojke, nagnuto, prema podlozi; tako da se isticanje mleka pomogne silom zemljine teže. Tehniku masaže najbolje će da pokaže patronažna ili medicinska sestra. Između podoja na dojku stavljati hladne obloge. Pred podoj, pored masaže, staviti na dojke topli oblog ili ih tuširati toplom vodom.



Autor: Igor Đorđević

Kako bolnice i zdravstveni radnici mogu da pomognu (tražite svoja prava, tražite da vam se pomogne, pitajte!)

Skoro svaka majka može uspešno da doji. Onima kojima nedostaje samopouzdanje da doje, neophodno je pružanje podrške, najviše praktične, od strane zdravstvenih radnika, najužih članova porodice, rođaka i prijatelja.

Tako što će učiniti sve što je u njihovoj moći da majke iz porodilišta izađu upoznate sa principima koji će obezbediti dovoljno mleka za bebu.

Tako što neće dozvoliti da se krši Međunarodni kodeks zamena za majčino mleko i rezolucije Svetske zdravstvene organizacije, čiji je potpisnik i naša zemlja, koje imaju isti status kao i Kodeks, a daju jasna pravila za reklamiranje dopunske hrane i pića:

- dopunska hrana ne sme da se reklamira na način koji će štetiti dojenju (plakati i druge reklame za adaptirano mleko u domovima zdravlja i bolnicama),

- natpisi i reklame na ovakvoj hrani ne smeju da na bilo koji način preporučuju ovu hranu za decu mlađu od 6 meseci,

- inicijative za unapređenje dopunske ishrane treba da reklamiraju što šire korišćenje prirodne hrane bogate hranljivim sastojcima.

## ČINJENICE

- Dok dete sisa, istovremeno se stvara novo mleko.
- Veličina dojki ne igra nikakvu ulogu u stvaranju mleka.
- Što češće dojite, stvara se više mleka - zakon ponude i potražnje.
- Iako se dojke čine mekima i "izduvanim", to ne znači da vam nestaje mleka. Grudi su postale mekane jer se uspostavila pravilna proizvodnja mleka.
- Dete koje se isključivo doji može da ne dobija na težini i po nekoliko nedelja, a da njegovo opšte stanje ipak bude jako dobro.
- Mleko posle godinu dana sadrži važne sastojke koje su od velikog imunološkog značaja.
- Od 6 do 8 mokrih pelena (5 do 6 jednokratnih) dnevno znak je da dete dobija dovoljno hrane.
- Ako je refleks otpuštanja mleka zatajio, možete pomisliti da je nestalo mleka. To samo znači da je potrebno malo više vremena da se majka opusti, utopli dojke i sačeka da mleko "nadođe".
- Ako se razbolite količina mleka se može privremeno smanjiti.
- Vrlo retke su mame (1-3% žena) koje zaista ne mogu da proizvedu dovoljno mleka za potpuno dojenje ili ne mogu da doje iz fizioloških razloga. To može biti zbog: operacije dojki, ostatka posteljice u materici, oštećenja hipofize, neprimerene hormonske kontracepcije, nerazvijenih mlečnih ćelija ili žlezda, hirurških operacija, kada su prerezani mlečni kanali i druge, vrlo retke situacije.



## MREŽA Udruženja RODITELJ

- BEOGRAD** 064/32-92-040  
info@roditelj.org
- NOVI SAD** 064/56-75-493  
roditeljns@roditelj.org
- NIŠ** 064 15 90 717  
063 10 42 714  
nisinfo@roditelj.org
- Autor:** Udruženje RODITELJ
- Izvori:** www.roda.hr ,  
www.roditelj.com,  
www.roditelj.org,  
"Pouke za život", UNICEF  
"Prve godine života traju večno",  
Gradski zavod za javno zdravlje  
Beograd  
"O rađanju", Asocijacija za  
žensku inicijativu, Beograd

### Koordinatorica

izdanja: Tatjana Lazor

Lektorka: Tamara Mijatović

Dizajn i  
priprema: Maja Vasić  
www.webstrana.com



### Štampa:

Štampanje ovog materijala  
podržala je Gradska uprava za  
zdravstvo grada Novog Sada

*U brošuri su korišćene fotografije sa foto-konkursa  
Udruženja RODITELJ-Novi Sad "Dojite s ponosom"  
održanog 2007. godine.*

## NE SLUŠAJTE KOMENTARE

"nemaš dovoljno mleka", "nestalo ti je mleko",  
"beba plače jer ti mleko nije dovoljno jako" ...  
jer jednostavno nisu tačni!



Avatar: Slobodan Vzuic

**DOJITE ŠTO VIŠE.** Što više dojite, više se mleka stvara. Ako bebi date formulu ona će se osećati previše sita da bi sisala efikasno.

**SVE ŠTO VAM TREBA JE VAŠE MLEKO.** Svetska zdravstvena organizacija preporučuje isključivo dojenje do navršenih 6 meseci bebe.

**HRANITE RANO I ČESTO.** Dojite sa prvim znacima bebine gladi: ako je budna, ako sisa ruku, mrda ustima ili očima, proteže se...

**AKO NE GUTA ZNAČI DA NE JEDE.** Posmatrajte bebin vrat i oslušajte na trenutak da li guta. Tako ćete znati da li je dobila dovoljno mleka.

**RECITE "NE" CUCLAMA I FLAŠICAMA.** Ako koristite cucle ili flasice kada je beba gladna, nećete dovoljno često dojiti zbog čega se neće stvarati dovoljne količine mleka.

**SPAVAJTE BLIZU BEBE I DOJITE LEŽEĆI.** Ovim obezbeđujete da se odmorite u toku dojenja.

**BEBINA USTA MORAJU BITI JAKO OTVORENA** prilikom hvatanja dojke kako beba ne bi sisala samo bradavicu, nego i deo areole. Njene usne moraju biti izvrnute ka spolja, njen stomak na vašem, a njena brada da dodiruje dojku.

**GLEDAJTE BEBU, A NE SAT.** Dojite bebu kad god je gladna i premestite na drugu dojku tek kad beba sama "pusti" prvu.

**IDITE SVUGDE SA BEBOM** kako biste uvek mogli da je podojite.

**ZATRAŽITE POMOĆ KADA JE POTREBNA.** Nemojte čekati previše dugo da biste zatražili pomoć od stručnih lica jer će vam tako biti sve teže da dojite.



Novi Sad