

Svetska nedelja dojenja 2006



Dojite sa ponosom

Svetska nedelja dojenja 2006:
DOJITE S PONOSOM



**UDRUŽENJE
RODITELJ**
www.roditelj.org

Udruženje RODITELJ



Svetska nedelja dojenja

Svetska alijansa za zaštitu, promociju i podršku dojenja (World Alliance for Breastfeeding Action – WABA) je osnovan 1991. godine da deluje u skladu sa Innocenti deklaracijom (1990.) na pružanju zaštite, promocije i podrške dojenju. Kao deo plana pokretanja i jačanja društvene podrške dojenju, WABA je ustanovila jedinstvenu globalnu strategiju promocije dojenja. Predloženo je da u međunarodnom kalendaru akcije bude određen datum posvećen dojenju.

Zamisao o jednom danu kasnije je razvijena u nedelju dojenja (**World Breastfeeding Week – WBW**) koja se obeležava od 1. do 7. avgusta svake godine.

Svetska nedelja dojenja je globalna kampanja koja se održava u oko 120 zemalja sveta čiji je cilj da stvori društvenu svest o prednostima dojenja i unapredi podršku dojenju i zaštitu zdravlja majke i deteta.

Zvanični datum nedelje dojenja na globalnom nivou je 1–7. avgust, ali se organizacijama i institucijama predlaže da za obeležavanje i aktivnosti povodom Svetske nedelje dojenja izaberu najprikladnije događaje ili datume u njihovim zemljama.

Kod nas Nedelja dojenja obeležava se 40. sedmice u godini, koliko je i trajanje trudnoće (40 nedelja).

Akcija: "Dojite s ponosom"

Ovogodišnja akcija udruženja RODITELJ nosila je naziv „*DOJITE S PONOSOM*“ i odnosila se na informisanje o prednostima dojenja, istovremeno baveći se i tematikom dojenja na javnim mestima za koje kod nas u zemlji, na žalost još uvek važe brojne predrasude

Svetska nedelja dojenja je inače ove godine, u svetu i kod nas, bila posvećena (ne)poštovanju Međunarodnog Kodeksa o reklamiranju zamena za majčino mleko.

Pre 25 godina, Kodeks je usvojen od strane Svetske zdravstvene Skupštine (WHA).

Cilj Kodeksa je da doprinese osiguranju zdrave i adekvatne ishrane odojčadi putem zaštite i promocije dojenja te osiguravanjem pravilne upotrebe zamena za majčino mleko kada su one neophodne, na osnovu adekvatnih informacija i putem odgovarajućih marketinga i distribucije.



Majčino mleko:

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



Šta svaka porodica i zajednica treba i ima prava da zna o dojenju

(izvor: UNICEF)

Novorođene bebe treba da budu pored svoje majke odmah nakon rođenja i da prvi podoj dobiju u roku od sata od rođenja. Ovo omogućuje „bebi – frendli“ program koji je uveden i u mnoga naša porodilišta.

Skoro svaka majka može uspešno da doji.

Onima kojima nedostaje samopouzdanje da doje, neophodno je pružanje podrške, najviše praktične od strane najužih članova porodice, rođaka i prijatelja. Dragocenu podršku takođe mogu da pruže zdravstveni radnici, organizacije i udruženja različitih profila, masovni mediji, kao i poslodavci i kolege sa posla.

Mamino mleko je jedina i hrana i piće koja je sasvim dovoljna bebi u prvih šest meseci.

Obično ni jedna druga hrana ili piće, čak ni voda, nije potrebna bebi tokom tog perioda. Pored UNICEF-a, SZO i Svetske alijanse za zaštitu, promociju i podršku dojenja (WABA), i mnoge druge organizacije preporučuju isključivo dojenje do prvih 6 meseci života. Isključivo dojenje predstavlja dobru zaštitu protiv mnogih bolesti.

Ukoliko beba ne napreduje dovoljno od samo majčinog mleka, trebalo bi pre pokušati povećati proizvodnju mleka, nego posegnuti za dopunskom hranom.

Često dojenje, ili „dojenje na zahtev“ omogućuje veću proizvodnju mleka. Dojenjem se takođe stvara posebna veza između majke i deteta.

Dojenje na zahtev znači da se ne gleda na sat nego u bebu. U ovom slučaju se beba ne hrani striktno na svaka tri – četiri sata nego onda kada ona traži i onoliko koliko ona želi (čak i ako je to na svaki sat ili čak češće). Nepoštovanje ovoga dovodi do toga da beba ne dobija svo mleko koje želi. Isto tako je veoma bitno pokazati majci pravilan položaj bebe na dojci, jer će jedino na taj način beba moći pravilno da sisa a mama da proizvodi dovoljno mleka.

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, kada bi sve bebe bile hranjene isključivo majčinim mlekom tokom prvih šest meseci života, procenjuje se da bi godišnje milion i po života novorođenčadi time bilo spašeno, uz značajno unapređenje zdravlja i razvitka miliona drugih.

Od šestog meseca pa na dalje 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.

Mamino mleko ne gubi na kvalitetu, samo nije dovoljno da bude jedina hrana. Međutim, mleko zadržava i dalje 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.

Potrebna je naravno i velika podrška poslodavca kao i kolega na poslu da bi mogla da ode da podoji dete.

Isključivo dojenje može da pruži ženi više od 98% zaštite od ponovne trudnoće šest meseci nakon porođaja, ali samo u slučaju ako se menstrualni ciklus nije obnovio, ako beba sisa učestalo dan i noć, odnosno na zahtev i ako se bebi ne daje ni jedna druga hrana ili piće, pa čak ni cucla (laža).

Zabluda je da su adaptirane formule iste ili još bolje od majčinog mleka. Slogani i reklame na pakovanjima formula poput *„bolji rast i razvoj“* i *„obogaćeno gvožđem i vitaminima“* doprinose stvaranju ove zablude. Formule su samo zamena za majčino mleko kod majki koje ne mogu da doje. Takođe, nema nikakve potrebe za davanjem formula i kravljeg mleka deci od 6 do 24 meseci ukoliko deca još uvek doje. Međutim, korisno je davati mlečne proizvode, poput jogurta ili sira, da bi se osiguralo unošenje dovoljne količine kalcijuma. Ovo je naročito važno za odojčad koja ne jedu dovoljnu količinu hrane životinjskog porekla.

Prema SZO i UNICEF opšte preporuke za dojenje su:

- ☞ Isključivo dojenje je najbolja ishrana za odojčce u prvih 6 meseci života.
- ☞ Odojčetu ne treba davati zamene za majčino mleko (adaptirano, životinjsko, sojino).
- ☞ Preporučljivo je da se doji dete do druge godine, uz pravilnu dopunsku ishranu.
- ☞ Isključivo dojenje je ishrana odojčeta samo majčinim mlekom, na zahtev, kada god ono poželi.



Istine i zablude

Zablude:

- Mleko može iznenada nestati.
- U manjim dojkama se stvara i manje mleka.
- Ako dojite često, dete će posisati svo mleko i neće ga više biti.
- Mleko je vodeno i retko.
- Grudi su postale mekane, to znači da se smanjila proizvodnja mleka.
- Dete treba uobročiti na svaka 3 ili 4 sata.
- Zelene stolice su uvek znak da je beba gladna.
- Posle 6 meseci mleko gubi kvalitet.
- Dojenje deteta starijeg od godinu dana nema nikakvog smisla.
- Deca koja dugo sisaju vezuju se za majku i nesigurna su.
- Mama nema mleka.



Istine:

- Proces stvaranja mleka je komplikovan, mleko jednostavno ne može odjednom nestati. Ako je refleks otpuštanja mleka utajio, može se misliti da je nestalo mleka.
- Veličina dojki ne igra nikakvu ulogu u stvaranju mleka.
- Što češće dojite stvara se više mleka - zakon ponude i potražnje. Dok dete sisa istovremeno se stvara novo mleko.
- Sastav majčinog mleka se menja dok beba doji. Na samom početku mleko jeste vodenasto jer prvo treba da zadovolji potrebu za tečnosti, a potom, što dete duže sisa na jednoj dojci, mleko postaje sve „gušće“, i masnije.
- Grudi su postale mekane jer se uspostavila pravilna proizvodnja mleka. Iako se dojke čine mekanima i „izduvane“ to ne znači da vam nestaje mleka.
- Dete treba dojititi na zahtev, kada god to ono želi.
- Zelene stolice mogu biti znak da beba ne dobija dovoljnu količinu mleka, ali ne uvek, mogu biti i od hrane ili pića koje je majka uzela, ili posledica nečeg drugog. Znak da dete dobija dovoljno hrane je 6-8 mokrih pelena (5-6 jednokratnih) dnevno.
- Posle 6 meseci majčino mleko nije više dovoljno da bude jedina hrana za bebu, ali ne gubi na kvalitetu.
- Majčino mleko i posle godinu dana je bolje od kravljeg mleka i sadrži važne sastojke koje su od velikog imunološkog značaja.
- Ako se razbolite, količina mleka se može privremeno smanjiti
- Deca koja dugo sisaju kasnije su samostalnija i sigurnija u sebe.
- Vrlo retke su mame (1 - 3% žena) koje zaista ne mogu da doje iz fizioloških razloga.

To je zbog:

1. operacije dojki
2. ostatka posteljice u materici
3. Sheehanov sindrom, oštećenje hipofize
4. neprimerene hormonske kontracepcije
5. nerazvijenih mlečnih ćelija ili žlezda
6. hirurških operacija kada su prerezani mlečni kanali
7. druge, vrlo retke situacije.



Najčešći razlog što beba ne dobija svo mleko koje želi je da je obično nepravilno stavljena na grudi i ne sisa efektivno ili da su podoji prekratki i/ili suviše retki (npr. na 3-4 sata ili više). Vrlo je važno da se majci prvih dana pokaže kako se beba pravilno stavlja na dojkicu i da ona nauči da doji po bebinoj želji (čak i ako je to na svaki sat ili čak češće).

- ☞ Dojenje je najbolji način za očuvanje zdravlja vašeg deteta i vas samih.
- ☞ Vaše mleko je sve što je potrebno vašoj bebi u prvih 6 meseci života.
- ☞ Možete ponovo započeti da dojite dete čak i ako ste prestali pre par meseci.
- ☞ Kada beba napuni 6 meseci života možete uvesti i neku čvršću hranu ali je vaše mleko potrebno detetu i kada ono napuni dve godine, pa i kasnije.



Pet načela (5 principles)

Svetski savez akcije za dojenje (WABA)

izvor: www.waba.my

Dojenje je ljudsko pravo!

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



Dojenje je zdravo za decu!

- Majčino mleko je potpuna i savršena hrana za novorođenče. Isključivo dojenje zadovoljava sve bebine nutritivne potrebe u prvih šest meseci, ali i nastavlja da bude zaštita i sigurnost, kao i hrana, uz odgovarajuću dohranu sve do detetove druge godine pa i duže.
- Dojenje potstiče optimalan napredak i razvoj bebinog mozga, imunološkog sistema i fiziologije uopšte i ključan je faktor u sprečavanju čestih bolesti.
- Masne kiseline u majčinom mleku pomažu pri povećanju koeficijenta inteligencije (IQ) i oštine vida.



Dojenje osnažuje žene!

- Dojenje je psihološki nastavak trudnoće i porođaja, i pomaže u oporavku majke nakon porođaja. Isključivo dojenje jača imuni sistem majke, odlaže novu trudnoću i smanjuje potrebu za inzulinom majki dijabetičarki, a dugoročno pomaže u zaštiti majke od raka na dojci i jajnicima i smanjuje rizik od osteoporeze..
- Dojenje je jelo moći, snage i zadovoljstva za žene jer imaju kontrolu nad svojim telom i povećavaju puzdanje u svoju sposobnost za zadovoljenjem potreba svoje dece.
- Dojenje podstiče ženino oslanjanje na „svoje noge“ jer se time smanjuje zavisnost o medicinskom osoblju i prkosi interesima industrije dečje hrane.
- Dojenje osporava prikazivanje dojke kao seksualnog objekta.
- Dojenje potiče složnost i saradnju među ženama na nivou domaćinstva, društva, kao i nacionalnom i internacionalnom nivou.



Dojenje je najbolje ulaganje!

- Dojenje omogućava zdravu i sigurnu hranu i štedi sredstva za nepotrebno kupovanje veštačkog mleka, opreme za hranjenje i medicinsku negu.
- Dojenje štedi vreme pri brizi o bolesnom detetu i pripremi flašice.
- Dojenje štedi sredstva predviđena za kontracepciju, higijenske uloške i medicinsku negu majke.
- Zaposlene žene postaju produktivnije, lojalnije i manje izostaju s posla u poređenju sa drugim radnicima s malom decom.
- Države štede devize jer ne moraju uvoziti veštačko mleko.



Dojenje je prirodni tok!

- Dojenje ne izaziva zagađenje i najbolji je primer kako čovečanstvo može podržavati samo sebe pružajući osnovnu i najpotpuniju najbolju hranu za ljude.
- Dojenje je sasvim prirodan i obnovljiv izvor – nepostoji zamena za majčino mleko!
- Dojenje štiti okolinu tako što smanjuje proizvodnju, distribuciju i odlaganje veštačkih mleka i ostalih sličnih proizvoda.

- ☞ Početak dojenja odmah posle porođaja smanjuje rizik od postporođajne depresije, krvarenja i anemije.
- ☞ Isključivo dojenje prvih šest meseci štedi novac, energiju i vreme.
- ☞ Svako mleko je prilagođeno potrebama baš određene bebe.
- ☞ Čak se i majčin imunitet može poboljšati, a dojenje štiti od raka jajnika i materice kao i od osteoporoze.



11 KORAKA KOJIMA ĆETE OBEZBEDITI DOVOLJNO MLEKA ZA VAŠU BEBU

1. DOJITE ŠTO VIŠE

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

2. SVE ŠTO VAM TREBA JE VAŠE MLEKO

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje isključivo dojenje do navršanih 6 meseci bebe. Nijedna druga hrana ili piće nije poželjna.

3. HRANITE RANO I ČESTO

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

4. 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.

5. RECITE "NE" CUCLAMA I FLAŠICAMA

Ako koristite cucle ili flasice kada je beba gladna, necete dovoljno često dojiti zbog čega se neće stvarati dovoljne količine mleka.

6. SPAVAJTE BLIZU BEBE I DOJITE LEŽEĆI

Ovim obezbeđujete da se odmorite u toku dojenja.

7. 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 na spolja, njen stomak na vašem, a njena brada da dodiruje dojku. Ovime ćete izbeći bolne i crvene bradavice i obezbediti efikasno dojenje.

8. GLEDAJTE BEBU, A NE SAT

Dojite bebu kad god je gladna i premestite na drugu dojku tek kad beba sama "pusti" prvu.

9. IDITE SVUGDE SA BEBOM kako bi uvek mogli da je podojite.

10. ZATRAŽITE POMOĆ KADA JE POTREBNA

Nemojte čekati previše dugo da bi zatražili pomoć od stručnih lica jer će vam tako biti sve teže da dojite.

11. NE SLUŠAJTE KOMENTARE "nemaš dovoljno mleka", "nestalo ti je mleko", "beba plače jer ti mleko nije dovoljno jako"... jer jednostavno nisu i ne mogu biti tačni.

(Snežana Radović Grković, maj 2004)

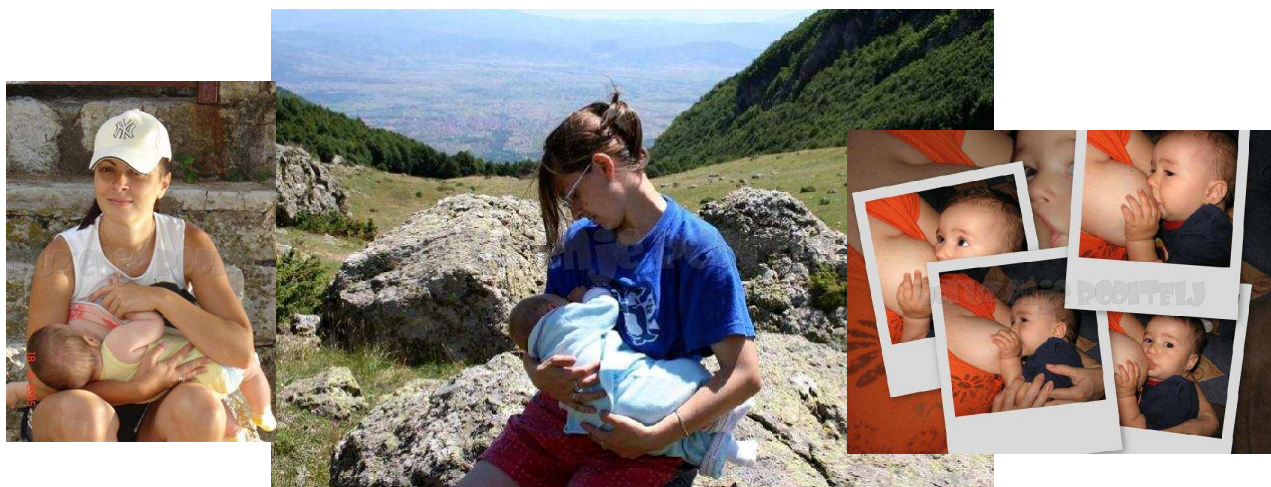


DOJENJE - IZVOR ŽIVOTA i prirodni nastavak povezanosti majke i novorodjenčeta, već godinama je potisnuto usled društvenih promena, agresivnih kampanja proizvođača veštačke hrane, nedovoljne podrške okoline...

Iako su stručnjaci jedinstveni da NEMA bolje hrane za bebu od majčinog mleka i da su sve alternative dojenju samo nužna zamena, postotak dojilja, kod nas, i u svetu, veoma je mali.



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



Udruženje RODITELJ je neprofitna organizacija osnovana sa ciljem pružanja informacija i podrške roditeljima i budućim roditeljima u Srbiji u svim sferama povezanim sa roditeljstvom.

Udruženje RODITELJ je PRVO i JEDINO udruženje u zemlji koje se na sveobuhvatan način bavi roditeljima i decom.

Aktivnosti Udruženja su brojne – od problematike planiranja porodice i brige o deci, do pravnih saveta i inicijativa kao i humanitarnih akcija.

Svi koji zele da nam se pridruže ili pomognu, bilo da su iz zemlje ili inostranstva, dobrodosli su!

Možete nas kontaktirati na email: info@roditelj.org

Više informacija o Udruženju možete pronaći:

na web sajtu Udruženja www.roditelj.org

na web portalu www.yumama.com

na forumu www.roditelj.com

MAMA
www.yumama.com

 **UDRUŽENJE
RODITELJ**
www.roditelj.org

© Udruženje građana RODITELJ 2006.

Fotografije koje su korišćene u ovom dokumentu su fotografije sa nagradnog konkursa za najlepšu fotografiju dojenja u organizaciji UG RODITELJ, oktobra 2006.

Svako neovlašćeno kopiranje, štampanje i distribuiranje istih je zabranjeno.