

DOJENJE

Moje najbolje za Moje najdraže



unicef



Isključivo dojenje je hranjenje bebe isključivo majčinim mlijekom tokom prvih 6 mjeseci života; bez dodavanja vode, čaja, sokova, adaptiranog mlijeka ili čvrste hrane.

Dojenje na zahtjev je dojenje uvijek kada beba plače ili na drugi način pokazuje da je gladna. Podoj traje onoliko dugo dok beba sama ne ispusti dojku ili zaspi.

Optimalan rast i razvoj dojenčeta osigurava se isključivim dojenjem u prvih 6 mjeseci života i nastavkom dojenja tokom prve i druge godine.



- Dijete u prvih šest mjeseci života ne treba drugu hranu osim majčinog mlijeka. U ovom periodu svaki dodatak ishrani može imati više štete nego koristi. Prvih nekoliko dana mlijeko je gusto i žuto. To je *kolostrum* – visokoenergetsko mlijeko sa velikom koncentracijom antitijela koja štite dijete od bolesti respiratornog i probavnog trakta. Ne uskratite svom najdražem ovu zaštitu.



- Mlijeko se proizvodi po principu potražnje. Što beba više siše, više se mlijeka stvara. Dojenje ne treba vremenski ograničavati, brojati dnevne podoje, niti gledati na sat. Maksimalan razmak između dva podoja u prvih nekoliko mjeseci, ne bi trebao biti duži od 3 sata, ali normalno je i ako beba siše u mnogo kraćim razmacima. Beba ponekad samo želi biti blizu majke – omogućite joj to.

- Mlijeko ponekad nadolazi naglo. Osjetićete to po nabreklih i tvrdim dojka. Ako odjednom navire mnogo mlijeka, dijete neće moći ispravno uhvatiti dojk, niti gutati. Ukoliko osjetite nagli nadolazak mlijeka, preporučljivo je prije podoja, ručno izdojiti malo mlijeka. Ukoliko beba potpuno ne isprazni dojk, tokom jednog podoja, u sljedećem joj opet ponudite istu dojk, kako bi beba dobila masnije mlijeko, koje nadolazi kasnije.



- Ispravan položaj tokom dojenja je kada je dijete okrenuto majci glavom i cijelim tijelom. Pri dodiru s bradavicom beba će refleksno otvoriti usta. Jezik bebe treba biti ispružen ispod bradavice, usne ispupčene prema vani, nos i brada moraju dodirivati dojku, a u ustima joj je cijela bradavica i veći dio areole. Ukoliko dijete u ustima drži samo bradavicu, neće dobiti dovoljno mlijeka i može oštetiti bradavicu.

- Najbolji znak da dijete dobro napreduje i dobiva dovoljno majčinog mlijeka jeste broj mokrih pelena i stolice: Tokom prvih mjesec dana, dijete bi u 24 sata trebalo imati minimalno 5 ili 6 mokrih pelena i 3 do 4 stolice.

Prednosti dojenja za bebu:

- Samo u majčinom mlijeku sadržan je imunoglobulin koji tokom cijelog života štiti dijete od alergena i smanjuje vjerovatnoću pojave kolika, anemije, imunoloških bolesti, respiratornih i drugih infekcija, upala uha, bakterijskog meningitisa, žutice, astme, dijabetesa, prevelike tjelesne težine i povećanog krvnog pritiska.
- Dojenje smiruje, tješi, pomaže uklanjanju boli i uspavlivanju djeteta, a blizak kontakt sa kožom majke doprinosi boljoj povezanosti majke i djeteta i optimalnom emocionalnom razvoju. Na majčinim grudima beba se osjeća sigurno i zaštićeno.
- Dojenje smanjuje mogućnost pojave karijesa i pomaže optimalnom razvoju usne šupljine i refleksa gutanja i izbacivanja hrane, što kasnije smanjuje rizik od gušenja hranom.

Prednosti dojenja za majku:

Dojenje:

- Pomaže bržem vraćanju materice u stanje od prije porođaja i smanjuje postporođajno krvarenje.
- Smanjuje rizik pojave raka dojke, grlića materice i jajnika, te osteoporoze.
- Smanjuje rizik pojave postporođajne depresije.
- Pomaže bržem gubitku kilograma dobijenih tokom trudnoće.

Najčešći mitovi i pogrešna vjerovanja o dojenju i nedoumice majki

Beba plače i stalno je na dojci – Mislim da nemam dovoljno mlijeka!

Beba želi blizinu majke, dojite je dovoljno dugo, na zahtjev i u ispravnom položaju – tako će mlijeka biti sve više i beba će biti zadovoljna. Siguran pokazatelj količine mlijeka koje beba posiše je količina mokrih pelena i stolica.

Da li treba dodavati čaj i vodu u prvih 6 mjeseci života jer je beba možda žedna?

NE. Majčino mlijeko je dovoljno da zadovolji sve potrebe dojenčeta.

Dojke su mi male – Imam li dovoljno mlijeka?

Veličina dojki nema nikakve veze sa količinom mlijeka. Priroda se pobrinula da i male dojke imaju dovoljan broj mliječnih žlijezda. Mlijeka će se stvoriti koliko djetetu treba, odnosno u skladu sa potražnjom.

Beba doji, ali plače – Da li je mlijeko nekvalitetno?

Ne postoji nekvalitetno mlijeko, ali je važna ispravna tehnika dojenja i dužina podoja, kako bi beba potpuno iscrpila dojku i dobila najkvalitetnije iz mlijeka. Iznenađne promjene u ritmu i količini podoja, te ponašanju bebe, najčešće su vezane za „skokove u razvoju“ koji se javljaju oko treće nedjelje, šeste nedjelje, trećeg i šestog mjeseca. U tom periodu dijete čestim podojima povećava količinu proizvedenog mlijeka i prilađava je svojim novim potrebama.