



Savjeti za dojenje

Majčino mlijeko je zbog svog jedinstvenog sastava najprikladnija hrana za novorođenče, a dojenje je prirodan način hranjenja koji koristi i mami i bebi.

Majčino mlijeko

osigurava svu potrebnu tekućinu, energiju i hranjive tvari za rast i razvoj djeteta u prvih 6 mjeseci zbog čega Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje isključivo dojenje u tom razdoblju, nakon kojeg dojenje treba kombinirati s postupnim uvođenjem krute hrane.^{1,2}

Sastav majčinog mlijeka stalno se mijenja i prilagođava trenutnim potrebama djeteta. Razlikuje se na početku i kraju podoja jer je prva namjena utažiti žeđ, a potom zasititi. Varira ovisno o dobu dana, fazi dojenja (početak ili druga polovica godine života djeteta) kao i vrsti poroda (prijevremeni porod ili djeca rođena u terminu).

Majčino mlijeko sadrži antitijela pa su dojena djeca manje podložna infekcijama. Prema istraživanjima, u dojene djece manja je vjerojatnost da će imati prekomjernu tjelesnu težinu ili biti pretila i sklona dijabetesu kasnije u životu.³ Žene koje doje imaju smanjen rizik od raka dojke i jajnika.⁴

Vodič za dojlje

Dob vašeg djeteta	1. tjedan							2. tjedan	3. tjedan
	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan		
Koliko često trebate dojiti*	Najmanje 8 puta dnevno (svakih 1 do 3 sata)								
Veličina želuca vaše bebe	 Veličina trešnje	 Veličina oraha	 Veličina marelice	 Veličina jajeta					
Mokre pelene*	 Najmanje 1	 Najmanje 2	 Najmanje 3	 Najmanje 4	 Najmanje 6 – teške, mokre sa svijetložutom ili prozornom mokraćom				
Prjave pelene* Broj i boja stolice	 1 do 2 Crno ili tamnozeleno	 Najmanje 3 Smeđa, zelena ili žuta			 Najmanje 3 velike, mekane i zrnaste Žuta boja				
Težina vaše bebe	Bebe gube u prosjeku 7% svoje težine u prva 3 dana nakon rođenja				Od 4. dana nadalje vaša beba bi trebala dobivati 20-35 g dnevno i vratiti se na početnu težinu nakon 10-14 dana.				
Ostali znakovi	Beba bi trebala glasno plakati, aktivno se kretati i lako se probuditi. Vaše bi grudi nakon dojenja trebale biti meke i manje pune.								

*Po danu, u prosjeku tijekom 24 sata

¹Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar MJ, Walker N, Rollins NC, Group TL. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016;387(10017):475- 90. ²World Health Organization. Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Part I: definition. Geneva: World Health Organization, 2008 ³Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatrica. 2015;104(S467):30-37. ⁴Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M.J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., Bahl, R., Martines, J. Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatrica. 2015;104(S467):96-113

10 savjeta za dojenje

01

Dojenje bi trebalo biti vrijeme za oboje

Za dojenje odaberite tih i miran kutak bez ometajućih faktora.

02

Provjerite položaj djeteta

Pravilno postavljena beba ima širom otvorena usta i ne siše samo bradavicu, već pokriva i velik dio areole. U tom položaju bradavica se nalazi u stražnjem dijelu usta i beba učinkovito siše mlijeko. Ako osjećate bol, postoji mogućnost da dojenče nije pravilno postavljeno.

03

Tijekom prvog tjedna što češće mijenjajte dojke

Većina novorođenčadi želi često jesti. Nemojte se brinuti kada ste zadnji put dojili, već neka inicijativa za dojenjem dođe od bebe jer ona najbolje zna kada treba vaše mlijeko. Rotacija dojki omogućit će ravnomjernu proizvodnju mlijeka u obje dojke.

04

Izbjegavajte korištenje dude u prvom mjesecu

Tijekom ključnog razdoblja za dojenje, duda varalica može suzbiti osjećaj gladi i tako skratiti vrijeme koje dijete provodi na dojci. Također pokušajte izbjeći korištenje bočice tijekom tog razdoblja.

05

Brinite o sebi

Iskoristite svaku priliku za odmor jer umor i stres nepovoljno utječu na organizam, a još više na dojenje. Uživajte u raznovrsnoj i minimalno prerađenoj hrani. Također pripazite da pijete dovoljno tekućine, ali izbjegavajte kofein i alkohol. Nemojte pušiti tijekom dojenja jer osim ostalih štetnih učinaka, pušenje mijenja i okus mlijeka.

06

Ako je moguće, izbjegavajte adaptirano mlijeko

Mnogo je bolje izdajati i čuvati svoje mlijeko jer ćete tako biti sigurni da vaše dijete prima kvalitetnu hranu i u vašoj odsutnosti. U slučaju da umjesto ručnog izdajanja birate mehaničku izdajalicu, pobrinite se da odaberete nastavak koji vam dobro pristaje. Ako je premalen ili prevelik, može utjecati na količinu izdojenog mlijeka ili uzrokovati bolove u bradavicama.

07

Budite strpljivi

Ne dopustite da vas obeshrabre početni izazovi. Dojenje je vještina koju treba naučiti. Uzmite si vremena da pronađete ono što vam najbolje odgovara. Uz malo upornosti i eksperimentiranja, i vi i vaša beba ćete uskoro uživati u dojenju.

08

Ustrajte što je duže moguće

Čak i ako ne uspijete dojiti cijelu prvu godinu, svaki dodatni dan dojenja je dobrodošao.

09

Pomozite si priloženom tablicom

10

Potražite pomoć stručnjaka

Dojenje je za svaku obitelj novo iskustvo i izazov, osobito ako je vezano uz rođenje prvog djeteta. U Republici Hrvatskoj postoje certificirani savjetnici za dojenje koji će vam rado pomoći u rješavanju poteškoća tijekom dojenja.