



1.- 7. listopada, 2022.

ŽIVJETI
ZDRAVO

SAVJETI ZA DOJENJE U JAVNOSTI

Dinka Barić,
mag.med.techn., IBCLC,

patronažna sestra i savjetnica
za dojenje

Nacionalni TJEDAN DOJENJA

su
per-
ma
me

Hrvatska udruga
grupa za potporu dojenja
HUGPD | Croatian breastfeeding support group

UDRUGA ZA ZDRAVO I
SRETNO DJETINJSTVO



1.- 7. listopada, 2022.

Evo nekoliko savjeta koji mogu pomoći majkama da pronadu vlastitu 'zonu ugode' kada doje svoju bebu u javnosti:

Uvijek imajte pozitivan stav

Ne zaboravite da imate pravo hraniti svoju bebu kad je gladna i nemate razloga za ispriku. Vaše dijete ima pravo na dojenje kad god i gdje god želi.

Nacionalni TJEDAN DOJENJA





1.- 7. listopada, 2022.

Pronadite za sebe udobno mjesto
bilo na klupi u parku, u garderobi ili u
separeu restorana. Trebat će vam prostor
ne samo da nahranite svoje dijete, već i da
odložite svoju torbu sa stvarima.

Nacionalni **TJEDAN DOJENJA**





1.- 7. listopada, 2022.

Stvorite vlastitu "zonu privatnosti"

Možete se prilagoditi situaciji i okruženju u kojem se nalazite. Ako vam je tako ugodnije, možete se okrenuti od ljudi koji su u vašoj blizini; ako vam netko pride i pogleda vas, nasmiješite se, ako ste u društvu, nastavite voditi razgovor. Velike su šanse da ljudi neće ni primijetiti da dojite.

Nacionalni TJEDAN DOJENJA





1.- 7. listopada, 2022.

Nosite odjeću koju možete lako prilagoditi

i dojiti bez puno otkrivanja. Mnoga odjeća za dojenje dizajnirana je tako da ne izgleda nimalo drugačije od vaše uobičajene odjeće i može se nositi nakon aktivnog dojenja.

Također možete koristiti neka pokrivala koja su posebno dizajnirana za dojenje u javnosti ili pak sami isto takvo možete pripremiti od nekih svojih marama.

Nacionalni TJEDAN DOJENJA





1.- 7. listopada, 2022.

Obratite pozornost na djetetove znakove gladi

Plač djeteta uvijek privlači pažnju pa ukoliko vješto izbjegnete ovaj kasni znak gladi ne želite biti toliko uočljivi.

Nacionalni TJEDAN DOJENJA





1.- 7. listopada, 2022.

Kad idete u kupovinu, pokušajte izbjjeći dojenje u trgovini tako da ga podojite i prije negoli uđete u trgovinu. U shoping zoni uvijek potražite udobna mesta za dojenje i njegu djeteta koja zaisigurno svaki veći centar ima.

Na plaži ili bazenu tijekom dojenja možete se zaštiti od pogleda ručnikom i/ili pokrivalom.

Nacionalni **TJEDAN DOJENJA**





1.- 7. listopada, 2022.

Dojenje u javnosti ne mora i nije nešto što biste trebale izbjegavati.

Zato ako dojite, nemojte ostati kod kuće!
Izadžite, zabavite se i dojite u javnosti.
Što češće majke doje u javnosti, to će i ono biti prihvaćenije.

Hvala Vam što dojite u javnosti.

Nacionalni **TJEDAN DOJENJA**





1.- 7. listopada, 2022.

Dodatne informacije o dojenju:

DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ISTOK
SAVJETOVALIŠTE ZA DOJENJE

adresa: Sesvete, Ninska 10, Dubrava, Grižanska 4

e-mail: savjetovaliste.dojenje@dzz-istok.hr
dojenje.sesvete@dzz-istok.hr

IBCLC savjetnice za dojenje:
Ljiljana Mišković i Dinka Barić

Savjetovanje je besplatno, bez uputnice uz prethodnu najavu.

Dogovor termina za savjetovanje putem e-maila ili telefona radnim danom od 7,30 – 9,00 i/ili od 14,00 – 15,00 sati.

Nacionalni TJEDAN DOJENJA

