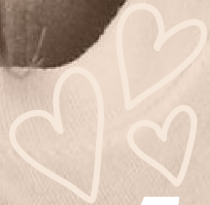




1.- 7. listopada, 2022.



10 SAVJETA ZA DOJENJE



Nacionalni

TJEDAN DOJENJA



1. NJEGUJTE KONTAKT KOŽA NA KOŽU

Što češće ostvarujete kontakt koža na kožu prvih dana i tjedana nakon rođenja.

Kontakt koža na kožu pomaže uspostaviti dojenja i očuvanju tjelesne topline djeteta, smanjuje plač i stres djeteta, regulira fiziološku ravnotežu djeteta i potiče vaše zblježavanje.

I vaš partner može ostvariti kontakt koža na kožu s djetetom!



2. SAVLADAJTE TEHNIKU DOJENJA



- Pronađite položaj koji vam najviše odgovara. Opustite ramena i prinesite dijete dojci, a ne dojku djetetu. Držite dijete privijeno uz sebe, nosić uz bradavicu, bradavicu uz dojku.
- Poduprite djetetov vrat i ramena. Pazite da ne gurate stražnji dio djetetove glavice kako se ne bi odgurivalo.
- Ručno izdojite nekoliko kapi mlijeka na bradavicu kako bi privukli pozornost djeteta da počne s hranjenjem.
- Prislonite djetetovu bradu na dojku i potaknite ga da zahvati dojku. Bradavicom nježno potaknite dijete da otvori usta.
- Pri pravilnom dojenju obje djetetove usne trebaju biti okrenute prema van. Dijete će prvo nježno sisati, a zatim jače s malim pauzama za odmor. Kad dijete prestane sisati ili se odvoji od dojke, ponudite i drugu dojku.
- Ako želite dijete odvojiti od dojke, nježno stavite prst u kut djetetovih usta i na taj način prekinite sisanje.



3. PRATITE PONAŠANJE DJETETA, A NE SAT ✨

- Umjesto da mjerite vrijeme hranjenja prema satu, potražite rane znakove gladi u djeteta: **sisanje, oblizivanje usana, stavljanje ruku na ili u usta.**
- Novorođenčad se u prvih nekoliko tjedana hrani najmanje 8 puta u danu. Neka djeca traže mnogo kratkih podoja, dok druga vole rjeđe, duže podoje. Nemojte požurivati svoje dijete — uzmite si vremena.
- Prvih 4 do 6 tjedana je razdoblje učenja: Vaše tijelo uči koliko mlijeka djetetu treba, a Vi učite znakove gladi u djeteta.

Vrijeme, strpljenje i humor mogu pomoći!



su
per-
ma
me



4. BUDITE SIGURNI DA SE DIJETE DOBRO HRANI

- Dijete koje se dobro hrani ima redovite svakodnevne mokre pelene i česte stolice. Uz to, napreduje na tjelesnoj masi te nema potrebe za drugom hranom ili tekućinom — čak ni vodom.

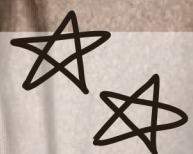
5. STVARANJE MLIJEKA

- Što više dijete doji u prvih nekoliko tjedana, to ćete imati više mlijeka.
- Djeca u prvim mjesecima života brzo rastu i doživljavaju tzv. skokove rasta tijekom kojih češće žele biti dojena. Tijekom tih razdoblja, majčino se mlijeko mijenja i prilagođava potrebama djeteta.
- Majčino mlijeko jedina hrana i piće koje djeca trebaju u prvih 6 mjeseci života.



su
per-
ma
me





6. BRIGA O MAJCI VAŽNA JE KAO I BRIGA O DJETETU

- Odmarajte dok dijete spava.
- Prihvatite ili zatražite pomoć oko kućanskih poslova.
- Primajte posjete kad se osjećate spremni.
- Pravilno se hranite i pijte dovoljno vode.
- Učinite nešto zabavno svaki dan; opustite se u kadi, prošetajte, družite se s obitelji i prijateljima.
- Ako osjećate da Vam je teško ili imate bolove zatražite pomoć od: patronažne sestre, liječnika, savjetnica za dojenje, psihologa, druge majke koja doji ili bliske osobe.



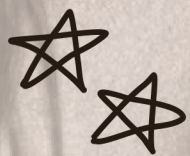
7. PUŠENJE, ALKOHOL I DROGE ŠTETNI SU ZA VAŠE DIJETE

- Nikotin, alkohol, droge i lijekovi osim što imaju negativne posljedice na zdravlje prelaze i u majčino mlijeko, pa je najsigurniji izbor da ih ne koristite.

8. RAZGOVARAJTE S DRUGIMA

- Razgovarajte s drugima ako imate pitanja ili ste zabrinuti u vezi s dojenjem. Mnogi ljudi mogu pružiti podršku i/ili ohrabrenje, uključujući: obitelj i prijatelje, druge majke koje doje, grupe podrške, liječnik, medicinska sestra ili primalja.





9. POVRATAK NA POSAO



- Kad je dojenje uspostavljeno, a Vi se vraćate na posao, možete izdajati mlijeko i ostaviti osobi koja brine o djetetu za hranjenje. Izdojeno mlijeko možete čuvati u hladnjaku ili zamrzivaču.
- Koristite čiste boce ili vrećice i zabilježite datum kad ste ih napunili.
- Ako nije zamrznuto, mlijeko možete zagrijati stavljanjem boce ili vrećice u vruću vodu iz slavine na nekoliko minuta. Smrznuto mlijeko ostavite u hladnjaku nekoliko sati. Nakon što se počne topiti, pustite toplu vodu i dovršite odmrzavanje.
- Ne stavljajte mlijeko u mikrovalnu niti ga zagrijavajte na štednjaku jer možete uništiti hranjive tvari.
- Zamolite poslodavca za fleksibilnost kako biste mogli doći tijekom pauza.



10. UŽIVAJTE U SVOM DJETETU

- Dok dojite svoje dijete stimulirate sva njegova osjetila. Dijete kojem se smiješi, kojem se priča i mazi osjećat će se ugodno i sigurno. Dojenje je više od unosa hranjivih tvari i kalorija – ono jača vezu između Vas i djeteta i jedna je od mnogih stvari koje možete učiniti kako biste izgradili siguran odnos pun ljubavi.
- Kako Vaše dijete raste, dojit će rjeđe i kraće.
- Vi i vaša beba imate pravo dojeti bilo gdje i bilo kada. Nitko vas ne bi trebao spriječiti da dojite u javnosti ili tražiti da se pomaknete ili pokrijete.



su
per-
ma
me

