

1.- 7. listopada, 2022.

ŽIVJETI
ZDRAVO



PRAVILNA PREHRANA MAJKE TIJEKOM DOJENJA



Nacionalni



TJEDAN DOJENJA


su
per-
ma
me



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




UDRUGA ZA ZDRAVO I
SRETNO DJETINJSTVO



Kao i tijekom trudnoće, za vrijeme dojenja važno je da majka ima pravilne prehrambene navike i da se raznoliko hrani.

Proizvodnja mlijeka iziskuje dodatnu energiju, od oko 330 do 400 kcal dnevno.





Pravilna prehrana dojilja podrazumijeva odabir nutritivno bogatih obroka koji će osigurati dovoljno energije te hranjivih i zaštitnih tvari.

Iako je sva pažnja usmjerena na novog člana obitelji, važno je imati redovite obroke, probajte osigurati 3 glavna i 2–3 međuobroka.



su
per-
ma
me



Birajte svježę pripremljenu, nutritivno bogatu hranu kao što su cjelovite žitarice, nemasno meso, mahunarke, jaja, fermentirani mliječni proizvodi, voće i povrće, orašasti plodovi, sjemenke te maslinovo ulje.

Ne zaboravite na dovoljan unos tekućine. Pijte više ako vam urin izgleda tamno žuto. Možete popiti čašu vode puta kada dojite.



su
per-
ma
me



A close-up photograph of a woman with her eyes closed, gently kissing her baby on the forehead. The baby is wearing a light-colored, textured knit hat and a blue patterned onesie. The woman is wearing a white ribbed sweater. The background is a warm, solid yellow color.

Nema "zabranjene" hrane, ako Vam se čini da bebi određena namirnica smeta, treba je na neko vrijeme (tjedan do dva) izbaciti iz prehrane

Raznovrsnom prehranom beba preko majčinog mlijeka upoznaje različite okuse što može biti od pomoći kod uvođenja dohrane.



A pink square logo with the text "su per ma me" in white, lowercase letters, where "su" and "me" are stacked above and below "per".

