



Što trebamo znati o dojenju?

[VODIČ KROZ DOJENJE]



1. - 7.10. Nacionalni tjedan dojenja



Dojenje je proces koji majka i dijete zajedno uče. Ako želite dojiti, imate pravo na jasne informacije, praktičnu pomoć i podršku bez osuđivanja.



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



Ministarstvo
zdravstva



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
BJELOVARSKO - BILOGORSKE ŽUPANIJE



UDRUGA ZA ZDRAVO I
SRETNO DJETINSTVO

Dojenje ima brojne dobrobiti za zdravlje djeteta i majke. Majčino mlijeko osigurava hranjive i bioaktivne tvari prilagođene potrebama djeteta te pomaže u zaštiti od infekcija i nekih kroničnih bolesti. Dojenje može pružiti i bliskost, utjehu i osjećaj sigurnosti.

Svaka majka i obitelj imaju svoje okolnosti, potrebe i mogućnosti. Ako želite dojiti, ovaj vodič pruža jasne informacije i praktičnu podršku, bez pritiska i osuđivanja. Ako dojenje nije moguće ili ga ne želite započeti ili nastaviti, zdravstveni djelatnik može Vam pomoći u odabiru sigurnog načina hranjenja djeteta.

SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA I UNICEF PREPORUČUJU



1 sat



započeti dojenje
unutar prvog sata
nakon rođenja

6 mjeseci



isključivo dojiti*
tijekom prvih
6 mjeseci

2 godine



nakon uvođenja dohrane
nastaviti dojiti dok god
majka i dijete žele

* **Isključivo dojenje** znači hranjenje djeteta samo majčinim mlijekom, bez druge hrane i tekućine, uključujući vodu, uz iznimku potrebnih lijekova, vitamina, minerala ili oralne rehidracijske otopine.



KAKO DA NASTAVIM DOJITI NAKON POVRATKA NA POSAO?

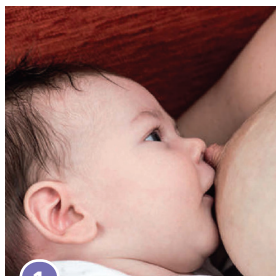
Prije povratka na posao informirajte se o pravima vezanim uz dojenje i izdavanje te s poslodavcem dogovorite vrijeme i prikladan prostor za izdavanje mlijeka.

Tijekom radnog dana možete se izdajati svaka 2 do 3 sata, uz prilagodbu vlastitim potrebama. Ako Vam odgovara, zalihu mlijeka možete početi pripremati prije povratka na posao.



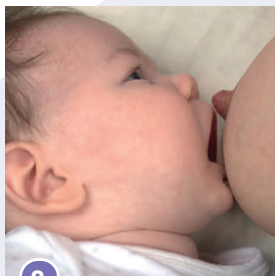
KAKO ĆU ZNATI JE LI POLOŽAJ I PRIHVAT DOJKE DOBAR?

Dojenje je nešto što Vi i Vaše dijete zajedno učite. Ponekad je potrebno malo vremena da pronađete ono što odgovara Vama i Vašem djetetu.



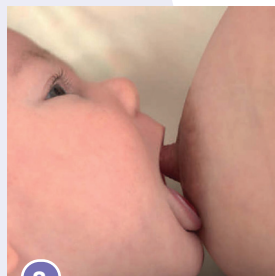
1

Privucite dijete blizu sebe, s glavom i tijelom u ravnini i nosom u razini bradavice. Poduprite leđa i ramena, a ne glavu.



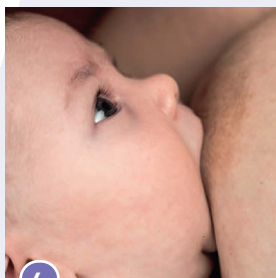
2

Dopustite da se djetetova glava lagano nagne unatrag i bradavicom dodirnete gornju usnu kako bi dijete širom otvorilo usta.



3

Kada dijete otvori usta, približite ga dojci tako da brada prva dodirne dojk.



4

Kod dobrog prihvata usta su široko otvorena, nos slobodan, obrazi puni, a iznad gornje usne vidi se više areole nego ispod donje.

NE MORATE ČEKATI DA SE POJAVI
OZBILJAN PROBLEM KAKO BISTE
POTRAŽILI POMOĆ I PODRŠKU.

Gdje potražiti podršku?

Za pomoć i podršku možete se obratiti patronažnoj sestri, primalji, pedijatru, liječniku obiteljske medicine, savjetovalištu za dojenje ili drugom zdravstvenom djelatniku educiranom za podršku dojenju.

Izvor fotografija: Off to the Best Start: A guide to help you start breastfeeding, Better Health Start for Life / UNICEF UK Baby Friendly Initiative, 2022, © Crown Copyright 2022. Autorska prava na izvorne fotografije ostaju njihovim nositeljima prava.



KAKO ĆU ZNATI DA MOJE DIJETE DOBIVA DOVOLJNO MLIJEKA?

U prvim danima i tjednima mnoge se majke pitaju dobiva li dijete dovoljno mlijeka. Obratite pažnju na nekoliko znakova:

Gutanje

Tijekom podoja možete čuti ili primijetiti gutanje.

6+ mokrih pelena

Od petog dana očekuje se najmanje 6 mokrih pelena u 24 sata.



Stolica

Od 4. dana do približno 6. tjedna dijete koje dobro napreduje obično ima najmanje dvije zlatno-žute stolice dnevno, a nakon toga mogu biti rjeđe.

Tjelesna masa

Većina djece ponovno dosegne porođajnu masu unutar približno 2 do 3 tjedna.

8 - 12 x

DOJENJE NA ZAHTEJ

U PRVIM TJEDNIMA MNOGA
DJECA DOJE 8 DO 12 PUTA
U 24 SATI, A NEKADA
I ČEŠĆE.

Izvori i pravna napomena: CDC; UNICEF/Baby Friendly; NHS; HSE; HealthEd. Vodič su pripremili Županijski zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije, Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Udruga za zdravo i sretno djetinjstvo. Ovaj vodič može se reproducirati u nekomercijalne edukativne svrhe uz navođenje izvora. Za reprodukciju ili prilagodbu sadržaja, ilustracija ili drugih materijala preuzetih iz vanjskih izvora primjenjuju se uvjeti korištenja njihovih nositelja prava. Verzija: 1.0 / Rujan 2025.