

KOLIKO DUGO BI MAJKE TREBALE DOJITI?

Prema zadnjim savjetima Svjetske zdravstvene organizacije kod dojenčadi se preporučuje

ISKLUČIVO DOJENJE PRVIH 6 MJESECI

Isključivo dojenje znači da beba prima samo majčino mlijeko. Sokovi ili čvrsta hrana **NE DAJU** se bebi u toku ovih prvih šest mjeseci, ako je dojenje uspješno.

Ukupna dužina dojenja koja se preporučuje je

DO NAVRŠENE 2 GODINE ŽIVOTA DJETETA
a i nakon toga, ako postoji želja majke i djeteta



PREDNOSTI DOJENJA



Ambulanta KSZ iz Pedijatrije
415-022 / 415-023

JZU Dom zdravlja «Sveti Sava» Teslić
tel: 053 / 415-000
fax: 053 / 415-033
www.dzteslic.org
www.facebook.com/dz.teslic

Zašto je dojenje dobro za Vas i Vašu bebu?

Danas, mnoge majke znaju da postoji zaista mnogo medicinskih dokaza u korist dojenja.

Vaše mlijeko pruža savršenu hranu za mozak i tijelo Vaše bebe, i povećava njen imunitet u borbi protiv infekcija i bolesti.

Takođe je veoma dobro i za Vaše zdravstveno stanje.

Neke od ovih beneficija vidljive su, kako za bebu, tako i za Vas, godinama nakon dojenja.

Vaš topli, ohrabrujući majčinski zagrljaj podstiče mentalni i emocionalni razvoj Vašeg djeteta. Vi ste njegovo žarište, njegova niša, mjesto gdje želi da bude. Dojenje stvara intimne veze ljubavi i povjerenja.

Zaista, dojenje je najbolja zaštita za Vašu bebu!

Dojenje štiti bebu

1. Prvo mlijeko je tečno zlato

Poznatije kao tečno zlato, kolostrum je gusto žućkasto prvo mlijeko koje proizvodite tokom trudnoće i nakon porođaja.

Ovo mlijeko je veoma bogato hranljivim materijama i antitijelima koje štite Vašu bebu. Iako Vaša beba dobija samo malu količinu kolostruma pri svakom dojenju, ona odgovara zapremini koju njen ili njegov mali želudac može držati.



2. Vaše mlijeko se mijenja kako beba raste

Kolostrum se mijenja u ono što se zove zrelo mlijeko. Do trećeg ili petog dana nakon poroda, ovo zrelo mlijeko ima odgovarajuću količinu masti, šećera, vode i proteina koja pomaže Vašoj bebi da nastavlja da raste. Ono je rjeđa vrsta mlijeka nego kolostrum, ali pruža sve hranjive materije i antitijela koje Vaša beba treba.

3. Majčino mlijeko je lakše za varenje

Za većinu beba, posebno prijevremeno rođene bebe, majčino mlijeko je lakše za varenje nego adaptirane mliječne formule. Proteini u adaptiranim mliječnim formulama su napravljeni od kraljevog mlijeka, i za bebin želudac je potrebno više vremena da se prilagodi da ih svari.



4. Majčino mlijeko u borbi protiv bolesti

Ćelije, hormoni, i antitijela u mlijeku štite bebu od bolesti. Ova zaštita je jedinstvena! Adaptirane mliječne formule se ne mogu porediti sa hemijskim sastavom majčinog mlijeka. U stvari, među bebama koje su hranjene adaptiranom mliječnim formulama, infekcije uha i dijareja su češći. Bebe koje su hranjene adaptiranim mliječnim formulama takođe imaju veći rizik od:

- Infekcija uha
- Alergija
- Nekrotizirajućeg enterokolitisa, bolest koja utiče na gastrointestinalni trakt u prijevremeno rođenih beba
- Manjih respiratornih infekcija
- Atopijskog dermatitisa, jedna vrsta kožnog osipa
- Astme
- Gojaznosti
- Tip 1 i tip 2 dijabetesa
- Dječije leukemije
- Meningitisa

Takođe, pokazalo se da dojenje smanjuje rizik «sindroma iznenadne smrti dojenčeta».

Dojenje koristi i majkama

1. Dojenje može učiniti Vaš život lakšim

Dojenje u početku može zahtijevati malo više napora nego hranjenje adaptivnim mliječnim formulama. Ali može učiniti život lakšim kada Vi i Vaša beba uđete u rutinu. Kada dojite ne treba da sterilizujete boce ili bradavice. Ne trebate kupovati, mjeriti i miješati formule. I ne trebate zagrijavati bočice sa formulama u pola noći.

2. Dojenjem štedite novac

Adaptivne mliječne formule i ostale potrepštine za pomoć u ishrani na godišnjem nivou mogu mnogo da koštaju, u zavisnosti od toga koliko beba jede. Odojčad su rjeđe bolesna, što dalje može smanjiti troškove zdravstvene zaštite.

3. Dojenje može biti sjajan osjećaj

Za novorođenčad fizički kontakt je veoma važan. Pomaže im da se osjećaju bezbiježno, toplo i ugodno. Majke takođe mogu imati koristi od toga. Dojenje zahtijeva od majke malo tihog vremena za odmor da se bolje veže sa bebom. Kontakt koža na kožu može kod majki podići nivo lučenja oksitocina. Oksitocin je hormon koji pomaže protoku mlijeka i može umiriti majku.



4. Dojenje može biti dobro za majčino zdravlje

Dojenje kod žena je povezano sa manjim rizikom od ovih zdravstvenih problema:

- Tip 2 dijabetesa
- Karcinoma dojke
- Karcinoma jajnika
- Postpartalne depresije

Stručnjaci ispituju efekte dojenja na osteoporozi i gubitak tjelesne težine poslije porođaja. Mnoge studije su prijavile veći gubitak težine za majke koje doje, nego za one koje to ne čine.