

ДОЈЕЊЕ - НАЈЗДРАВИЈИ ПОЧЕТАК

Јелена Ковачев, ВСС, спец. јавног здравља



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
Покрајинска влада

Знањем до здравих избора

Програмски задатак Посебног програма у области јавног здравља за АПВ у 2020. години:
Унапређење здравствене писмености популације – „Знањем до здравих избора“

Институт за јавно
здравље Војводине



1920

100 ГОДИНА БРИГЕ
ЗА ВАШЕ ЗДРАВЉЕ

Искључиво дојење



је сигуран, стабилан и одржив начин исхране одојчади у току првих шест месеци живота.

Мајке могу да постигну искључиво и континуирано дојење када знају:

- колико је оно корисно,
- како се исправно доји и
- када им је пружена неопходна подршка.

Зашто је дојење добро за дете?

- Састав мајчиног млека се аутоматски прилагођава индивидуалним потребама детета и пружа оптималан однос хранљивих материја за правилан раст и развој.
- Мајчино млеко се лакше вари него адаптирано млеко, дојење смирује бебу и пружа јој осећај сигурности.
- Мајчино млеко подстиче развој бебиног имунолошког система смањујући ризик од инфекција.
- Дојена деца су здравија и ређе одлазе код лекара.



Зашто је дојење добро за дете?

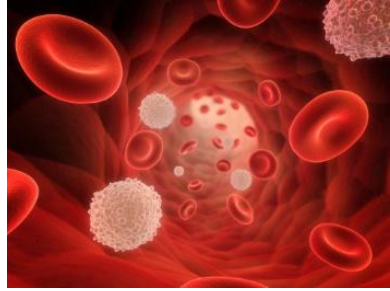
- Доказано је да дојена деца ређе обољевају од одређених болести, дојење штити дете од раног оштећења вида, неправилног развоја вилица и тврдог непца, значајно је ређа појава каријеса.
- Истраживања показују да су дојена деца интелигентнија, имају развијеније говорне способности, друштвенија су и емоционално стабилнија.



- Бебе које се хране мајчиним млеком ређе обољевају од дијареја, гастроинтестиналних и респираторних инфекција, него бебе које се хране вештачким млеком.



Зашто је дојење добро за дете?



- Мајчино млеко садржи бифидус фактор, који стимулише раст специфичних бактерија *L. bifidus* у цревима одојчета и спречава ширење других штетних бактерија.
- Десетине антиинфламаторних агенаса ублажују последице запаљенских процеса.
- Мајчино млеко садржи бела крвна зрнца (лимфоците и макрофаге) који учествују у одбрани од инфекција.
- Млеко сваке мајке садржи антитела која штите бебу од болести којима је мајка била изложена.



Зашто је дојење добро за дете?

- Дигестивни ензими, лактазе и липазе, и многи други важни ензими, штите бебе које се рађају са још неизграђеним или оштећеним ензимским системима.
- Ако се беби у првим данима живота да и само једна флашица вештачког млека, тиме се повећава вероватноћа појаве алергијских болести. Све врсте ових млека, укључујући млека на бази соје, носе ризик од појаве алергије.



Зашто је дојење добро за мајку?

- Подстиче контракције материце после порођаја, смањује постпорођајно крварење, и ризик од анемије.
- Смањује ризик од постпорођајне депресије.
- Жене које су продужено дојиле своју децу (6-24 месеци) имају мањи ризик обољевања од рака јајника, рака дојки и материце, као и од остеопорозе.
- Бесплатно је!
- Повећава самопоуздање мајке дајући јој осећај контроле над својим телом.
- Искључиво дојење позитивно утиче на имунитет мајке.



Зашто је дојење добро за мајку?

- Мање посла око храњења бебе.
- Бржи физички опоравак после порођаја.
- Ређе појаве злостављања и занемаривања деце (због јачег везивања мајки и деце).
- Дојење има и практичне предности – у току ноћи и на путовању.
- Нема разлога за страх да ће се млеко ноћу покварити.
- Нема разлога за страховање због могуће несташнице индустријски припремљених млека, лоше дистрибуције, повлачења производа, или кризе.



Непотребна и неправилна исхрана вештачком исхраном удружена је са следећим ризицима ЗА ОДОЈЧЕ:

- Повећан ризик од астме и алергија
- Ограничен когнитивни развој
- Повећан ризик од акутног респираторног дистреса
- Повећан ризик од неправилног загрижаја
- Повећан ризик од инфекција због загађених млечних формула
- Повећан ризик од нутритивних дефицита
- Повећан ризик од настанка рака у детињству



Непотребна и неправилна исхрана вештачком исхраном удружена је са следећим ризицима ЗА ОДОЈЧЕ:

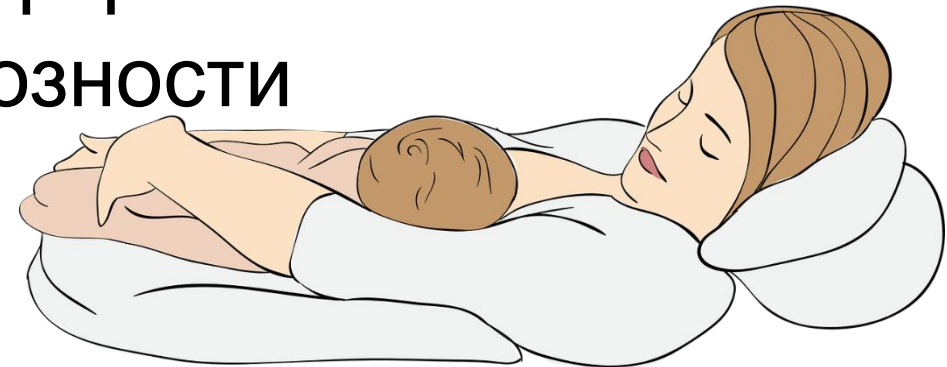
Повећан ризик од:

- хроничних болести
- кардиоваскуларних болести
- дијабетеса
- настанка гојазности
- гастроинтестиналних и запаљењских болести
- смртности
- упала средњег уха



Прекид дојења удружен је са следећим ризицима ЗА МАЈКУ:

- Повећан ризик од карцинома дојке
- Повећан ризик од прекомерне телесне масе
- Повећан ризик од карцинома јајника и ендометријума
- Повећан ризик од остеопорозе
- Смањење природног контакта мајке и детета
- Повећан ризик од реуматоидног артритиса
- Повећан ризик од стреса и анксиозности
- Повећан ризик од дијабетеса



Зашто велики број беба није искључиво дојено?

околина није
способна
да пружи
савет/подршку
мајци



погрешно
веровање
да није могуће
искључиво
дојење

незнање о
штетности
додатне хране
и течности

реклама да
је вештачка
храна боља

недостатак
знања труднице/
мајке/
породиље

мајка мора
да се врати
на посао
пре 6 месеци

Од чега зависи дојење?

- Свести о значају дојења,
- Самопоуздања мајке
- Правилне припреме за дојење
- Блиског и сталног физичког контакта мајке и бебе
- Правилног положаја током подоја
- Ефикасног пражњења дојки
- Одговарајућег броја подоја



**ПОСТУПЦИ И СТАЊА
КОЈА МОГУ ДА
УГРОЗЕ ДОЈЕЊЕ**

Шта угрожава дојење?

- Раздвајање мајке и бебе
- Закаснили први подој
- Смањивање учесталости подоја
- Неадекватна нега брадавица
- Прерано одвајање бебе од дојке
- Давање других течности пре првог подоја
- Давање чајева, заслађене, обичне воде
- Употреба цуцли и флашица



Шта угрожава дојење?

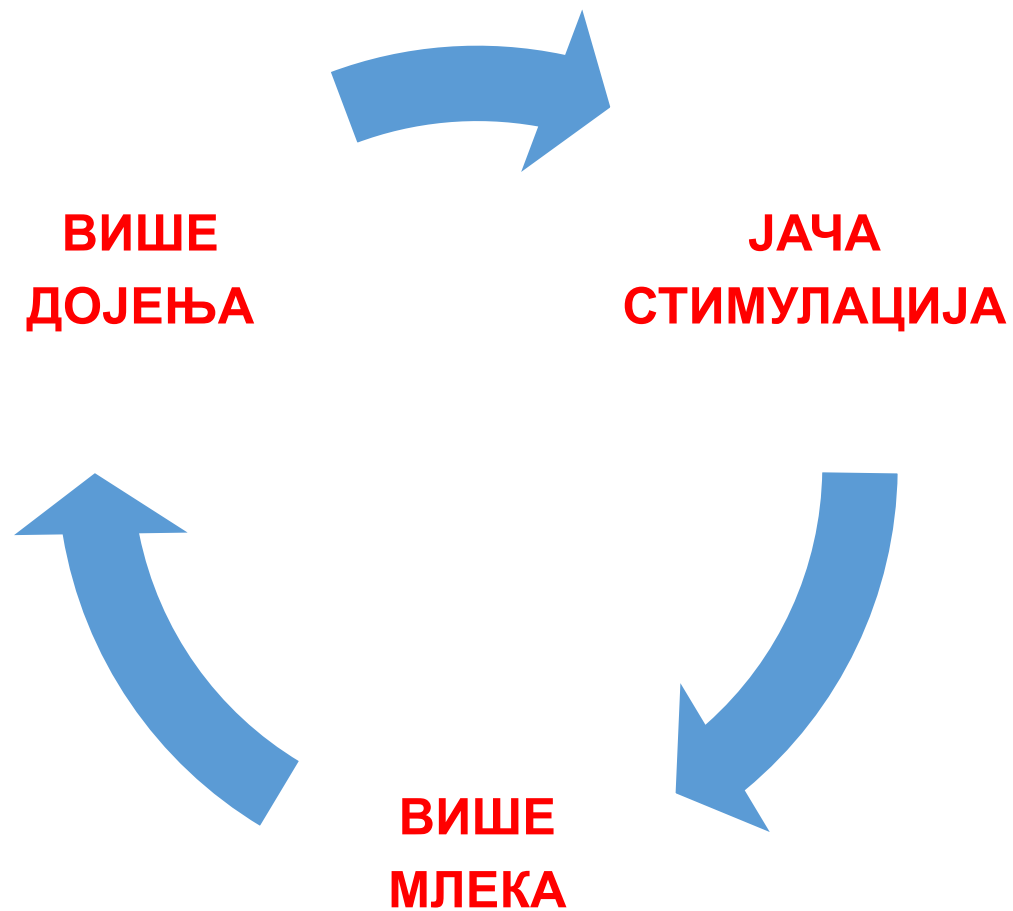
- Увучене брадавице
- Запушења, напетост дојки
- Болне брадавице
- Дојење не треба да боли!
- Постојање соор-а, млечца
- Маститис
- “Одбијање” дојке
- Недовољна производња млека



Не препоручује се

- Стална мерења детета
- Коришћење штитника за брадавицу – могу да збуне одојче, смање истицање млека, да доведу до контаминације
- Прекидање дојења да би се одморила дојка – може доћи до запушења и недовољне производње и истицања млека
- Ограничавање учесталости и дужине дојења
- Мазање брадавица уљним супстанцама

Одојче само “ствара” своје млеко!



Како правилно започети дојење?

Непосредно пре дојења оперите руке млаком водом и сапуном, а затим дојке само млаком водом и оставите их, кад год је могуће, да се осуше природним путем, на ваздуху или их обришите папирним убрсом.

1 Нос у равни
са брадавицом

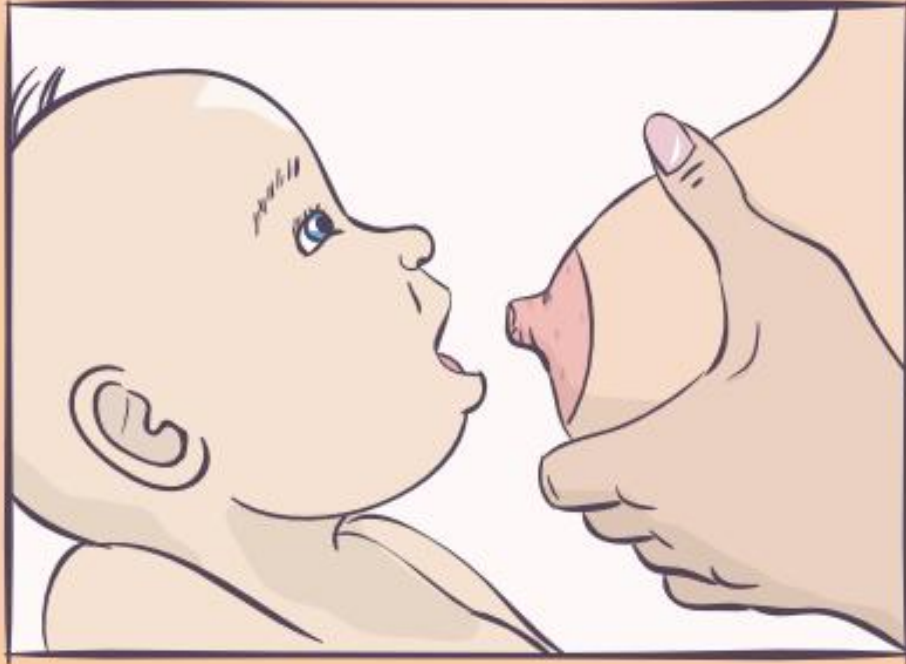


2 Голицајте бебину
доњу усну

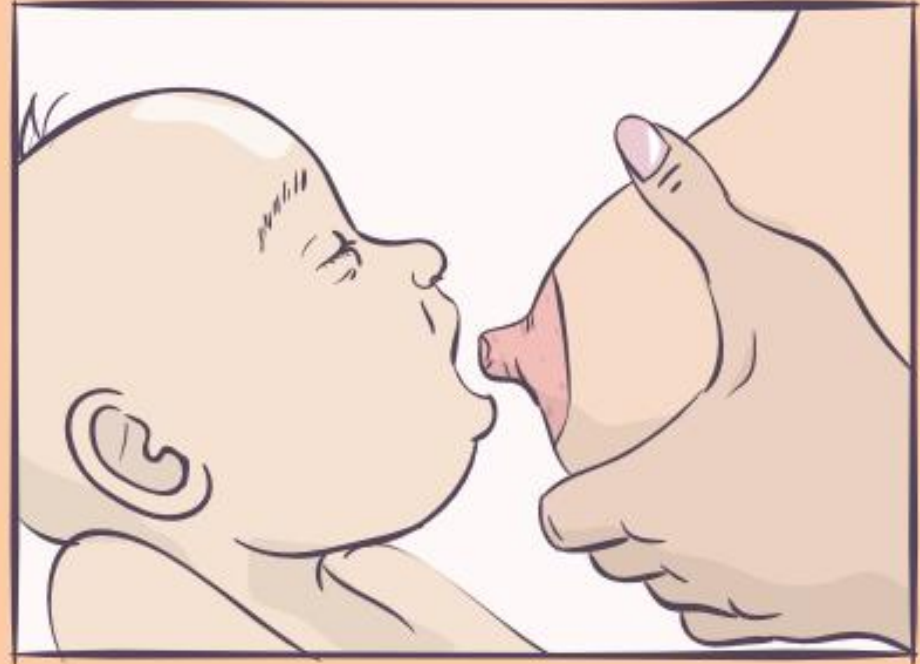


Нежно додирујете бебине усне својом брадавицом како би покренули рефлекс сисања.

3 Будите стрпљиви



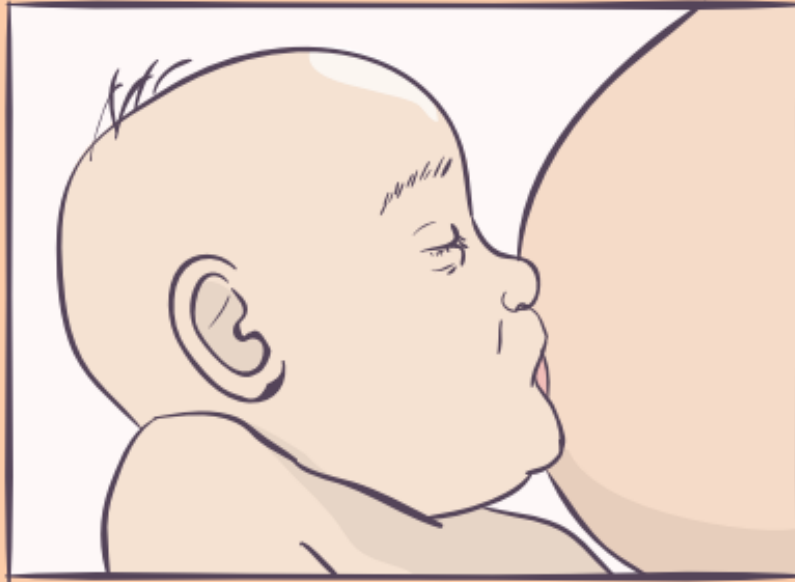
4 Сачекајте да беба широм отвори уста



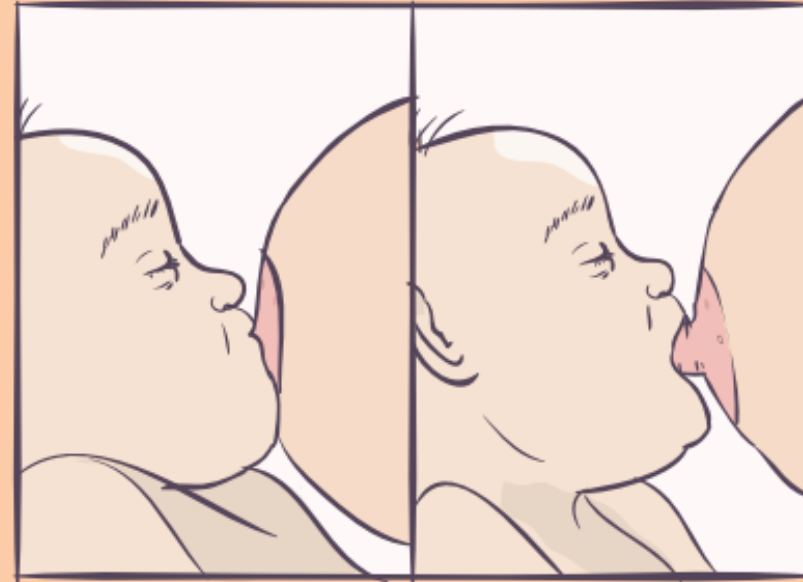
Будите стрпљиви. Када беба широм отвори уста одмах принесите њена уста на дојку. Бебина доња вилица и усна треба прве да дотакну дојку, а затим њена горња вилица и усна.

Пријањање на дојку

5 Правилано пријањање



6 Неправилно пријањање на дојку



Уверите се да су обе бебине усне изврнуте према споља. Бебин језик треба да прелази преко доњих десни, а уста треба да обухвате брадавицу и већину ареоле (тамни круг око брадавице). Бебина брада треба да је нежно положена на дојку, а нос је лагано додирује. Придржите дојку тако да њена тежина не лежи на бебиној бради.

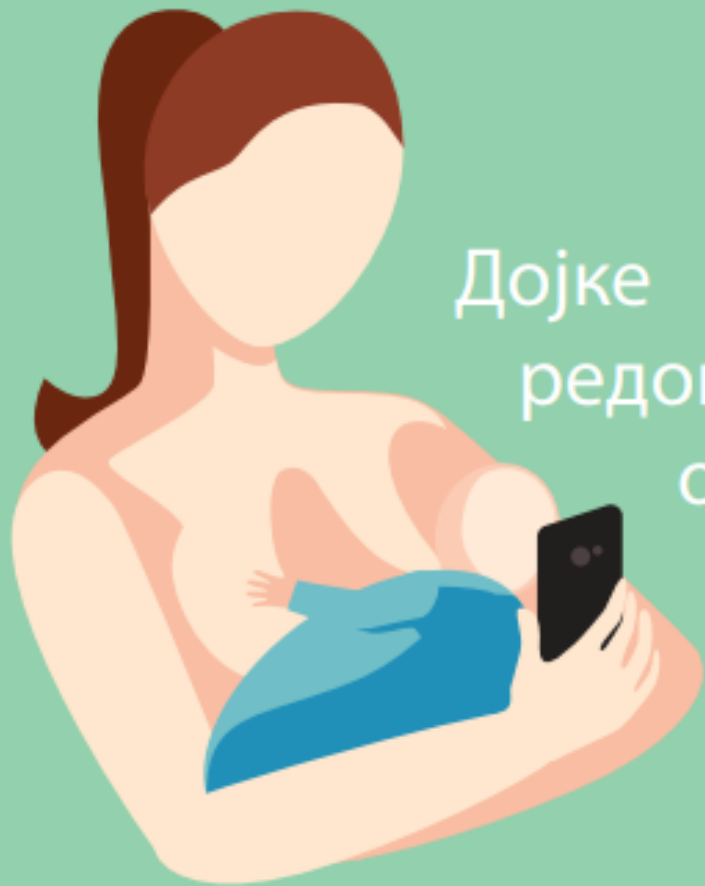
КОЛИКО ЈЕ БЕБИ ПОТРЕБНО МЛЕКА?

Желудац новорођенчета може примити само око 20 мл течности. Ако је та течност мајчино млеко, она буде сварена у року од око сат времена. У првим недељама живота новорођенче треба хранити мање, а више пута дневно јер њихови стомачићи нису довољно велики да држе велике количине млека одједном. Многе бебе ће конзумирати негде између 30 мл и 60 мл по оброку, а јешће 8 - 10 пута на дан.

Мора проћи још наредних десетак дана да би се бебин желудац раширио на величину лоптице за голф, односно да би могао примити око 60 мл течности.



Обратити пажњу на хигијену!



Дојке није потребно додатно прати уколико редовно обављате личну хигијену. Пажњу обратити на руке! Осим у ситуацијама у којима их увек перемо, обавезно их опрати и после употребе мобилног телефона.

- Дојена деца имају мањи ризик од развоја алергија.

- Дојење ствара посебну емоционалну повезаност између мајке и детета.

- Мајчино млеко је увек идеалне температуре, доступно је, а долази и у бољем “паковању”.

- Савршена храна за болесно дете.

- Обезбеђује више сна мами!

- Осигурава више сна и тати!

- Мајчино млеко никада није било повучено из употребе.

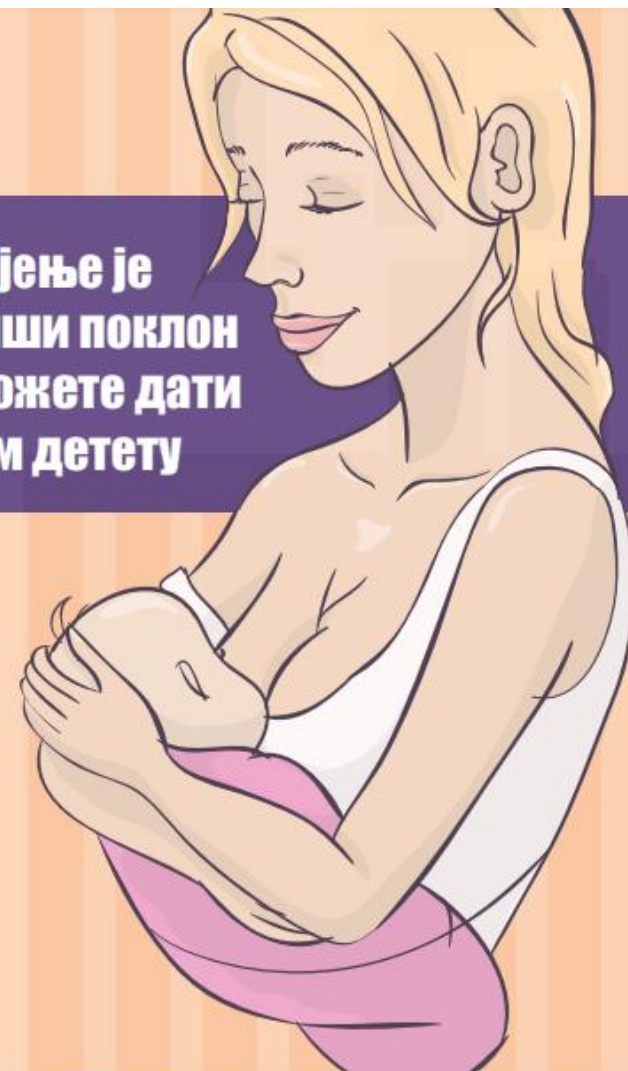
- Свеже мајчино млеко никада није заражено бактеријама.

- Мајчино млеко делује умирујуће на црева.

- Не морате се бринути који је произвођач бољи.

- Не морате се бринути је ли вода коју дајете детету здрава.

**Дојење је
најлепши поклон
који можете дати
свом детету**



Литература

1. <https://www.halobeba.rs/dojenje-i-ishrana/dojenje-najbolji-pocetak/>

2. Материјали УНИЦЕФ-кампане „Сваки тренутак је важан“. Доступно на:
<https://www.unicef.org/serbia/en/materials-serbian>

3. Институт за јавно здравље Војводине. Дојење – најздравији почетак. Агитка у издању ИЗЈЗВ, 2019.

4. Ковачев Ј. Недељковић К, Мој дневник дојења. Институт за јавно здравље Војводине. 2020.

У презентацији су коришћене слике из публикација
Института за јавно здравље Војводине и из следећих извора:

- <http://www.freedigitalphotos.net>
- <https://www.pexels.com>
- <https://unsplash.com>
- <https://pixabay.com/>



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Знањем до здравих избора

Програмски задатак Посебног програма у области јавног здравља за АПВ у 2020. години:
Унапређење здравствене писмености популације – „Знањем до здравих избора“

Институт за јавно
здравље Војводине

