

ДОБРОБИТИ ДОЈЕЊА ЗА МАЈКУ

- Смањује крварење после порођаја
- Смањује ризик од малигних обољења дојке и јајника
- Смањује ризик од настанка анемије, остеопорозе, дијабетеса
- Доприноси бржој нормализацији телесне масе
- Помаже успостављању емоционалне везе са дететом
- Смањује ризик од постпорођајне депресије.



ПРАЋЕЊЕ ИСХРАНЕ БЕБЕ

Да бисте пратили исхрану Вашег детета и били сигурни да добро дојите Вашу бебу, препоручујемо да направите табелу са подојима по данима, са временом подоја, податком на којој дојци је био подој, као и о подацима колико је беба имала мокрих, а колико прљавих пелена, као и податком о боји бебине столице.



Овде можете скенирати QR кодове за преузимање ове агитке и пример табеле подоја.



Референце:

СЗО www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2

УНИЦЕФ www.unicef.org/serbia teme/dojenje



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад
Градска управа за здравство

ПОДРЖИМО ДОЈЕЊЕ

ЈЕР МНОГО ЈЕ РАЗЛОГА ЗАШТО ЈЕ
ДОЈЕЊЕ ЗДРАВО



Дојење је много више од храњења, јер се током дојења остварује веза између мајке и детета путем чула вида (гледањем очи у очи), додира, укуса и мириса.

ПРЕПОРУКЕ

СЗО и УНИЦЕФ ПРЕПОРУЧУЈУ ИСКЉУЧИВО ДОЈЕЊЕ ДО НАВРШЕНОГ 6. МЕСЕЦА ОДОЈЧЕТА

Дојење треба да се настави до 2. године узраста детета, а после 6. месеци треба почети увођење немлечних намирница

Искључиво дојење подразумева да беба искључиво сиса и да јој се не даје додатна храна или течност, па ни вода (осим у случају када је дете болесно, са повишеном температуром и дијарејом и када је температура ваздуха већа од 35 степени).

- Мајчино млеко је јединственог састава, прилагођено детету и задовољава све његове метаболичке потребе.
- Мајчино млеко увек има правилан и детету прилагођен однос масти, протеина и шећера. Мајчино млеко је више од хране - то је имунолошка заштита за дете, која штити новорођенче/одојче од бројних бактерија и вируса.
- Мајчино млеко делује умирујуће на дете.



МАЈЧИНО МЛЕКО

је најбоља храна за новорођенче и одојче, јер садржи све што је потребно за физички, психички, социјални, емоционални и когнитивни развој, развој свих чула (вид, мирис, слух, додир, укус) и интелигенције и штити их од многих инфекција градећи имуни систем.

У циљу бољег дојења:

- новорођенче треба да се ставља на мајчине груди одмах после порођаја, јер се на тај начин наставља веза између мајке и детета
- први подој треба да буде у првом сату након порођаја
- стављањем новорођенчета да сиса одмах по рођењу поспешује се стварање млека у дојкама и чини лакшим каснији процес дојења.

Дојење је начин на који новорођенче успоставља контакт са спољним светом. Развој привржености између мајке и детета приликом дојења представља подстицај за свеобухватни развој детета.



ДОБРОБИТИ ДОЈЕЊА ЗА НОВОРОЂЕНЧЕ/ОДОЈЧЕ

- Обезбеђује правилан раст и развој
- Подстиче развој и сазревање имуног система, штитећи бебу од многобројних болести и инфекција
- Смањује ризик од настанка гојазности тако што омогућава детету да научи да поједе колико му је потребно
- Смањује ризик од појаве алергија
- Смањује ризик од синдрома изненадне смрти одојчета
- Подстиче развој интелигенције

