

“Dojenje je naša zajednička odgovornost”

Svetska nedelja dojenja svake godine se obeležava u više od 170 zemalja sveta kako bi se povećalo znanje i svest o značaju i prednostima dojenja i obezbedila podrška dojenju.

Zvanični datum Svetske nedelje dojenja na globalnom nivou je od 1. do 7. avgusta, ali se državama, organizacijama i institucijama predlaže da za obeležavanje i aktivnosti povodom Svetske nedelje dojenja izaberu najprikladnije datume u njihovim zemljama.

Majčino mleko je potreba svakog novorođenčeta, odojčeta i deteta do navršene druge godine. Ne samo sastav već je i količina mleka prilagođena uzrastu deteta i njegovim potrebama i zato majčino mleko predstavlja standard ishrane. Majčino mleko sadrži sve što je potrebno za fizički, psihički, socijalni, emocionalni i saznavni razvoj, razvoj svih čula (vid, miris, sluh, dodir, ukus) i inteligencije (govora i jezika) i štiti od mnogih infekcija i alergija.



Prvi dodir (koža na kožu) neposredno nakon rođenja, tokom prvog sata, vrlo je važan, zato što pomaže da se stabilizuje prirodna telesna temperatura novorođenčeta i zato što se stvara atmosfera intimnosti između majke i novorođenčeta, kroz komunikaciju s njim preko svih pet čula, što će mu pomoći i da s lakoćom stigne do dojke. Ranim podojem podstiče se stvaranje mleka u dojkama i čini lakšim kasniji proces dojenja.

Prednosti dojenja za novorođenče/odojče:

- Obezbeđuje pravilan rast i razvoj;
- Podstiče razvoj i sazrevanje odbrambenog sistema;
- Smanjuje rizik od gojaznosti;

- Podstiče razvoj inteligencije;
- Štiti od mnogih bolesti i infekcija;
- Smanjuje rizik od dijareje;
- Smanjuje rizik od pojave alergija;
- Smanjuje rizik od sindroma iznenadne smrti odojčeta.

Prednosti dojenja za majku:

- Pomaže u uspostavljanju bliskog kontakta sa detetom;
- Štedi vreme i besplatno je;
- Daje priliku da se majka odmori dok hrani bebu;
- Smanjuje rizik od pojave dijabetesa tipa 2;
- Smanjuje rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti;
- Smanjuje rizik od pojave malignih oboljenja dojke i jajnika;
- Smanjuje rizik od postporođajne depresije;
- Smanjuje rizik pojave anemije.

Pet načina na koje porodica i prijatelji mogu podržati majku da doji :

- Ohrabrite majku da doji.
- Pomozite majci sa bebom između podoja kako bi mogla da se odmori ili odspava.
- Pomozite majci tako što ćete pripremiti hranu bogatu energijom, vitaminima i mineralima kako bi imala dovoljno mleka.
- Odmenite majku u obavljanju kućnih poslova.
- Podržite majku da pohađa školu roditeljstva i da nauči više o prednostima dojenja.



Poseban akcenat treba staviti na podršku zaposlenim majkama, koje zbog prirode posla kojim se bave treba da se vrate na posao vrlo brzo nakon porođaja. Poslodavci bi trebali ovim majkama da omoguće da doje na radnom mestu.

Istovremeno važno je usvojiti javno zdravstvene politike koje ohrabruju žene da doje na radnom mestu i u javnosti. Kako bi se obezbedila optimalna ishrana odojčeta važno je i ograničiti marketing zamena za majčino mleko.

