

**ОВОГОДИШЊА КАМПАЊА
ПОСВЕЋЕНА СВЕТСКОЈ
НЕДЕЉИ ПОДРШКЕ ДОЈЕЊУ
СЕ ОДВИЈА ПОД СЛОГАНОМ:**

**«ПОДРШКА МАЈКАМА ДА ДОЈЕ
– ЗАСЛУЖУЈЕ ЗЛАТНУ
МЕДАЉУ»**

**Пружање подрке мајкама да
обезбеде детету исхрану дојењем,
представља златан старт у
животу и златан стандард у
исхрани,
где сви побеђујемо!**



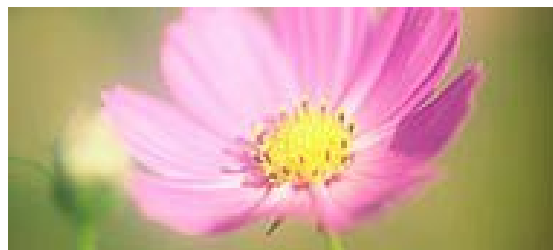
Непотребна и неправилна исхрана одојчета вештачком исхраном уз прекид дојења удружена је са следећим ризицима:

ЗА ОДОЈЧАД И ДЕЦУ

1. Повећан ризик од астме
2. Повећан ризик од алергија
3. Ограничен когнитивни развој
4. Повећан ризик од акутног респираторног дистреса
5. Повећан ризик од неправилног загрижаја
6. Повећан ризик од инфекција због загађених млечних формула
7. Повећан ризик од нутритивних дефицита
8. Повећан ризик од настанка рака у детињству
9. Повећан ризик од хроничних болести
10. Повећан ризик од кардиоваскуларних болести
11. Повећан ризик од дијабетеса
12. Повећан ризик гојазности
13. Повећан ризик од гастроинтестиналних запаљењских болести
14. Повећан ризик од смртности
15. Повећан ризик од упала средњег уха

ЗА МАЈКЕ

1. Повећан ризик од карцинома дојке
2. Повећан ризик од прекомерне телесне масе
3. Повећан ризик од карцинома јајника и ендометријума
4. Повећан ризик од остеопорозе
5. Смањење природног контакта мајке и детета
6. Повећан ризик од реуматоидног артритиса
7. Повећан ризик од стреса и анксиозности
8. Повећан ризик од дијабетеса



МАЈЧИНО МЛЕКО

**... је најквалитетнија и најсавршенија
храна за одојче.**

Хранљивије је од крављег млека. Брже и лакше се вари и потпуније искоришћава.

ТО ЈЕ ПРВА БЕБИНА ИМУНИЗАЦИЈА.

Мајчино млеко потпомаже сазревање имунолошког (одбрамбеног) система одојчади. Деца на природној исхрани ређе обољевају од акутних респираторних инфекција, пролива, инфекција мокраћних путева, запаљења средњег уха и малокрвности.

Дојено одојче је добро и правилно ухрањено, оно је чврсто и једро, а не млитаво и «тестасто» или мршаво. Успешно дојено одојче је весело, расположено и живахно. Буди се у одређеним временским размацима (3-4 сата). Столица је светло жута, беба доста мокри.



ЗАШТО БЕБА ПЛАЧЕ?

Најоптималније напредовање бебе која сиса је 500-800 грама месечно, или 150 до 180 грама недељено.

Првог дана новорођенче не треба да сиса дуже од 5 минута сваку дојку.

У првом месецу беба сиса на захтев, кад год заплаче, 10-12 пута дневно.

Најчешће, прве три недеље након рођења беба сиса краће од 15 минута, зато што се брзо замара (а посебно ако беба има интензивнију физиолошку жутицу). У том периоду новорођенчету након сисања треба понудити исцеђено мајчино млеко на кашичицу.

Беба не сме да спава на дојци.

На крају подоја бебу држати усправно, у косом положају, како би јој се омогућило да подригивањем избаци прогутан ваздух. Беба се након избацивања ваздуха ставља у креветић на леву страну 15-20 минута.

У шестој недељи, када беба лепо прихвати дојку, може да сиса на 3 сата. Трајање подоја је од 30 – 40 минута.

Уколико је мајка у првих 6 недеља развила лактацију (лучење млека), може искључиво да доји бебу првих 6 месеци, након чега се, у договору са педијатром, уводи дохрана.

**ПРЕПОРУЧУЈЕ СЕ
ДА БЕБА СИСА БАР 12 МЕСЕЦИ**

- КАДА ЈЕ ГЛАДНА ИЛИ ЖЕДНА,
- КАДА СУ ПЕЛЕНЕ МОКРЕ,
- КАДА ЈЕ ПРЕТОПЉЕНА ИЛИ НЕДОВОЉНО УТОПЉЕНА,
- КАДА ИМА БОЛ У ТРБУХУ ГРЧЕВЕ, НЕПРАВИЛНО ПРАЖЊЕЊЕ,
- У СТАЊУ БОЛЕСТИ, ПОВИШЕНЕ ТЕЛЕСНЕ ТЕМПЕРАТУРЕ,
- КАДА ЈЕ НЕРВОЗНА И ИМА ПОТРЕБУ ЗА КОНТАКТОМ, КОМУНИКАЦИЈОМ.

ШТА МОЖЕТЕ УРАДИТИ КАДА БЕБА ПЛАЧЕ?

- ПОНУДИТЕ ЈЕ ДА СИСА,
- ПРОВЕРИТЕ ДА ЛИ СУ ПЕЛЕНЕ ПРАВИЛНО ПОСТАВЉЕНЕ И ДА ЛИ СУ МОКРЕ, ПРЕПОВИЈТЕ ЈЕ,
- УТОПЛИТЕ ЈОЈ СТОМАЧИЋ,
- ИЗМАСИРАЈТЕ ГА, ПОСТАВИТЕ ЈЕ ДА ЛЕЖИ НА СТОМАКУ,
- ИСКЉУЧИТЕ ПРИСУСТВО ДРУГИХ БОЛЕСТИ,
- ПОМАЗИТЕ ЈЕ, ПОКЛОНИТЕ ЈОЈ ПАЖЊУ.

Извор:

- www.worldbreastfeedingweek.org
- Радни материјал Поливалентне патронаже, Службе опште медицине, Дома здравља Нови Сад



**СВЕТСКА
НЕДЕЉА
ПОДРШКЕ ДОЈЕЊУ**

29.09. – 5.10. 2008. г.



Институт за јавно здравље Војводине