



MAMA, DOJI ME!

„Dojenje nije sredstvo da bi se osiguralo zdravlje, nego je dio istog zdravlja“
Carlos Gonzales, pedijatar

Zašto dojiti?

Dojenje je zdrav izbor za za bebu i za majku. To je privatni izbor, ali u isto vrijeme, ima vrijednost za javno zdravstvo.

Majčino mlijeko je savršena prirodna hrana, uvijek prilagođena potrebama djeteta. Osim toga, to je praktično i ekonomično.

Koliko dojiti?

Svjetska zdravstvena organizacija, UNICEF, Italijansko Ministarstvo zdravstva i pedijatrijska znanstvena društva preporučuju da treba dojiti najmanje do prvih šest mjeseci i nastaviti tijekom cijelog razdoblja odbijanja, otprilike do dvije godine i dalje ako majka i dijete to žele.

Kako dojiti?

Dojenje treba biti na zahtjev, danju i noću, jer samo dijete zna kada je žedno i gladno. Nije vam potreban sat: vrijeme hranjenja će trajati koliko bebi treba.

Beba ispunjava sve svoje prehrambene potrebe s mlijekom: ne treba vodu ili čaj koje pune ali ne hrane.

Nije potrebno dati obe dojke na svakom hranjenju, ali važno je da beba isprazni dojku svaki put.

Mlijeko je dovoljno za moje dijete?

Proizvodnja mlijeka se prilagođava zahtjevu djeteta, kada sisa stimulira dojku da proizvodi dovoljnu količinu.

Povremeno djeca imaju velike stupnjeve rasta, što povećava njihovu potražnju za mlijekom, a zatim doje više da bi stimulirali proizvodnju mlijeka; to za mamu može biti iscrpljujuće, ali u nekoliko dana dojke se naviknu i sve se vraća na normalu.

Ako dojka nije otečena i ne kaplje, znači da je proizvodnja mlijeka dovoljna za dijete, ne znači da ima malo mlijeka.

Svako dijete je jedinstveno u svojim potrebama. Ne trebamo praviti usporedbe sa drugom djecom.

Ljubav, kontakt, umirenje su potrebe jednako važne kao i hrana. Dojka nije samo ishrana. Niste razmazili bebu!

U slučaju poteškoća kome se mogu obratiti?

Dojenje ne bi trebalo biti bolno. U slučaju bola, crvenila, groznice ili drugih sumnjivih situacija obratite se u savjetovanište ili u bolnicu Beuregard, koja ako je potrebno također nudi uslugu interkulturalnog posredovanja.

Mreža za podršku „Pronto mamy“ je skupina majki koje organiziraju mjesečne sastanke i razmjenjaju informacije i sugestije na Facebooku i nudi telefonsku dostupnost za odgovaranje na pitanja drugih mama.

Nema sumnje, svaka majka i svako dijete su značajni. Niste same, zatražite pomoć!

Što može moja obitelj učiniti?

Za dobar početak dojenja, majki i djetetu bi trebalo biti omogućeno stanje da nauče da se upoznaju i da komuniciraju jedno s drugom. Otac i drugi članovi obitelji mogu pomoći da štite njihov ekskluzivni prostor, izbjegavajući kritike i smetnje i nudeći pomoć u praktičnim stvarima.

Priroda nas je obdarila sposobnošću da rađamo i dojimo svoju djecu i dala našoj djeci sposobnost da komuniciraju njihove potrebe. Mi ne treba da sumnjamo u ove sposobnosti niti da omogućimo onima koji su oko nas da to čine. Čvrsto odbacujemo kritike i tražimo pomoć kada je potrebna.

