

**Светска недеља дојења 1–7. августа 2023. године и Национална недеља промоције дојења 2–9. октобра 2023. године**

**„Омогућимо дојење – направимо разлику за запослене родитеље”**

Светска недеља дојења се сваке године обележава у више од 170 земаља света како би се повећали знање и свест о значају и предностима дојења и обезбедила подршка дојењу. Светска алијанса за подршку дојењу (енгл. *World Alliance for Breastfeeding Action, WABA*) покренула је ову кампању да би се интензивирале активности на заштити, промоцији и подршци дојењу, а сваке године пажња је усмерена на различите теме од значаја за дојење.

Званични датум Светске недеље дојења на глобалном нивоу је од 1. до 7. августа, али се државама, организацијама и институцијама предлаже да за обележавање и активности поводом Светске недеље дојења изаберу најприкладније датуме у њиховим земљама. У нашој земљи Национална недеља промоције дојења обележава се 40. недеље у години која симболично представља трајање трудноће, а ове године обележиће се у периоду од 2. до 9. октобра под слоганом: „Омогућимо дојење на радном месту”.

Дојење представља најједноставнији, најздравији и најекономичнији начин да се обезбеди задовољење потреба новорођенчета за правилном исхраном. Мајчино млеко је потреба сваког новорођенчета, одојчета и детета до навршене друге године живота. Састав и количина мајчиног млека прилагођени су узрасту детета и његовим потребама. Осим што задовољава потребу за храном, дете сисањем остварује повезаност са мајком и задовољава потребу за блискошћу, стимулише развој свих својих чула, постиже бољи психомоторни развој и развој интелигенције. Дојење је кључни фактор преживљавања, здравља и благостања одојчади и мајки и представља витални део одрживог развоја и значајну компоненту глобалне акције окончања поремећаја ухрањености.

Циљеви Светске недеље дојења 2023. су:

- Информисати људе о перспективама запослених родитеља које се односе на дојење и родитељство.
- Учврстити оптимално плаћено одсуство и подршку на радном месту као важан алат за омогућавање дојења.

- Ангажовати појединце и организације ради унапређења сарадње и подршке дојењу на радном месту.
- Подстаћи акције везане за побољшање услова за рад и релевантну подршку дојењу.

Посебно је важна подршка запосленим мајкама које због природе посла морају да се врате истом врло брзо након порођаја и којима би требало да се омогући да доје на радном месту. Истовремено, важно је усвојити јавноздравствене политике које охрабрују жене да доје на радном месту и у јавности.

У оквиру обележавања Светске и Националне недеље дојења биће организована предавања, трибине и изложбе на тему дојења. Циљ активности кампање је скретање пажње здравствене и шире јавности на значај дојења за дете, мајку, породицу, али и друштво у целини.

## ПРЕПУЊЕНОСТ ДОЈКИ



**Препуњеност није исто што и напетост/пуноћа дојки. Дојка може да буде топла, пуна и тешка, и то је нормална појава.**

Производња велике количине млека, коју одојче не може исисати или неадекватно сисање одојчета доводе до појаве препуњености (запушења) дојки.

### Знаци и симптоми:

- Дојка је увећана, а кожа дојке затегнута и сјајна.
- Ареола је топла и осетљива.
- Брадавица је тврда и равна или увучена.
- Одојче се тешко припаја на дојку.

### РЕШЕЊА:

- Обе дојке треба често и потпуно празнити.
- Између подоја стављати хладне облоге на болно место у трајању од 15 минута. Хладан облок може да буде припремљен од коцкица леда или замрзнутог поврћа умотног у фротир, а можете и пелену поквасити хладном водом и ставити на дојку.
- Пре подоја ставите топао облог који можете припремити од: пеглом загрејане пелене, малог термофора умотног у пелену. Можете и истуширати дојке млаком водом.
- Поставити дете у правилан положај док сиса. Проверите да ли је беба увукла највећи део ареоле, да ли су јој уста широм отворена, да ли је доња усна извијена напоље, да ли је брада уз дојку. Проверити да ли правилно гута. Тела маме и бебе треба да су у паралелном положају.
- По завршетку подоја поново ставити хладне облоге.
- Ако се стање погорша консултовати лекара.

## БОЛНЕ/ИСПУЦАЛЕ БРАДАВИЦЕ



**Дојење не треба да боли!**

Могућ је благи бол у брадавицама током првих неколико дана. Међутим, уколико дође до оштећења брадавица и оне постану болне и/или испуцале, то је сигуран знак да нешто није у реду са дојењем. Најчешћи узроци су неправилни положај одојчета при дојењу, неефикасно дојење „спавање на дојци“ и млечац (соор) одојчета.

### Знаци и симптоми:

- Бол у ареоли или брадавици.
- После подоја брадавица има гроздаст облик.
- Брадавица је црвена, „као одрана“, крвари.
- Дојка је отекла.
- Могуће је присуство крви у повраћеном садржају одојчета.

### РЕШЕЊА:

- Најважније је обратити пажњу на правилан положај одојчета при подоју.
- Промена положаја може бити корисна. Не треба ограничавати број подоја.
- Пре подоја стављати топле облоге на дојку, и уколико је бол јак, према препоруци лекара узети аналгетике.
- Започети подој са дојком која мање боли.
- После подоја намазати дојку својим млеком.
- Уколико оштећено место јако боли и крвари, ту дојку поштедети од подоја 1 до 2 дана. За то време ту дојку редовно празнити измазањем у шољицу. Измлазано млеко давати одојчету кашичицом и наставити са дојењем из друге дојке.
- Ако се стање погорша консултовати лекара.

## МАСТИТИС



Маститис је запаљење дојке, које се манифестује локалним и општим симптомима.

**Најчешћи узроци су испуцале брадавице, нелечен блокирани канал, запушеност дојки, замор и последично смањење имунитета.**

### Знаци и симптоми:

- Црвена, болна, отечена и врућа дојка (или делови дојке).

### Општи знаци

- Повишена телесна температура, малаксалост, главобоља, убрзан пулс.
- Нелечени маститис може да прерасте у апсцес (гнојни процес)!

### РЕШЕЊА:

- Најважније – наставити са дојењем!
- Промена положаја може бити корисна. Не треба ограничавати број подоја.
- Инсистирати на дојењу на захтев одојчета и на правилном положају одојчета при дојењу.
- После сваког подоја ручно измлазати млеко из дојке.
- Одмарати се.
- Уколико имате ове симптоме потражите помоћ лекара јер је за превазилажење овог стања потребна терапија лековима уз редовне подоје и пражњење дојке.
- Лекар ће по потреби препоручити антибиотик или аналгетик. Уколико се после 24 часа од узимања терапије тегобе не смање, поновити преглед код лекара.

## МЛЕЧАЦ (СООР)



Млецац или соор је гљивично оболење изазвано *Candidom albicans*, од којег најчешће оболевају и мајка и беба. Беба се може заразити:

- Од мајке при проласку кроз порођајни канал, развијајући оралну инфекцију, коју затим сисањем преноси на дојке мајке.
- Храњењем нечистим прибором.
- Додиром бебе прљавим рукама.

### Знаци и симптоми:

#### Инфекција мајке

- Видљива пукотина на нежној кожи брадавице, присуство бубуљицица, црвенило, сјај и затегнутост брадавице и ареоле.
- Брадавица осетљива на додир, на хладно, приликом сисања јавља се јак бол у виду пробадања, пецкања или жарења.
- Некада је присутна и вагинална инфекција.

#### Инфекција бебе:

- Беле насlage по слузокожи усне дупље.
- Беба отежано сиса, често одбија дојку.
- Може се развити и осип испод пелена.

Драги родитељи, будуће маме и тате, све оно што Вас интересује у вези са током трудноће, порођаја, правилне неге и исхране новорођеног детета и одојчета, сва питања која се односе на раст и развој Вашег детета, можете поставити на телефон „Хало бебе“ (011) 7158-444.



www.halobeba.rs

### РЕШЕЊА:

#### Лечење мајке и бебе:

- Соор се скида механички раствором соде бикарбоне (у чашу прокуване и охлађене воде ставити равну кашичицу соде бикарбоне). Мали прст се обавије газом, потопи у раствор, и пажљиво се скидају насlage са језика и слузокоже уста бебе. Раствором брисати језик и десни бебе више пута у току дана.
- По потреби треба предузети лечење мајке и бебе антигљивичним лековима по препоруци лекара. Уколико после 2 недеље нема излечења, треба се поново јавити лекару.

#### Опште мере

- После сваког подоја оперите дојке млаком водом, посушите брадавице на ваздуху и премажите их са неколико капи вашег млека.
- Обавезно прање руку пре и после свих активности око бебе (дојење, храњење, пресвачење, купање, руковање са бебиним пеленама и гардеробом).
- Стерилизација прибора за храњење.
- Прање бебиних играчки.
- Прање бебиних руку, нарочито ако сиса прст.
- Користите само памучне грудњаке.
- Јастучиће за грудњаке мењати када се наквасе.
- Искувавати постељину, пешкире и доње рубље.

Национални програм подршке дојењу,  
породичној и развојној нези  
новорођенчета

## НАЈЧЕШЋИ ПРОБЛЕМИ У ВЕЗИ СА ДОЈЕЊЕМ И КАКО ИХ РЕШИТИ



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

www.zdravlje.gov.rs



Институт за јавно здравље Србије  
„Др Милан Јовановић Батут“

www.batut.org.rs/index.php?  
content=1749)



Градски завод  
за јавно здравље  
Београд

www.zdravlje.org.rs



www.unicef.org/serbia/svaki-  
trenutak-je-vazan



## Зашто треба да дојите?

Мајчино млеко је потреба сваког новорођенчета, одојчета и детета до навршене друге године. Не само састав већ је и количина млека прилагођена узрасту детета и његовим потребама и зато мајчино млеко представља СТАНДАРД ИСХРАНЕ! Мајчино млеко садржи све што је потребно за физички, психички, социјални, емоционални и сазнајни развој, развој свих чула (вид, мирис, слух, додир, укус) и интелигенције (говора и језика) и штити од многих инфекција и алергија.

Дојење је много више од храњења. То је процес узајамности. Сисањем, осим што задовољава потребу за храном, дете остварује повезаност са мајком и задовољава потребу за блискошћу, стимулише развој свих својих чула, постиже бољи психомоторички развој и развој интелигенције.

Новорођенче треба да буде на мајчиним грудима одмах после порођаја као природни наставак споне мајке и детета. Први подој требало би да буде одмах после порођаја јер је новорођенче већ тада спремно да сиса (сиса шаку или окреће главу како би пронашло груди - урођени рефлекс). Стављањем новорођенчета на груди успоставља се контакт „кожа на кожу“ одмах по рођењу, подстиче се стварање млека у дојкама и чини лакшим каснији процес дојења.

## Предности дојења за новорођенче/одојче

- Обезбеђује правилан раст и развој
- Подстиче развој и сазревање одбрамбеног система
- Смањује ризик од гојазности: омогућава детету да научи да поједе колико му је потребно чиме се смањује ризик од настанка прекомерне исхрањености и гојазности у каснијем узрасту
- Подстиче развој интелигенције
- Штити од многих болести и инфекција
- Смањује ризик од пролива
- Смањује ризик од појаве алергија
- Смањује ризик од синдрома изненадне смрти одојчета

## Предности дојења за мајку

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

## Предности дојења за породицу

- Једноставност храњења - лако доступно
- Уштеда у времену - уместо да припремате оброке за дете имаћете више времена да се играте са њим и уживате у његовом друштву
- Боље здравље мајке и детета
- Растерећење породичног буџета
- Успостављање складних породичних односа

## Када треба да почнете са дојењем?

Свако време за започињање дојења је право време али би било најбоље новорођенче подојити одмах после порођаја или у току првих сат времена од рођења, а уколико је рођено царским резом у току првих шест сати од порођаја.

## Шта је колострум и зашто је важан?

Колострум је млеко које се ствара у мајчиним грудима током првих пар дана након порођаја. Ова густа, лепљива, жућкаста, лако сварљива течност, најбоља је храна за новорођенче и има је таман онолико колико треба. Колострум је веома богат протеинима, угљеним хидратима и антителима и представља прву природну заштиту детета против бројних бактерија и вируса. Колострум помаже новорођенчету да има прву столицу.

## Зашто је важно да мајка и новорођенче у породицишту буду у истој соби?

Ако су мајка и новорођенче у истој просторији 24 сата дневно, то је од велике користи за започињање и наставак успешног дојења. Анестезија (општа или епидурална) не представља препреку за рани почетак дојења. Храњење по потреби детета је успешно ако новорођенче спава поред мајке: мајка тада може подојити дете чим се оно пробуди.

## Колико треба да траје подој?

Беба треба да остане на дојци докле год активно сиса. Пожељно је да испразни дојку до краја, јер тако добија комплетан оброк. Мајчино млеко се мења из минута у минут, током подоја и прилагођава потребама детета. У првим минутима подоја иде млеко са већим процентом воде које треба да утоли жеђ беби, а око 10 минута подоја мајчино млеко је богатије мастима које дају ситост. Пратите да ли беба гута млеко и да ли успоставља ритам: сисање, гутање, дисање. Приликом следећег подоја, понудите прво дојку која је прошли пут била друга. Дужина подоја зависиће од више фактора. Понекад дете тражи да сиса не зато што је гладно, већ зато што има потребу за контактом. Неопходно је да дете активно сиса, не дозволите му да спава на дојци. Ако додир за ножицу или образ не помогне „размрдајте га вежбама“.

Национални програм подршке дојењу,  
породичној и развојној нези  
новорођенчета



## Да ли треба дете да сиса на свака два-три сата?

Најбоље је дојити дете кад год пожели (подоји на захтев). Када окреће главу да пронађе ллајчине груди или почне да сиса шаку, то је обично знак да је гладно. На прве знаке потребе за храњењем дете треба ставити на груди. За децу са продуженом жутицом и ону која слабије напредују у телесној тежини препорука је да подоји у току дана буду на два, а током ноћи на три сата, док је за већину деце препорука дојење на захтев али да између подоја не прође мање од два ни више од четири сата. Правилан размак између подоја и ноћни подоји стимулишу стварање веће количине млека.

## Да ли треба да престанете са дојењем ако су Вам брадавице болне и испуцале?

Ако су мајчине брадавице болне и испуцале то се вероватно догађа због неправилног положаја новорођенчета на грудима и није разлог за престанак дојења. Потребно је стимулисати дете да широко отвори уста како би обухватило и круг око брадавице (ареолу), а не само брадавицу. И промена положаја мајке може да допринесе смањењу притиска на груди.

## Ако дојите да ли треба детету понудити воду?

Вода је саставни део мајчиног млека, па се сматра да је детету које сиса није неопходно давати. Она му се, међутим, може понудити у условима високих спољних температура ваздуха, уколико има повишену телесну температуру, проливе или повраћа и то између подоја, искључиво кашичицом.

## Да ли имате довољно млека и да ли је Ваше млеко довољно добро?

Природа је подесила да је млеко сваке здраве мајке најбоља храна за њено дете! Најбољи показатељ да имате довољно млека је добро напредовање детета: беба је задовољна, плач је снажан и продоран, пелене су мокре, а касније и напредује у телесној маси. Ако дете често тражи да сиса и при томе дуго сиса, то не мора да значи да немате довољно млека. Плач детета не значи увек да је дете гладно. Тренутно смањење количине млека не значи да треба да престанете са дојењем. Увек постоји начин да се подстакне стварање млека. Што дете више посиса, више се млека и ствара. Уколико сте забринути, посаветујте се са педијатром или патронажном сестром.

## Да ли смете да дојите ако се јави запаљење дојки - маститис?

Смете и треба да дојите! Маститис најчешће настаје као последица застоја млека и запаљења, а некада и инфекције, јер дојке нису биле испражњене до краја. Испољава се повишеном температуром, болом, црвенилом, отоком, најчешће једне дојке.

Дојење и пражњење дојке је најбољи лек да се ово стање превазиђе. Само ако се у склопу маститиса појави гнојна колекција (апсцес) не треба да дојите из те дојке до излечења. У случају појаве маститиса потребно је потражити савет лекара.

## Да ли смете да дојите ако користите лекове?

Коришћење лекова не мора да буде разлог да не дојите. Уколико у вези са тим имате дилему, посаветујте се са својим педијатром или гинекологом.

## Нега и хигијена дојки и брадавица

Обавезно је прање руку пре подоја. Дојке и брадавице пре подоја не треба прати, а после завршеног подоја премазати брадавицу са пар капи млека. Не саветује се употреба препарата за негу дојки и брадавица.

## До ког узраста дете треба да сиса?

Препоручује се искључиво дојење до навршеног шестог месеца одојчета. Мајчино млеко је основна храна током целе прве године живота, а са дојењем треба наставити и до навршене друге године. Око шестог месеца се може започети са пробањем немлечних намирница, а после 26. недеље увођење немлечних оброка је неопходно. Савет о увођењу немлечне исхране потражите од свог педијатра.

Уколико сте несигурни, имате питања и недоумице, чини вам се да и поред примењених савета дојење није успешно потражите помоћ патронажне сестре или педијатра као и телефонског саветовалишта „Хало беба“.



(011) 7158-444  
www.halobeba.rs



## МАЈЧИНО МЛЕКО

НАЈЗДРАВИЈА ХРАНА  
И НАЈНЕЖНИЈИ ОБРОК

## ДОЈЕЊЕ

НАЈБОЉИ ПОЧЕТАК  
И МНОГО ВИШЕ  
ОД ХРАНЕ

Шта ваше дете види док сиса?  
Види себе.

Сви ми видимо себе у очима оних  
које волимо и који нас воле.  
Дојење је незамењив дар  
природе, као и мајчино млеко!



# 10 КОРАКА до успешног дојења

## 2 ОБУЧЕНО ЗДРАВСТВЕНО ОСОБЉЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Обучава здравствене раднике за подршку мајкама у дојењу

Процењује знања и вештине здравствених радника о подршци дојењу



## 3 ПОДРШКА ТОКОМ ТРУДНОЋЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Значај дојења

Разговара са трудницама о значају дојења за здравље бебе и мајке

Припрема трудницу како да храни своју бебу



## 1 ПИСАНА ПРАВИЛА ЗДРАВСТВЕНЕ УСТАНОВЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Не промовише млечне формуле, бочице за храњење, цуцле

Успоставља бригу о дојењу као стандардну праксу у раду

Прати активности везане за подршку дојењу



## 4 БРИГА НАКОН ПОРОЂАЈА

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Подстиче контакт мајке и бебе „кожа-на-кожу“ одмах након порођаја

Поможе мајкама да одмах поставе своју бебу на груди



## 5 ПОДРШКА МАЈКАМА ПРИЛИКОМ ДОЈЕЊА

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Проверава положај бебе на грудима мајке, приањање и сисање

Пружа конкретну подршку мајкама приликом дојења

Поможе мајкама да превазиђу уобичајене проблеме приликом дојења



## 6 УВОЂЕЊЕ ДОХРАНЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Не даје бебама ни једну другу храну ни течност осим мајчиног млека, изузев у случају јасних медицинских разлога

Даје предност млеку из Банке млека, уколико је дохрана неопходна

Поможе мајкама које желе да хране своје бебе млечном формулом да то раде на безбедан начин



## 7 БОРАВАК МАЈКЕ И БЕБЕ У ИСТОЈ СОБИ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Омогућава да мајка и беба заједно бораве 24 сата

Обезбеђује приступ мајкама болесним бебама



## 8 ПОДСТИЦАЊЕ ДОЈЕЊА ПРЕМА ПОТРЕБАМА БЕБЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Поможе мајкама да препознају знаке глади код бебе

Не ограничава време дојења



## 9 БОЧИЦЕ ЗА ХРАЊЕЊЕ, ЦУЦЛЕ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Саветује мајке о ризицима везаним за коришћење бочица, цуцли, приликом исхране бебе



## 10 ОТПУСТ

Здравствена установа **пружа подршку мајкама да доје** тако што:

Упућује мајке на групе подршке дојењу у локалној заједници

Сарађује са локалним заједницама на подршци дојењу

Halobeba

(011) 7158-444  
www.halobeba.rs



# Препоруке за родитеље/старатеље о развоју детета

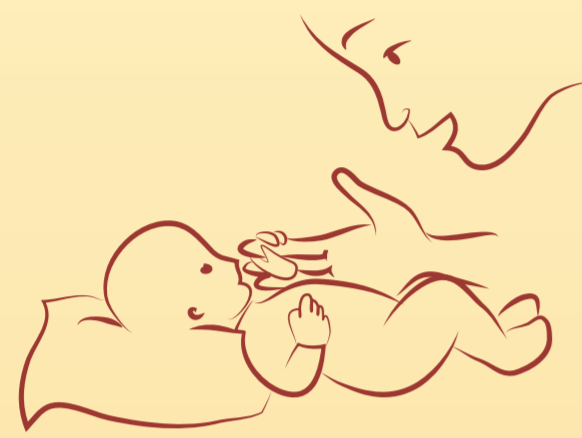


За савет:



(011) 7158-444  
www.halobeba.rs

## НОВОРОЂЕНЧЕ ОД РОЂЕЊА ДО 1. НЕДЕЉЕ



### ИГРАЊЕ

Омогућите вашој беби да гледа, слуша, слободно покреће руке и ноге и да вас додирује. Нежно умирујте, милујте и држите своје дете. Контакт кожа на кожу је добар.



### КОМУНИКАЦИЈА

Гледајте бебу у очи и причајте јој. Право време за то је док дојите. Чак и новорођенче види ваше лице и чује ваш глас.

## ОД 1. НЕДЕЉЕ ДО 6 МЕСЕЦИ



### ИГРАЊЕ

Омогућите вашем детету да гледа, слуша, осећа, да се слободно покреће и да вас додирује. Полако померајте разнобојне предмете тако да дете може да их види и додирне. Примери играчака: звечка, viseће играчке.



### КОМУНИКАЦИЈА

Смешкајте се и смејте се са вашим дететом. Подстичите комуникацију тиме што ћете имитирати звуке или покрете ваше бебе. Причајте јој.

## ОД 6 МЕСЕЦИ ДО 9 МЕСЕЦИ



### ИГРАЊЕ

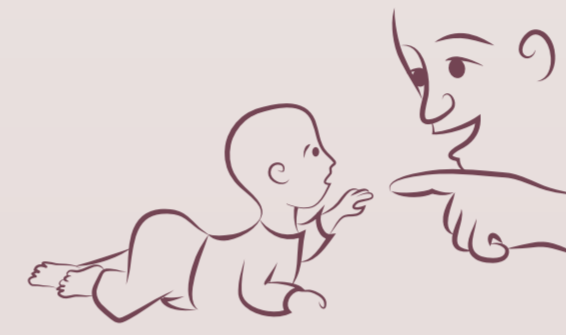
Дајте вашем детету чисте и безбедне предмете из домаћинства да их држи, удара по њима и баца их. Примери играчака: кутије са поклопцима, металне шерпице и кашике.



### КОМУНИКАЦИЈА

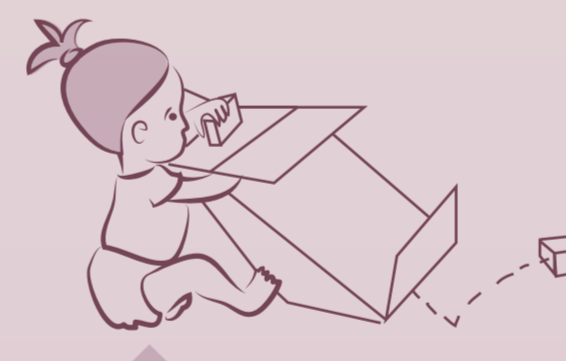
Одговарајте на звуке и интересовања вашег детета. Изговарајте дететово име и гледајте да ли реагује.

## ОД 9 МЕСЕЦИ ДО 12 МЕСЕЦИ



### ИГРАЊЕ

Сакријте дететову омиљену играчку испод покривача или кутије. Пратите да ли може да је пронађе. Играјте се скривања лица шакама („сада га видиш - сада га не видиш“).



### КОМУНИКАЦИЈА

Говорите вашем детету имена ствари и људи. Покажите детету како да каже одређене ствари рукама, на пример „па, па“. Пример играчке: лутка која има лице.

## ОД 12 МЕСЕЦИ ДО 2 ГОДИНЕ



### ИГРАЊЕ

Дајте вашем детету предмете које може да слаже једне на друге и да их ставља у кутије и вади из њих. Примери играчака: стављање предмета један у други и њихово слагање, кутија и штапалке.



### КОМУНИКАЦИЈА

Постављајте детету једноставна питања. Одговорите на покушаје вашег детета да прича. Показујте му/јој и причајте о природи, сликама и предметима.

## ОД 2 ГОДИНЕ И СТАРИЈЕ



### ИГРАЊЕ

Помозите вашем детету да броји, именује и упоређује ствари. Направите једноставне играчке за своје дете. Примери играчака: предмети различитих облика и боја коју могу да се разврставају, табле за креду или магнете и слагалице.



### КОМУНИКАЦИЈА

Подстакните дете да разговара и одговарајте на његова/њена питања. Учите га/је причама, песмама и играма. Разговарајте о сликама и књигама. Пример играчке: сликовнице.

Пружајте свом детету нежност и показујте му/јој љубав • Будите свесни интересовања које показује ваше дете и одговорите на њих • Хвалите ваше дете за покушаје да научи нове вештине



www.zdravlje.gov.rs



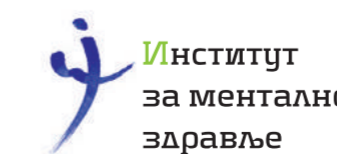
www.imd.org.rs



www.batut.org.rs/index.php?content=1749)



www.udruzenjepedijatara.rs



www.imh.org.rs



www.zdravlje.org.rs

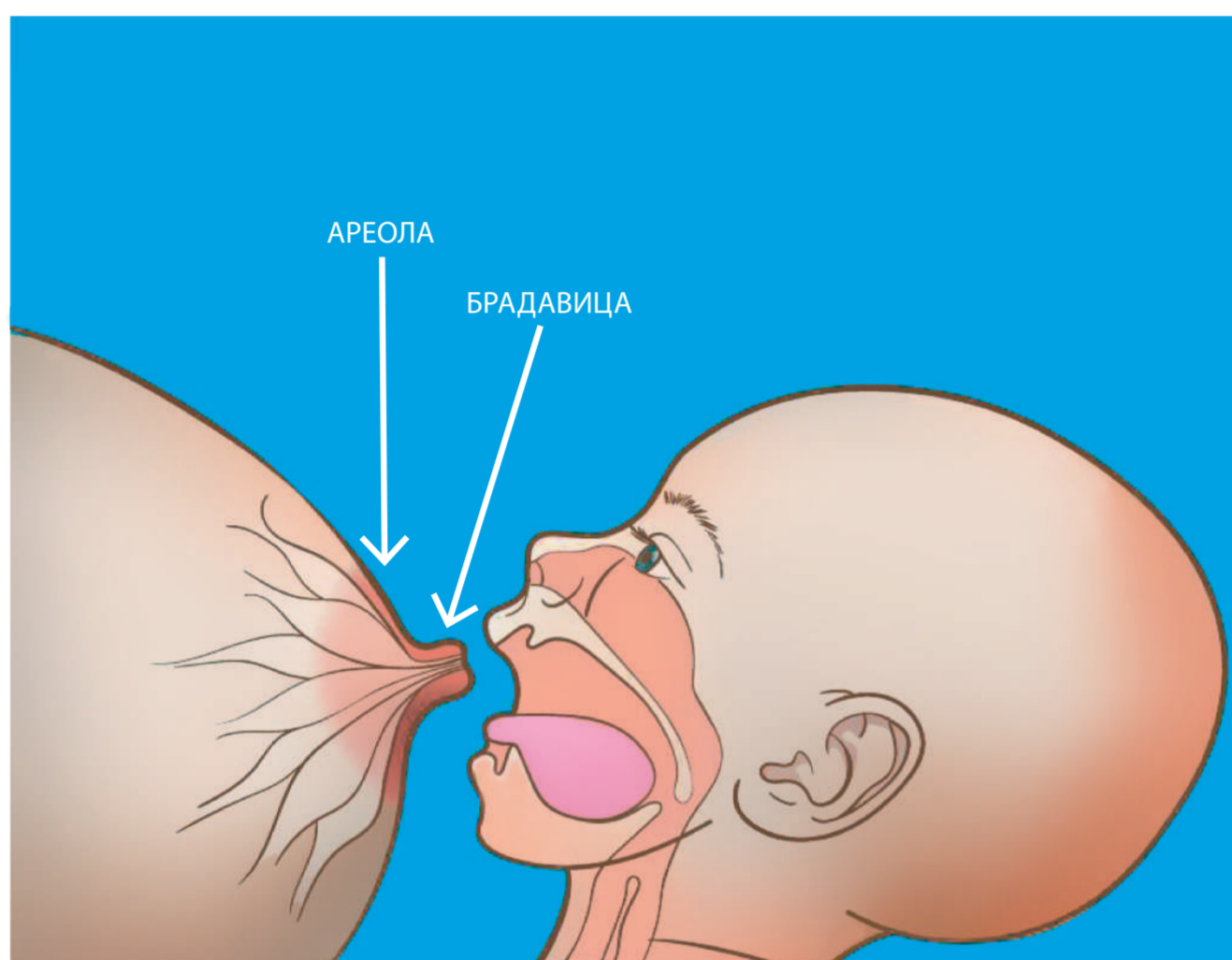


www.unicef.org/serbia/svaki-trenutak-je-vazan

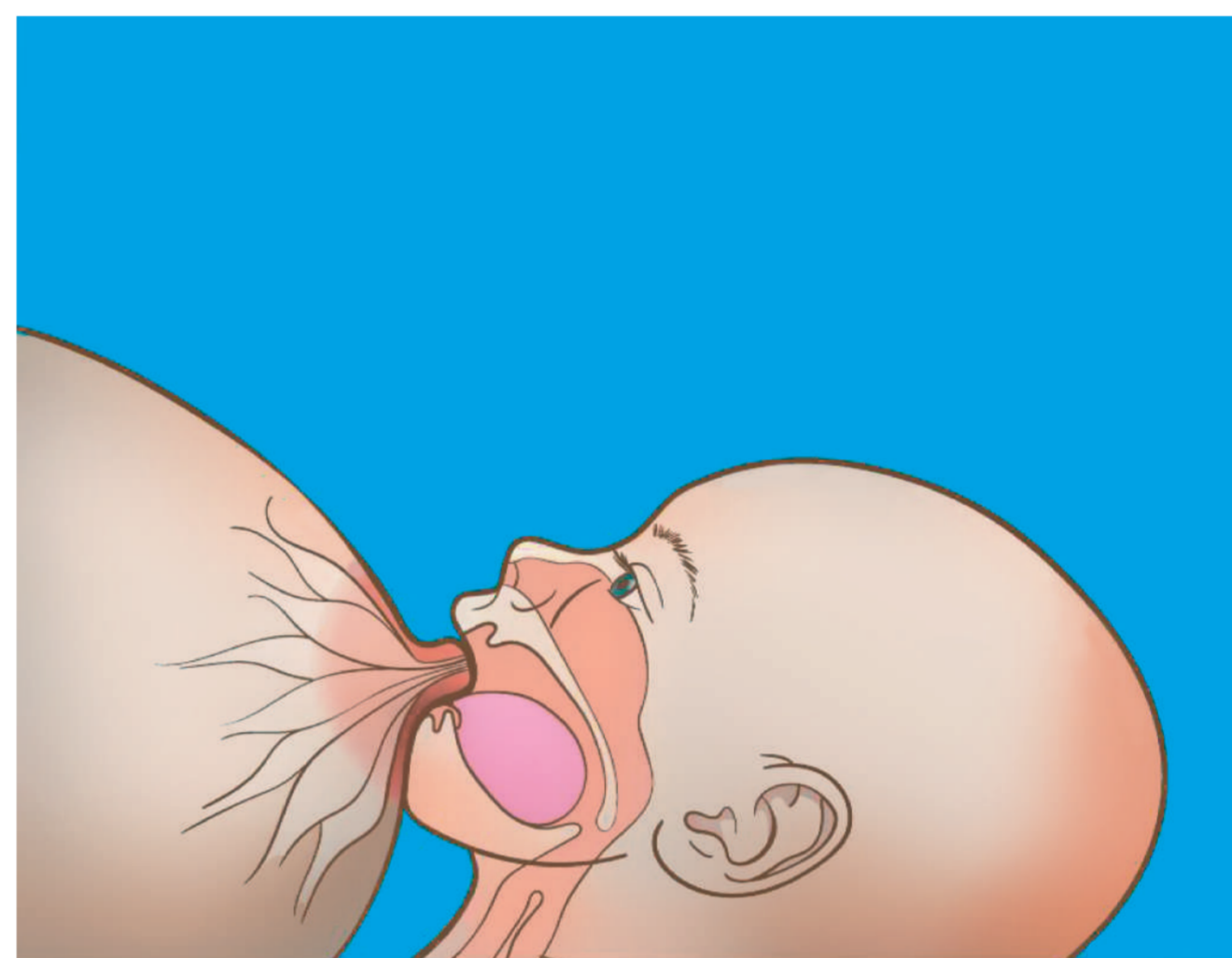


# успешан подој у шри корака

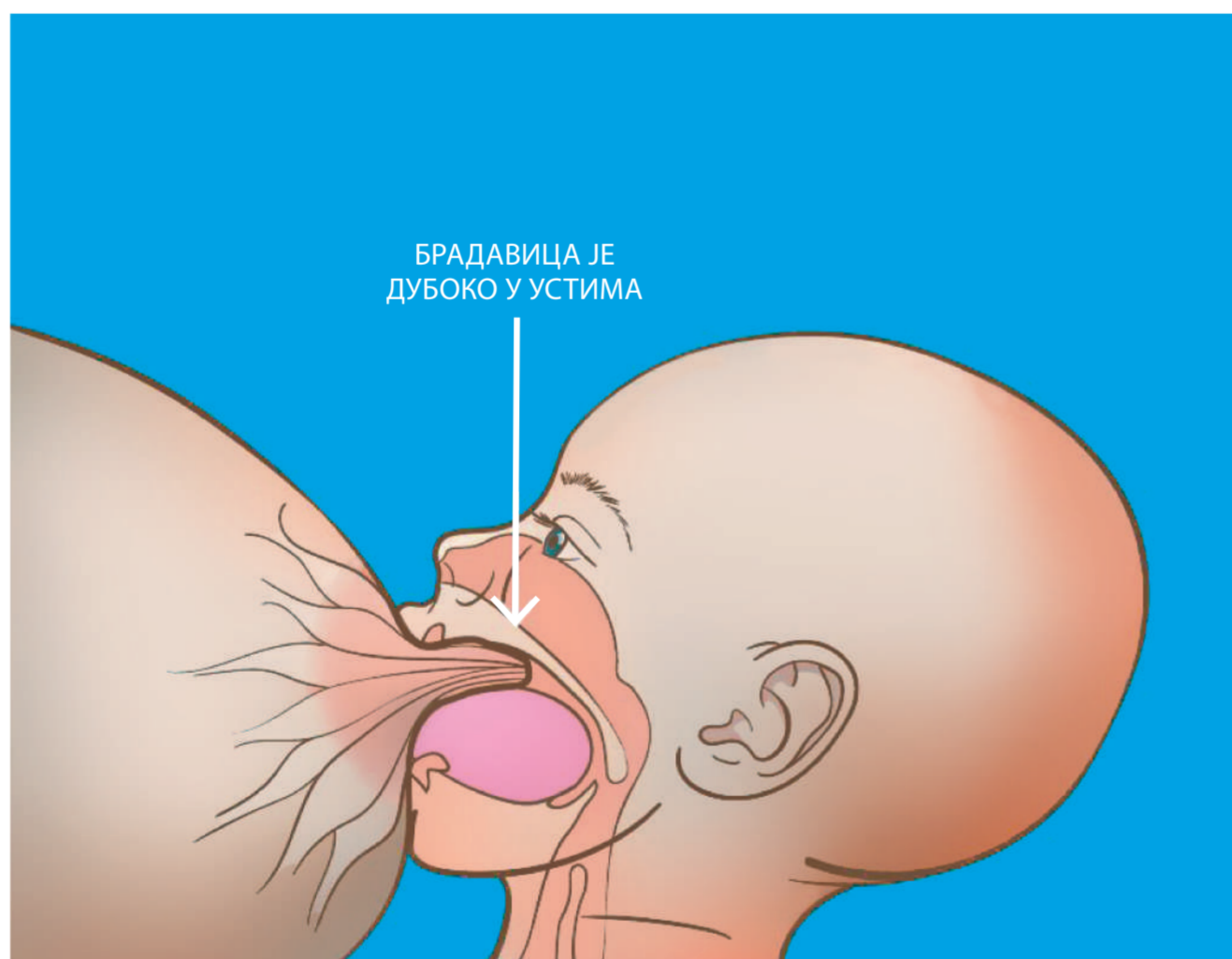
Поставите тело бебе у паралелан положај у односу на своје тело, једно уз друго. Бебина глава и тело треба да буду у истој линији, а лице окренуто према дојци. Подржите цело бебино тело, не само главу и врат, и обезбедите удобност, користећи и јастук ако је потребно.



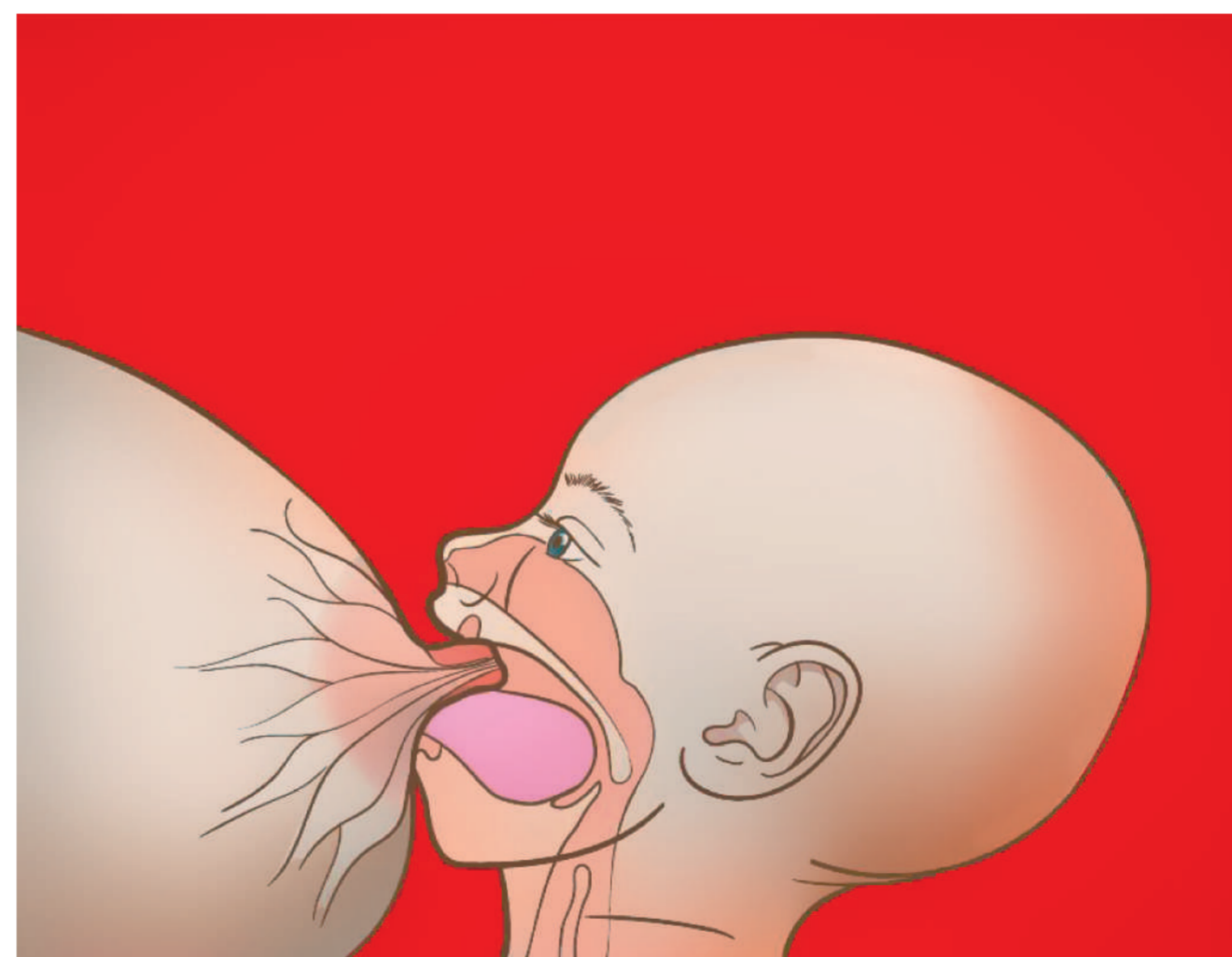
**1** Бебу приближите дојци. Бебина глава треба да је благо забачена уназад, а нос постављен наспрам брадавице.



**2** Додирните врхом брадавице бебину горњу усну, како би широм отворила уста, обухватила што већи обим ареоле и направила вакуум док сиса.



**3** Беба је широко отворила уста, уснама је обухватила ареолу и брадавицу, доњу усну је извила према споља, а браду је припила уз дојку. Пратите да ли сиса снажно и ритмично, да ли чујете и видите како гута.



**НЕУСПЕШАН ПОДОЈ**  
**НЕПРАВИЛАН ПОЛОЖАЈ И ПРИЈАЊАЊЕ**  
Уколико је сисање за мајку болно или брадавица после сисања изгледа нагњечено, проверите положај тела бебе и мајке током подоја, као и да ли су знаци доброг пријањања присутни (слика 3).  
**СТРПЛИВО ПОКУШАЈТЕ ПОНОВО.**

За савет:



(011) 7158-444  
www.halobeba.rs

# ВОДИЧ ЗА МАЈКЕ КОЈЕ ДОЈЕ



УЗРАСТ  
ВАШЕ БЕБЕ

1. ДАН

2. ДАН

3. ДАН

4. ДАН

5. ДАН

6. ДАН

7. ДАН

II НЕДЕЉА

III НЕДЕЉА



КОЛИКО ЧЕСТО  
ТРЕБА ДА ДОЈИТЕ?

НА ДАН/ У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА



Најмање **8 пута** дневно (на сваких 1 до 3 сата)

Ваша беба сиса споро, снажно, стално и често гута



ВЕЛИЧИНА  
ЖЕЛУЦА  
ВАШЕ БЕБЕ



Величина трешње



Величина ораха



Величина кајсије



Величина јајета



ВЛАЖНЕ  
ПЕЛЕНЕ

НА ДАН/ У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА  
БРОЈ



Најмање  
**1 влажна**



Најмање  
**2 влажне**



Најмање  
**3 влажне**



Најмање  
**4 влажне**

Најмање  
**4 влажне**

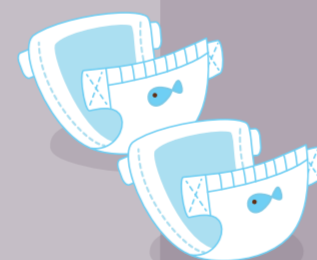


Тешке, влажне са бледо жутим и бистрим урином



ЗАПРЉАНЕ  
ПЕЛЕНЕ

БРОЈ  
БОЈА



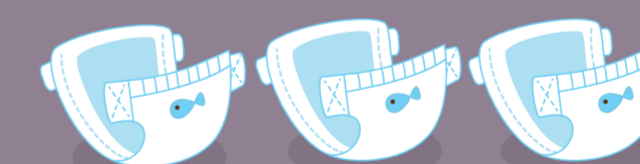
Најмање 2 ЗАПРЉАНЕ

ЦРНА И ТАМНО ЗЕЛЕНА



Најмање 3 ЗАПРЉАНЕ

БРАОН, ЗЕЛЕНА ИЛИ ЖУТА



Најмање 3 ЗАПРЉАНЕ

ЖУТА

Бебе губе у **просеку 7%** своје тежине у прва три дана након рођења.

Од четвртог дана надаље ваша беба треба да добије **од 20 до 35 грама** свакодневно и да поврати своју тежину са рођења за 10 до 14 дана.

Ваша беба треба да снажо плаче, активно да се помера и да се лако буди. Ваше груди треба да буду мекше и мање пуне након дојења.

**МАЈЧИНО МЛЕКО ЈЕ ЈЕДИНА ХРАНА КОЈА ЈЕ БЕБИ ПОТРЕБНА У ПРВИХ 6 МЕСЕЦИ.**

Од 6. месеца почиње увођење чврсте хране, а дојење треба наставити до друге године и касније. Ако Вам је потребна помоћ питајте доктора, сестру или бабицу.