

Dojenje – zdrav početak života



mamamap.ch

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU***

- ❁ Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf noch höher als während der Schwangerschaft.
- ❁ **Natalben® mama** hilft Ihnen, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit sowohl zu **Ihrem Wohlbefinden** als auch einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei**.



NATALBEN® mama
Quatrefolic®



Ein wertvoller Partner während der Stillzeit

*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

www.effik.ch



4 Prije porođaja

- 4 Zašto dojiti?
- 5 Prednosti dojenja
- 5 Priprema za dojenje tokom trudnoće
- 6 Baby friendly bolnica
- 8 Nakon porođaja

8 Prvi sati

- 9 Prvi dani / znaci gladi
- 10 Dojenje tokom noći
- 11 Stvaranje mlijeka / kolostrum
- 12 Bolne dojke
- 13 Masaža dojki
- 14 Položaji za dojenje
- 16 Refleks traženja
- 17 Postavljanje bebe na dojku
- 18 Pravilno sisanje
- 18 Bolne bradavice
- 19 Prve sedmice
- 19 Zatražite pomoć u slučaju depresije
- 20 Dobija li moja beba dovoljno mlijeka?
- 21 I otac je važan
- 22 Plač – jezik kojim dijete govori
- 23 Promjene na vašem tijelu

24 Informacije u vezi sa izmuzavanjem

- 24 Van kuće i na putu
- 25 Čuvanje majčinog mlijeka
- 26 Dojenje i posao

28 Problemi u vezi dojenja

- 28 Ispucale bradavice
- 30 Gljivična infekcija
- 30 Zastoj mlijeka
- 31 Zapaljenje dojki
- 32 Količina mlijeka
- 33 Lijekovi, alkohol, kafa, pušenje, droge

34 Posebne situacije

36 Od bebe do malog djeteta

- 36 Hrana za malo dijete
- 37 Dohrana kod djece s alergijskim rizikom
- 37 Vašem djetetu je potrebno kretanje
- 38 Koliko dugo možete dojiti?
- 38 Ako ne dojite
- 39 Uvođenje čvrste hrane kod dojenčeta

40 Pomoć i podrška

Draga čitateljice, dragi čitatelju

Očekujete bebu? Ili ste postali roditelj? Onda za vas ima puno toga novog. Sigurno imate mnogo pitanja.

Mi iz udruženja za podršku dojenju Švicarske (Stillförderung Schweiz) rado ćemo vam izaći u susret, zajedno sa drugim organizacijama. U ovoj brošuri ćete pronaći najvažnije informacije na temu dojenja.

Želimo vas ohrabriti da dojite: Dojenje je nešto što je sasvim prirodno. Vaše tijelo se automatski priprema za to u toku trudnoće i nakon porođaja. Prilikom dojenja, vaša beba se osjeća udobno i zaštićeno. A majčino mlijeko je najbolja hrana za bebu.

Imate li neka pitanja u vezi dojenja? U ovoj brošuri ćete pronaći savjete i uputstva. Na samom kraju se nalaze adrese savjetovališta i stručnjaka.

Takođe posjetite i www.stillfoerderung.ch

Vaše udruženje za podršku dojenja Švicarske



Stillen

So halten Sie Ihr Baby

Das Baby sollte bequem auf Ihrer Brust liegen und seinen Kopf auf Ihre Hand abstützen können. Die Brust sollte tief in die Handfläche des Babys passen. Die Brust sollte eng anliegend sein, aber nicht zu eng. Die Brust sollte nicht zu eng anliegend sein, aber nicht zu eng.

So massieren Sie Ihre Brust

Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen. Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen. Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen.

So massieren Sie die Milch aus

Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen. Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen. Massieren Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen.

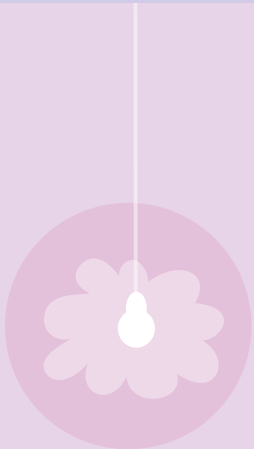
So häufig stillen Sie

Stillen Sie Ihr Baby so häufig, wie es möchte. Stillen Sie Ihr Baby so häufig, wie es möchte. Stillen Sie Ihr Baby so häufig, wie es möchte.

So fühlt sich Ihr Baby geborgen

Halten Sie Ihr Baby eng an Ihrer Brust. Halten Sie Ihr Baby eng an Ihrer Brust. Halten Sie Ihr Baby eng an Ihrer Brust.

Informationen zum Stillen: [www.stillen.de](#)



Zašto dojiti?

Majčino mlijeko je najbolja hrana za bebe. Mnoge majke to znaju. Zdravim bebama u prvih 6 mjeseci ne treba ništa drugo sem majčinog mlijeka.

Majčino mlijeko je zdravo i praktično. Majka ga uvijek ima kod sebe i majčino mlijeko ima uvijek odgovarajuću temperaturu.

Dojenje jača vezu majke sa djetetom. Bebi je ugodno i osjeća ljubav i toplinu majke. Sisanje jača mišiće lica i usta bebe.

Majčino mlijeko sadrži **mnoga antitijela i druge materije**. Ona štite vašu bebu od bolesti. U prvim danima nakon porođaja majčino mlijeko sadrži izuzetno mnogo antitijela. Zato je ono toliko važno za bebu.

Dok beba raste mijenja se i majčino mlijeko. U zavisnosti od toga koliko je bebi upravo potrebno energije.

Majčino mlijeko se mijenja i tokom samog dojenja:

Na početku ono utoli žeđ vaše bebe. Na kraju u majčinom mlijeku ima više masti. Na taj način ono utoli glad vaše bebe.

U majčinom mlijeku ima:

- 88% vode
- ugljikohidrata
- masti
- proteina
- minerala
- vitamina

Kada odrastu, dojene bebe imaju manji rizik od nastanka ovih bolesti:

- Prekomjerna težina
- Bolesti srca i krvotoka
- Visok krvni pritisak
- Alergije

Dojenje nosi brojne prednosti i za majku:

- Materica se brže vraća na normalnu veličinu.
- Manji je rizik od krvarenja nakon porođaja.
- Menstruacija se odlaže.
- Majke koje doje imaju manji rizik od nastanka karcinoma dojke.
- Dojenje ne košta ništa.

Dojenje je dobro za životnu sredinu: Majčino mlijeko ne stvara otpad.

Priprema za dojenje tokom trudnoće

Vaše dojke se mijenjaju za vreme trudnoće: one postaju veće i teže. Često postaju i osjetljivije. Areole oko bradavica postaju tamnije. Raste tkivo mliječnih žlijezda u vašim dojkama. Mliječne žlijezde će kasnije proizvoditi majčino mlijeko.

Ne morate pripremati vaše dojke i bradavice za dojenje. Kasnije će biti važna tehnika dojenja. Uz pravilnu tehniku dojenja bradavice neće ispucati.

Tokom trudnoće, vodom i sapunom možete prati svoje bradavice.

Vodite računa o ovim stvarima:

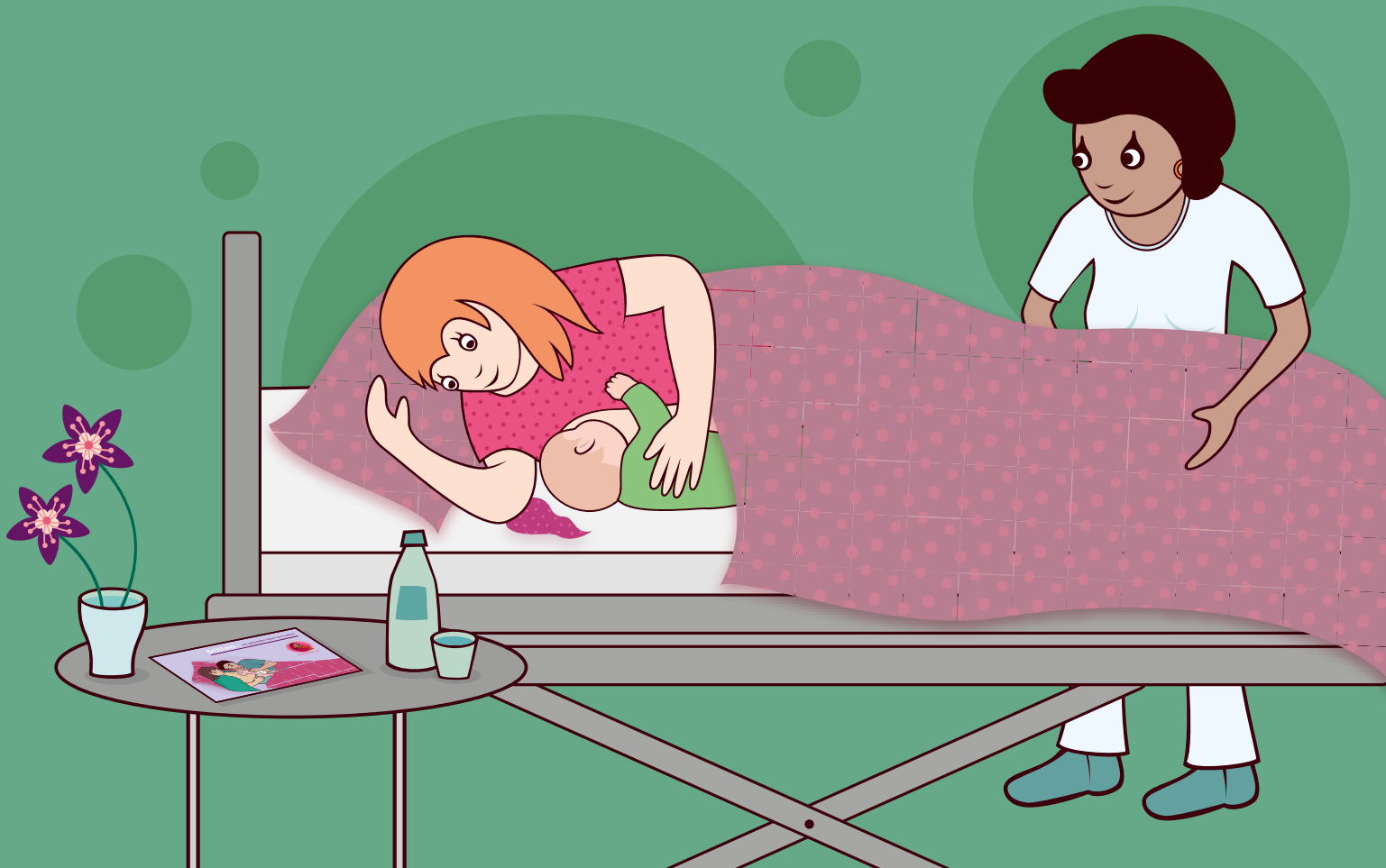
- Nemojte nanositi losion za tijelo na bradavice i areole.
- Želite li nositi grudnjak? Onda vam on mora sasvim dobro odgovarati.

Baby friendly bolnica

«Baby friendly bolnica» je kategorija Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a. Baby friendly bolnice i porodilišta se redovno kontrolišu.

Važi 10 pravila:

1. Majka se priprema za dojenje već u toku trudnoće.
2. Beba se odmah nakon porođaja stavlja na majčin stomak. Tamo leži najmanje 1–2 sata. Za to vreme će biti podojena po prvi put.
3. Majka i beba mogu uvijek biti zajedno (Rooming-in).
4. Beba dobija samo majčino mlijeko. Ona ne dobija ni čaj, ni vodu, ni adaptirano mlijeko – osim ukoliko je to neophodno iz medicinskih razloga.
5. Bebi se ne daju nikakve cucle i flašice za bebe. Nema reklama za adaptirano mlijeko.
6. Majka doji dijete kada je ono gladno ili žedno.
7. Ako majka ne može biti sa svojom bebom: Neko će joj pokazati kako ispumpati majčino mlijeko.
8. Bolnica roditeljima daje adrese stručnjaka van bolnice. Roditelji se mogu tamo javiti u slučaju problema i pitanja u vezi sa dojenjem.
9. Bolnica ima pisana pravila za pružanje podrške dojenju. Majku njeguje osoblje bolnice koje poznaje ova pravila.
10. Ovo osoblje bolnice je posebno obučeno u vezi sa temom dojenja.



Nakon porođaja

Prvi sati

Vi i vaše dijete se međusobno upoznajete. Razvijate blisku vezu. Ovo se takođe naziva i «Bonding».

Bilo bi lijepo kada bi i vaš partner bio sa vama.

Nakon porođaja babica vam stavlja bebu na grudi. Ili ga vi sami uzimate kod sebe.

Najbolje je da beba naga leži na vašim nagim prsima. Tako se podstiču prirodni refleksi traženja kod bebe. Sačekate i vjerujete u to: Da će vaša beba sama potražiti i pronaći vašu dojku.

Možda će ljekar ili ljekarka morati zašiti neku povredu od porođaja. Ili babica želi pregledati vašu bebu. Ona i pored toga može ostati s vama.

Babica može i kasnije izmjeriti vašu bebu: Veličina i težina ostaju iste u prvih 1-2 sata.

Jeste li imali carski rez? Je li vaša beba dobro? Onda možete uzeti bebu na grudi. Još uvijek se ne osjećate dovoljno dobro? Onda vaš partner može držati bebu u naručju.

Pogledajte i film «Breast is best»:
www.stillfoerderung.ch/kurzfilm



Prvi dani

Tokom prvih dana ćete se vi i vaša beba sve bolje upoznavati. Zajedno ćete vježbati dojenje. To će ići najbolje ako ste dan i noć zajedno.

Ovo je važno tokom prvih dana:

- Budite zajedno sa vašom bebom. Tako ćete naučiti njene signale.
- Dojite bebu kada god ona to poželi.
- Vašom bradavicom dodirujte njenu donju usnu. Sačekajte da širom otvori usta. Primite tada bebu na dojku.
- Vaša beba bi trebala obuhvatiti ustima vašu bradavicu i veliki dio areole. Držite bebu pripijenu uz tijelo.
- Kada nakon 15–20 minuta otpusti dojku: Stavite bebu na drugu dojku.
- Isprobajte različite položaje za dojenje (vidi stranu 16).

- Vaša beba mora da nauči sisati na vašoj dojci. Zato jo nemojte davati nikakve cucle i flašice za bebe.
- Puno se mazite sa bebom: Kontakt sa kožom je važan. Time se podstiče dojenje i jača veza između vas i vaše bebe.
- Pustite puno vazduha na vaše bradavice. To je dobro za bradavice.

Ovo su mogući znaci gladi:

- Vaša beba traži dojku.
- Mljacka.
- Rukom dodiruje usta.
- Tiho jeca ili pravi druge zvukove.

Plače li vaša beba? Onda je vjerovatno već dugo gladna.

Dojite onoliko puta koliko to beba želi

Nakon porođaja ćete dojiti po prvi put. Poslije toga možete odmoriti. I vaša beba će se odmoriti.

Ipak do drugog podoja nemojte čekati duže od 6 sati. Učestalo dojenje podstiče stvaranje mlijeka. Možete i probuditi bebu radi podoja.

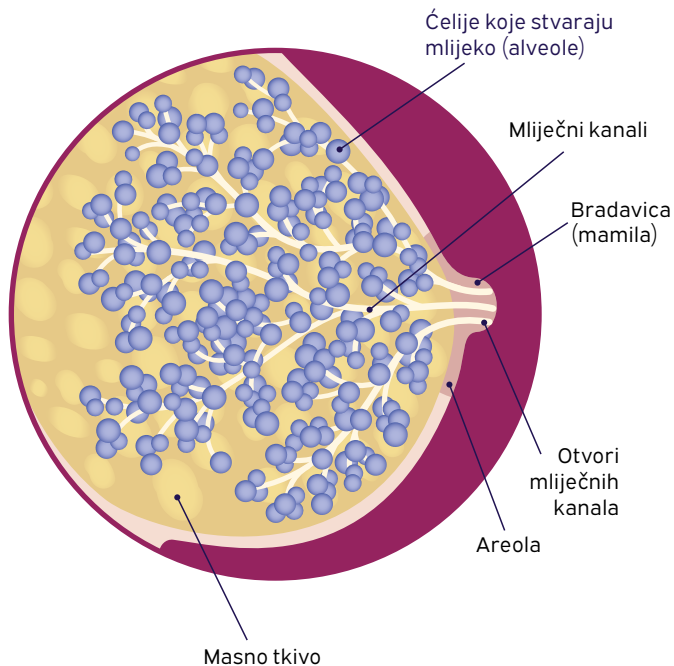
Dojite bebu uvijek kada ona to poželi. Vaše dojke će stvarati onoliko mlijeka koliko je bebi potrebno. U prvim danima i sedmicama vaša beba će htjeti piti mlijeko 8–12 puta na dan. Odmarajte se dok vaša beba spava.

Dojenje tokom noći

U početku vaša beba još uvijek ne pravi razliku između dana i noći. Ona će i noću biti budna i sisati. Za vas je to poprilično naporno. Lagano navikavajte vašu bebu na dnevno-noćni ritam. Noću govorite manje i tiše. Nemojte previše paliti svjetla.

Koliko treba trajati obrok dojenja?

Svaka beba je drugačija: Neke sisaju veoma brzo. Druga sisaju polako i često prave pauze. Neke bebe se prilikom sisanja brzo uspavaju. Probudite bebu ako brzo zaspi.



Stvaranje mlijeka

mlijeko se počinje stvarati u vašim dojkama u posljednjim mjesecima trudnoće. Prvo mlijeko nakon porođaja se zove kolostrum. Kolostrum je važan za bebu. On sadrži mnogo antitijela, proteina i minerala.

Refleks otpuštanja mlijeka

Dojka proizvodi majčino mlijeko kada beba sisa dojkju.

Kao ovo funkcioniše? Dodirivanjem i sisanjem dojke oslobađa se nadražaj. Putem nerava se taj nadražaj šalje u mozak. Mozak

tijelu šalje naređenje da proizvede 2 hormona:

- **hormon za stvaranje mlijeka** (prolaktin)
- **hormon za otpuštanje mlijeka** (okситocin)

Hormon za stvaranje mlijeka stimulira mliječne žlijezde da proizvode majčino mlijeko. Što više beba sisa utoliko više majčinog mlijeka se stvara u dojci.

Osjećate ljubav i privrženost za svoju bebu. Ova osjećanja jačaju vezu između vas i vaše bebe.

Hormon za otpuštanje mlijeka ima 2 funkcije:

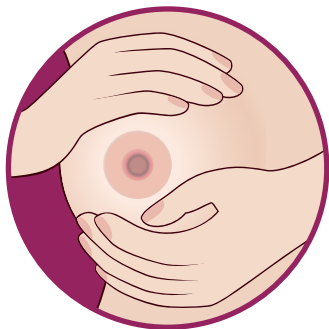
1. On osigurava protok majčinog mlijeka kroz mliječne kanale u pravcu bradavica. To je refleks otpuštanja mlijeka.
2. Ovaj hormon osigurava da se vaša materica ponovo smanji. Zato ćete u prvim danima nakon porođaja prilikom dojenja često osjećati postporođajne trudove. Vaša materica se skuplja.

Iz dana u dan, vaše tijelo će stvarati sve više majčinog mlijeka. Posebno u 3. i 4. danu nakon porođaja dolazi do velikog povećanja stvaranja mlijeka. Dojke postaju veće i teže. Možda će boljeti i osjećati se zategnuto. **Počnite dojiti ubrzo nakon porođaja.** Dojite često. Posvetite tome dovoljno vremena. Onda vaše dojke neće tako jako oticati.

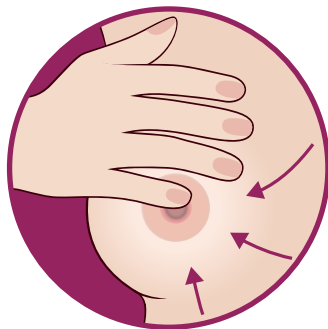
Ovo pomaže kod bolnih grudi:

- Dojite često i redovno.
- Nježno masirajte dojke prije dojenja (vidi stranu 13).
- Neposredno prije dojenja nježno istisnite malu količinu mlijeka iz dojke. Na taj način se rasterećuje pritisak u dojkama. Vaša beba može bolje zahvatiti dojkicu.
- Nakon dojenja stavite hladnu oblogu na dojkicu.

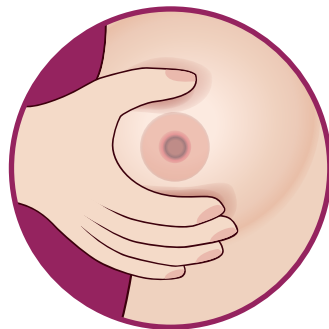
Izmuzavanje – ručno iscijedite majčino mlijeko



Postavite obe šake na dojku sa gornje i donje strane. Nježnim pokretima masirajte tkivo dojke. Uradite to isto šakama sa lijeve i desne strane dojke.



Prelazite prstima od ivice dojke i preko bradavice. Ponovite ovaj pokret u krug oko dojke.



Postavite palac i kažiprst oko bradavice. Ostalim prstima blago podignite dojku. Pritisnite palcem i kažiprstom u pravcu grudnog koša.



Povucite palac i kažiprst u pravcu bradavice. Pri tom stisnite prste koliko je potrebno.

Uradite ovo isto duž cijele dojke. Na taj način mlijeko ističe iz cijele dojke. Stručno lice će vam u tome pružiti pomoć.

Položaji za dojenje



Položaj na leđima

leđima je udoban i podstiče Bonding. Naslonite se unazad a beba leži potrbuške na vama. Vaša beba najčešće samostalno pronalazi bradavicu. To je jedan dobar položaj u prvim danima, kao i nedeljama nakon porođaja.



Modifikovano držanje «kolijevka»

pomaže ciljanom vođenju novorođenčeta ka dojci. Slobodnom šakom možete poduprijeti dojku. Iz ovog položaja za dojenje možete da promijenite u položaj "kolijevka".



Položaj «kolijevka»

je jednostavan položaj za dojenje kod kuće. Za vas je udobnije kada ispod ruke podmetnete jastuk. Ovaj položaj za dojenje je praktičan i kada ste na putu.



Bočni položaj

je idealan kod nemirnih beba i kod zastoja mlijeka u području pazuha (vidi stranu 30). Kada vaša beba širom otvori usta, njenu glavu možete nježno i ciljano da navedete na dojku.



Dojenje u ležećem položaju

je dobar položaj poslije carskog reza ili porođajne povrede. Ali i noću kada se želite odmoriti. Možda će vaša beba pri tom zaspati.

Udobno mjesto za dojenje

Kada vaša beba pokazuje da je gladna: Brzo se pripremite za dojenje. Stavite čašu vode ili nezaslađenog čaja pored sebe. Postavite se da vam bude udobno. Na početku je lakše da dojite nagom dojkom. Nosite otvoreni gornji dio da vam ne bi bilo hladno.

Stomak na stomak

Prigrлите bebu uz sebe: Stomak bebe treba dodirivati vaš stomak. Uho, rame i kukovi bebe se nalaze u istoj ravni. Slobodnom šakom držite dojku. Nos bebe i vaša bradavica trebaju se nalaziti na istoj visini.

Babica i njegovateljice će vam u tome pomoći.

Refleks traženja kod bebe

Možda će vaša beba okretati glavu u stranu. Vašom bradavicom dodirujte njen obraz. Sačekajte malo. Vaša beba će automatski potražiti dojku. Ovo je prirodna reakcija koja se naziva refleks traženja.

Nježno dodirnite bebine usne vašom bradavicom. Beba će automatski otvoriti usta. Kada beba širom otvori usta brzo je prinesite na dojku.

Beba treba prihvatiti cijelu bradavicu duboko u usta i veći dio areole. Vaša beba počinje sisati.

Vide se gornja i donja usna. Držite bebu i dalje u položaju stomak na stomak.

Postavljanje bebe na dojku



Mama ima nešto ukusno za tebe!



Beba traži bradavicu.

Njena usta su širom otvorena,
njena glava se kreće tamo-vamo.

Majka je brzo prinosi.



Beba polako otvara svoje ščice.
Ona se opušta.

Ovako beba pravilno sisa:

- Njena usta su širom otvorena.
- Njene usne su ispupčene prema van.
- Njen nos i brada dodiruju dojku.
- Ona guta tako da se to čuje i vidi.
- Ona leži opuštено, šačice se lagano otvaraju.
- Moguće je da osjetite kratak bol prilikom uvlačenja. Ali to ubrzo prestaje. Ukoliko sve vreme osjećate bol onda je vjerovatno beba pogrešno položena na dojku.
- Neke žene osjete kratko probadanje ili žmarce kada mlijeko počne teći.

U prvih 3–5 dana nakon porođaja vaša materica se skuplja. To su postporođajni trudovi. Ovo je i znak da vaša beba pravilno sisa.

Bolne bradavice

Dojenje može iritirati vaše bradavice. One mogu postati crvene i ispucale a i boljeti.

Ovo možete uraditi protiv toga:

- Ostavite posljednju kap mlijeka nakon dojenja da se osuši na vašoj bradavici.
- Odvojte bebu od dojke ako osjećate bol pri sisanju. Uvucite prst u ugao njene usne. Tako ćete osloboditi vakuum. Ponovo pristonite bebu na dojku.
- Uvijek provjeravajte vaš položaj za dojenje. Beba bradavicu treba držati duboko u ustima a takođe i veći dio areole.

Prve sedmice

Beba donosi promjene u vašem životu i svakodnevici. Vaši dani će biti podređeni dojenju. Dojite uvijek kada vaša beba to poželi. Ali i onda kada vama to prija: na primjer, kada osjećate pritisak u dojčkama zbog velike količine mlijeka.

Pomoć u svakodnevnim poslovima

Zamolite nekoga za pomoć u prvim sedmicama nakon porođaja: na primjer vašu majku ili neku prijateljicu. One mogu ići u kupovinu ili kuhati. Ili pomoći u ostalim kućnim poslovima.

Sastajte se i sa drugim roditeljima. Na kursevima postporođajne korektivne gimnastike, kursevima masaže za bebe ili sastancima za dojenje upoznajte druge majke sa bebama.

Posvetite sebi vremena i odmarajte se dok vaša beba spava.

Zatražite pomoć u slučaju depresije

Biti majka budi u vama snažna osjećanja: lijepa ali i ona teška. Oko 15 % majki nakon porođaja razvija depresiju.

Imate li često negativne misli ili osjećate da ste preopterećeni? U tom slučaju potražite pomoć od vaše ljekarke ili ljekara ili udruženja «Postporođajna depresija Švicarska» (vidi stranu 41).

Zdrava ishrana

Vaša ishrana treba bit raznovrsna. Jedite ono što prija vašoj bebi. Pijte mnogo vode i nezaslađenog čaja. Za dojenje pripremite veliku čašu. Važni su i vitamini i minerali: Zato svakog dana jedite voće, povrće i salate.

Dodatne informacije pronađite u brošuri «Ishrana u trudnoći i dojenju»:
www.stillfoerderung.ch/shop

Dobija li moja beba dovoljno mlijeka?

Je li vaša beba zdrava? Sisa li dovoljno? Dojite li onoliko koliko ona želi? U tom slučaju njoj u prvih 6 mjeseci nije potrebna dodatna hrana. Majčino mlijeko u prvih 6 mjeseci sadrži sve što je bebi potrebno (osim vitamina D).

Vaša beba ne sisa uvijek istu količinu: Leti vaša beba sisa češće i kraće. Na taj način ona gasi žeđ.

Beba je postaje gladnija kada raste. Tada češće i sisa. Ali vi ćete imati uvijek dovoljno mlijeka. Učestalo sisanje podstiče stvaranje mlijeka. Nakon 2 dana se ponovo uspostavlja normalan ritam dojenja.

Simptomi da vaša beba dobija dovoljno mlijeka:

- 5–6 mokrih pelena na dan. U prvih 6 sedmica se više puta na dan javlja stolica.
- Poslije dojenja beba je najčešće zadovoljna i opuštena.
- Ona izgleda zdravo: Beba ima zdravu boju kože i elastična je.
- Beba je aktivna i zainteresovana.

Preduslov: Vaša beba pije isključivo majčino mlijeko.

I otac je važan

Prve sedmice su važne i za bebinog oca.

Ako otac može od početka da se stara o svojoj bebi onda on brzo stiče sigurnost. Tada on razvija sopstveni odnos sa bebom.

Više u tom u informatoru «Odnos otac–beba»:
www.stillfoerderung.ch/shop



Nakon porođaja

Plač – jezik kojim dijete govori

Uvijek reagujte na bebin plač. Plač nije uvijek znak gladi. On može i da znači: Potrebna mi je bliskost.

Ovako vi ili vaš partner možete da smirite vašu bebu:

- Postavite svoju bebu na svoja gola prsa.
- Nosite bebu u kengur nosiljci.
- Masirajte, mazite ili kupajte vašu bebu.
- Tiho pjevajte bebi neku pjesmicu.

Jeste li pokušali sve? Ali ništa ne pomaže? Jeste li nervozni i napeti? Stavite bebu u njen krevetac. Smirite se.

Bebu ne smijete nikada da udarate ili tresete! U suprotnom vaša beba može da zadobije traumu od trešenja. Ona bi mogla čak i da umre zbog toga.

Zato pozovite prethodno pomoć: na primjer nekoga kome vjerujete. Ili pozovite SOS telefon za roditelje (vidi stranu 40).



Promjene na tijelu

Potrebno je više mjeseci dok se vaš stomak ponovo ne smanji nakon porođaja. Poslije 1 godine ćete vjerovatno povratiti težinu koju ste imali prije trudnoće.

Dojenje podstiče ove promjene na tijelu. Ali takođe pomažu i zdrava ishrana, kretanje i vježbanje. Postporođajna korektivna gimnastika jača stomačne mišiće i dno karlice.

Ovo je jednostavna vježba za dno karlice

Radite ovu vježbu 2 puta na dan:

- Zategnite mišiće dna karlice (kao kada hoćete zadržati urin ili stegnuti tampon). Održavajte stisak 10 sekundi.
- Ponovo otpustite mišiće dna karlice. Ponovite ovo 10 puta.

Ovo je jednostavna vježba za stomak

- Uvucite stomak i zadržite zategnuto.
- Ponovo otpustite stomačne mišiće.
- Ponovite ovu vježbu 20 puta.

Vježbanje je dobro i za majke koje doje

- Krenite sa postporođajnom korektivnom gimnastikom.
- Šetajte svakoga dana najmanje 30 minuta.
- Svakoga dana pomalo produžavajte šetnju.
- 6 – 8 sedmica nakon porođaja možete da počnete sa kondicionim treninzima: vožnjom bicikla, plivanjem, brzim hodom, plesom.
- Nosite sportski grudnjak.
- Ukoliko je moguće, dojite prije bavljenja sportom.
- Pijte mnogo vode ili nezaslađeni čaj.
- Izbjegavajte one sportove koji previše opterećuju mišiće grudi.

Informacije u vezi pumpice

Van kuće i na putu

Kada želite nešto da uradite van kuće, jednostavno povedite i vašu bebu sa sobom. Njenu hranu imate uvijek kod sebe. Vodite računa da nosite praktičnu odjeću: Tako će dojenje van kuće biti jednostavnije.

Dojenje je svuda dozvoljeno. Za dojenje potražite neko mirno mjesto na kojem niko ne puši. Uz pomoć aplikacije **mamamap.ch** možete pronaći dobro mjesto za dojenje.



mamamap.ch

Želite li nešto uraditi van kuće bez vaše bebe? Onda zamolite nekoga od vaše porodice ili dobru prijateljicu da vam pomogne.

Hoćete li biti odsutni duže od 2–3 sata? prije toga možete ispumpati ili ručno iscijediti majčino mlijeko (vidi stranu 13).

Za majčino mlijeko koristite čistu čašu ili čistu šolju sa poklopcem. Prethodno ih operite u ključaloj vodi.

Kada vaša beba ogladni, dobit će mlijeko: Ili na šolju ili na kašiku.

Ili flašicom za bebe. Flašicu koristite samo ako je vaša beba već dobro naučila dojiti.

Ispumpano majčino mlijeko možete čuvati:

- **Na sobnoj temperaturi (16–29 °C): 3–4 sata,** a najviše 6–8 sati (samo ako su pumpica i šolja veoma čisti).
- **U frižideru (ispod 4 °C): 3 dana,** a najviše 5 dana (samo ako su pumpica i šolja veoma čisti).
- **U zamrzivaču (ispod minus 17 °C) : 6 mjeseci**

Majčino mlijeko možete zamrznuti u zamrzivaču u porcijama.

Odmrznite majčino mlijeko kada vam zatreba mlijeka.

Pažnja: Nemojte ponovo zamrzavati majčino mlijeko.



Dojenje i posao

Jeste li zaposleni? Pokušajte dobiti porodijsko odsustvo.

Zaposlene majke imaju pravo dojiti u toku radnog vremena ili ispumpavati mlijeko. Vaš poslodavac vam mora osigurati prostoriju za dojenje ili ispumpavanje. Mora postojati i frižider za skladištenje majčinog mlijeka.

Pauza za dojenje se računa kao vrijeme provedeno na radu sve dok dijete ne navrši 1. godinu života. Blagovremeno se konsultujte sa vašim poslodavcem o pauzama za dojenje.

Potražite na vreme pomoć stručnjaka za odgovarajuću pripremu.

Dodatne informacije pronađite na www.stillfoerderung.ch > Am Arbeitsplatz
E-mail contact@stillfoerderung.ch



Ili kod SECO (vidi stranu 41).



Problemi u vezi dojenja

Na početku će dojenje možda biti komplikovanije i bolnije nego što ste mislili.

Važno: Blagovremeno potražite pomoć i savjet.

Pitajte babicu ili savjetnicu za dojenje. Zdravstveno osiguranje pokriva kućne posjete vaše babice i 3 savjetovanja za dojenje od strane savjetnice za dojenje. To su njegovateljice, babice i ljekarke sa dodatnom obukom iz dojenja. Je li vam potrebno više od tri savjetovanja za dojenje? Raspitajte se pokriva li zdravstveno osiguranje dodatna savjetovanja za dojenje.

Kod La Leche League možete dobiti besplatna savjetovanja za dojenje.

Adrese stručnjaka pronađite na strani 40.

Ispucale bradavice

U prvim sedmicama će vaše bradavice možda biti jako osjetljive. To se često dešava. Imate li tokom više dana ranice ili ispucale bradavice i jake bolove prilikom dojenja? Onda nešto nije u redu.

Možda ne stavljate pravilno bebu na dojku. Ili vaša beba ne sisa pravilno.

Nemojte odmah odustati od dojenja – posavjetujte se sa babicom ili savjetnicom za dojenje.

Šta činiti ako su ispucale bradavice?

- Pokažite babici ili savjetnici za dojenje kako dojite.
- Operite ruke prije nego što dodirujete dojke.
- Ukoliko je moguće, nastavite dojiti.
- Dojite kraće ali češće. Tako će se vaše bradavice naviknuti na dojenje.
- Kod prvih znakova gladi primite bebu na grudi. Ako predugo čekate beba postaje gladna i nestrpljiva. Tada je teže primiti bebu.
- Masirajte dojku **prije dojenja**. Tako će mlijeko bolje teći. Onda će vas manje boljeti prilikom primanja. Dojite u položaju na leđima.
- Isprobajte različite položaje za dojenje. Tako ćete čuvati vaše bradavice.
- Kada odvajate dijete sa dojke: Uvucite prst u ugao njene usne. Tako ćete osloboditi vakuum.
- Ostavite **nakon dojenja** malo majčinog mlijeka da se suši na bradavici. Majčino mlijeko pomaže zacjeljivanje.
- Uloške za dojilje koristite samo kada je to neophodno. Često mijenjajte uloške za dojilje.
- Imate li jake bolove prilikom dojenja? Onda tokom 1 dana ručno iscijedite majčino mlijeko (vidi stranu 26). Ili nježno ispumpajte majčino mlijeko pumpicom za mlijeko.
- Silikonske bradavice su rijetko kada potrebne. Pitajte stručnjaka.

Gljivična infekcija (soor)

Svrbe li vas i peku li vas bradavice? Osjećate li probadajući bol u toku dojenja? Onda je moguće da imate gljivičnu infekciju. Ona se naziva soor (mliječac). U ustima ili na jeziku vaše bebe ćete ponekad moći vidjeti bjeličaste naslage.

Ponekad ćete vidjeti osip na koži koja je pokrivena pelenom.

Perite ruke sapunom: prije i poslije dojenja kao i prije i poslije povijanja.

Iskuhavajte cuclu svakoga dana 10 minuta u vodi.

Soor nije opasan. Ukoliko je moguće, nastavite dojiti.

Ali: Vama i vašoj bebi je potrebno liječenje. Idite kod ljekara zajedno sa bebom.

Zastoj mlijeka

Osjećate li tvrdoću u nekom dijelu dojke?

Boli li vas to mjesto kada ga dodirnete?

Osjećate li čvoriće ispod kože?

To može biti zastoj mlijeka: U mliječnim kanalima ima mlijeka koje ne može izaći.

Ovo pomaže kod zastoja mlijeka:

- prije dojenja stavite vlažnu, toplu oblogu na dojku. Ostavite oblogu 10 minuta.
- Masirajte dojku kružnim pokretima.
- Stavite bebu na dojku. Ukoliko je moguće, njena donja vilica treba biti usmjerena ka bolnom mjestu. U ovom položaju možete isprazniti začepljene mliječne kanale.
- Češće dojite, dakle na svaka 2 sata.
- Ponudite bebi prvo onu dojku u kojoj ima zastoja mlijeka.

- Nakon dojenja stavite vlažnu, hladnu oblogu na dojku. Ostavite oblogu 15–20 minuta.
- Izbjegavajte usku odjeću. Ukoliko nosite bebu u kengur nosiljci, njena glava ne bi trebala vršiti pritisak na vašu dojku.
- Odmarajte se i izbjegavajte stresne situacije. Zamolite nekoga da vam pomogne u kućnim poslovima.
- Ukoliko se stanje dojke ne poboljša nakon 24 sata, obratite se stručnjaku (vidi stranu 40).

Zapaljenje dojki

Je li neki dio dojke vruć? Ima li crvenila na tom dijelu kože?

Osjećate li se umorno i iscrpljeno? Imate li temperaturu i glavobolje?

Kod zapaljenja dojki se osjećate slično kao kod gripe. Dodatno imate i bolove u dojci. U slučaju ovih simptoma se obratite stručnjaku (vidi stranu 40).

Zapaljenje dojki se mora liječiti. Važno: Sada češće dojite, dakle na svaka 2 sata. Načelno možete nastaviti dojiti i onda kada vam ljekar propiše lijekove.

Ostanite u krevetu. prije dojenja stavite toplu oblogu na dojku. Nakon dojenja stavite hladnu oblogu na dojku.

Količina mlijeka

Možda će vaše tijelo nekada stvarati previše mlijeka. Ovaj problem najčešće prestaje u prvim sedmicama dojenja. Možda je vaša beba sita već poslije prve dojke.

U tom slučaju ručno iscijedite mlijeko iz druge dojke (vidi stranu 13) ili ispumpajte mlijeko pumpicom za mlijeko. Ali samo onoliko dok ne prestane osjećaj zatezanja. Nosite dobru veličinu grudnjaka.

Vaša beba sisa onoliko koliko joj je potrebno. Vaše tijelo stvara onoliko mlijeka koliko je bebi potrebno. Kada je vaša beba gladna ona će sisati češće i više. Dojka tada stvara više mlijeka.

Niste sigurni? Mislite li da imate premalo mlijeka? Vaše dijete ne dobija dovoljno na težini? Obratite se stručnjaku (vidi stranu 40).



Lijekovi

Morate li uzimati lijekove u toku perioda dojenja? Recite vašem ljekaru ili ljekarki da dojite.

Alkohol

Volite li ponekad popiti poneko alkoholno piće? Alkohol ulazi u majčino mlijeko i mijenja njegov ukus. Mala čaša vina ili piva u specijalnim prilikama se toleriše.

Kafa

2–3 šolje kafe ili crnog čaja na dan su ok. Imajte u vidu: Previše kafe ili crnog čaja može unervoziti vašu bebu.

Pušenje

Majka koja puši često će imati nedostatak mlijeka. Pušenje i nikotin su štetni za bebu. Ona može biti nemirna, povraćati ili imati proliv. Povećava se opasnost od alergija ili bolesti disajnih puteva. Važno je da vaše dijete raste bez duhanskog dima. Nemojte pušiti u stanu. Zamolite sve druge da ne puše u blizini vašeg djeteta.

Droge

Droge podrazumijevaju dvostruki rizik po dijete:

1. Droge preko majčinog mlijeka dolaze do djeteta. One su opasne po njegovo tijelo.
2. Majka pod dejstvom droge je nepažljiva. Ona se možda neće dovoljno dobro starati o djetetu.

Dodatne informacije potražite na www.stillfoerderung.ch > Česta pitanja



Je li ste postali roditelji blizanaca? Je li vaša beba došla na svijet carskim rezom? Je li vaša beba prijevremeno rođena? Je li bolesna ili ima neki poremećaj?

I u ovim posebnim situacijama možete dobiti. Odmah nakon porođaja i kasnije je tjelesni kontakt od posebne važnosti. Stavite vašu bebu u kontaktu koža na kožu na svoja prsa. Većina bolnica i klinika podržava ovu tehniku. Vaša beba voli toplinu vaše kože. Ona se upoznaje sa vašim mirisom. I vaš glas djeluje smirujuće: Zato pričajte i pjevajte vašoj bebi.

Vaša prijevremeno rođena beba je nakon rođenja preslaba da sisa? Onda počnite u prva 24 sata ispumpavati majčino mlijeko. Tako će vaše tijelo uprkos svemu stvarati mlijeko. Vaša beba će naučiti sisati kada za to bude spremna.

U ovim posebnim situacijama potrebna vam je dodatna podrška.

Dopustite zato da vam u tome pomogne savjetnica za dojenje ili dadilja.

Provodite što više vremena sa bebom.

Pogledajte film «Dojenje prijevremeno rođenih beba»: www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Od bebe do malog djeteta

Hrana za malo dijete

Pored dojenja a najranije od 5. mjeseca može se davati i druga hrana. Ova hrana se zove dohrana. Najkasnije od 7. mjeseca bebi je potrebna dohrana.

Vaša beba se počinje zanimati za ono što vi jedete. Ona pruža ručice ka vašem tanjiru, šutira nožicama.

Nastavite dojiti i sada kada vaša beba dobija dohranu. Vašoj bebi dajte prvo majčino mlijeko a zatim malo dohrane. Možete dojiti onoliko dugo koliko vi i vaša beba to želite.

Vaša beba sada može piti vodu iz čaše sa kljunom ili iz šolje. Dajte joj samo napitke bez šećera.



Dohrana kod djece s alergijskim rizikom

Jeste li vi ili bebin otac na nešto alergični? Ovim se povećava rizik da će kasnije i vaša beba biti alergična. Uprkos tome, dodajte bebi dohranu najkasnije od 7. mjeseca. Ne morate izostavljati nikakve namirnice. Jednostavno slijedite pravila ishrane (vidi stranu 39).

Dodatne informacije pronađite u brošuri
«Ishrana odojčadi i male djece»:
www.stillfoerderung.ch/shop

Vašem djetetu je potrebno kretanje

Od 7. mjeseca bebe počinju puzati na podu. Neke bebe to nauče brže a neke sporije. Napredak se razlikuje od djeteta do djeteta.

Možete pomoći bebi puzati:

- Osigurajte dovoljno prostora za puzanje.
- Postavite bebu nekada na stomak a nekada na leđa.
- Postavite neku igračku u njenoj blizini.
- Sjednite na pod zajedno sa vašom bebom.

Ne ostavljajte bebu predugo u kolijevci ili u ležaljci za bebe ili u auto sjedalici. Ona se tu ne može dobro pomjerati i predugo ostaje u istom položaju.

Koliko dugo možete dojiti?

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje:

Dojite vaše dijete do 2. godine ili duže. U prvih 6 mjeseci dajte vašoj bebi samo majčino mlijeko.

Švicarski pedijatri preporučuju: Dajte vašoj bebi najranije od 5. mjeseca a najkasnije od 7. mjeseca po prvi put dohranu. Dobro bi bilo da nastavite dojiti sve dok vi i vaša beba to želite.

Želite li prekinuti dojenje? Razmislite prvo želite li zaista sasvim prestati dojiti. Polako prestanite dojiti: Ponudite vašoj bebi dojku samo onda kada ona to traži. Na taj način će se dojenje polako smanjiti.

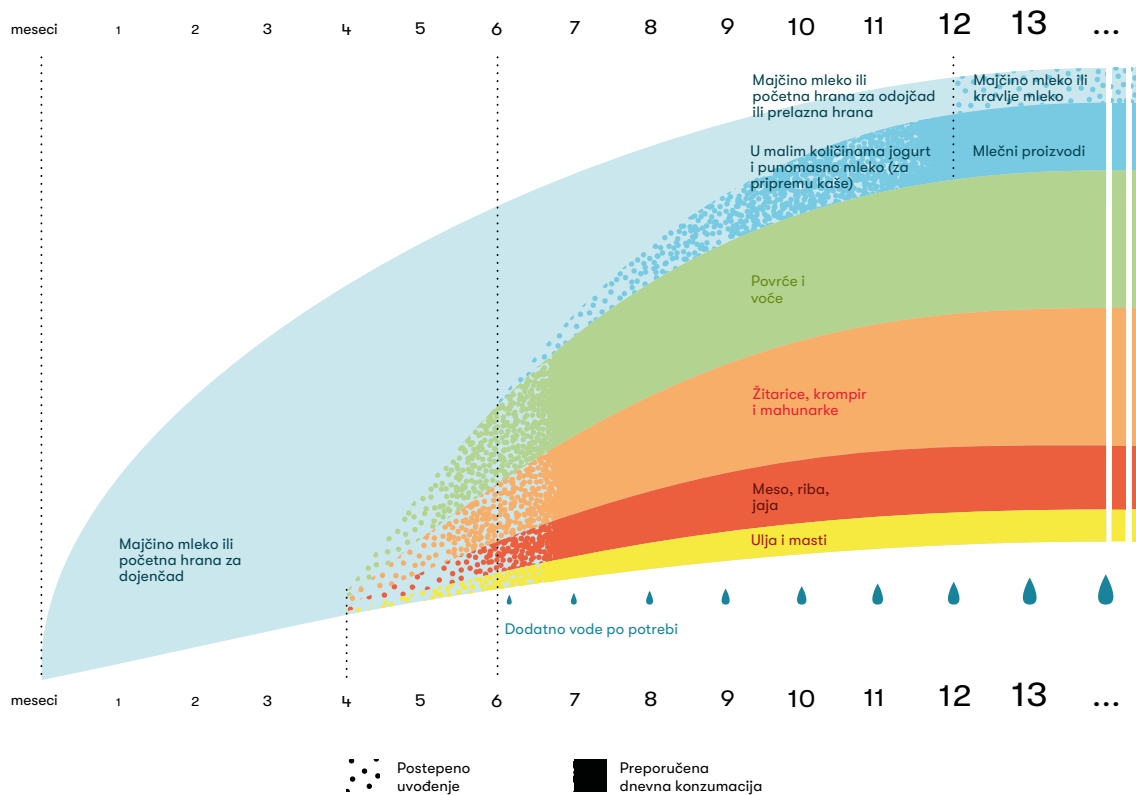
Niste sigurni? Imate li neka pitanja u vezi prestanka dojenja? Onda se obratite stručnjaku (vidi stranu 40).

Ako nećete dojiti

Vaše dijete se može zdravo razvijati čak i sa adaptiranim mlijekom i flašicom za bebe. Kupovno adaptirano mlijeko vašoj bebi daje ono što joj je potrebno. Prilikom pripreme kupovnog adaptiranog mlijeka morate voditi računa o čistoći.

Čak i kada dajete mlijeko na flašicu, vi time jačate vezu sa vašom bebom. Ona osjeća toplinu i ljubav. Gledajte bebu u oči. Govorite joj tiho. Birajte uvijek odgovarajuće mjesto i dajte sebi vremena.

Uvođenje čvrste hrane kod dojenčeta



Ukoliko imate pitanja u vezi dojenja, obratite se stručnjaku. Zdravstveno osiguranje pokriva 3 savjetovanja za dojenje. Besplatna savjetovanja možete dobiti kod La Leche League i savjetovaništa za majke i očeve.

Ovdje možete pronaći informacije i adrese stručnjaka u vašoj blizini:

Savjetnice za dojenje i laktaciju IBCLC/BSS/CAS

Strukovno udruženje švicarskih savjetnica za dojenje i laktaciju (BSS)
Tel. 077 533 97 01, office@stillen.ch; www.stillen.ch

Babice

Švicarsko udruženje babica (SHV)
Tel. 031 332 63 40, info@hebamme.ch;
www.hebamme.ch

Vaša ljekarka ili ljekar



La Leche League savjetnice za dojenje

La Leche League Švicarska (LLL CH)
Tel. 044 940 10 12
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

Profesionalci za medicinske sestre

www.curacasa.ch/find

Savjetovanište za majke i očeve

Švicarsko udruženje savjetovaništa za majke i očeve (SF MVB)
Tel. 062 511 20 11
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

SOS telefon za roditelje 0848 35 45 55

24 časovna pomoć i savjetovanje

Informacije na internetu

www.stillfoerderung.ch

Informacije o dojenju

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Kratak film «Breast is best»

www.mamamap.ch

Aplikacija pokazuje javna mjesta za dojenje.

www.swissmom.ch

Informacije u vezi trudnoće i bebe

www.swiss-paediatrics.org

Informacije o zdravlju

www.pekip.ch

Kretanje za odojčad (Praški program roditelj-dijete)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Savjeti za ishranu i kretanje

www.hepa.ch

Informacije i savjeti u vezi kretanja

www.seco.admin.ch

Informacije o materinstvu

www.unicef.ch

Spisak baby friendly bolnica

www.postpartale-depression.ch

Informacije i pomoć

Preporučujemo sljedeće knjige na temu dojenja

- **Priručnik za majke koje doje:** La Leche League Švicarska, poštanski fah 197, 8053 Ciriš
- **Dojenje:** Márta Guóth-Gumberger i Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Minhen
- **Dojenje, posao i porodica:** Gale Pryer i Kathleen Huggins, La Leche League Švicarska, poštanski fah 197, 8053 Ciriš
- **Dojenje bez prisile:** Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Ciriš
- **Zdrava i praktična ishrana djece:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Ciriš
- **PEKiP:** Podsticaj bebi kroz igru, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Minhen
- **Trening za dno karlice – istraživačko putovanje u središte žene:** Yvonne Keller, Judith Krucker i Marita Seleger
- **Neuland – Strip na temu dojenja i poslije porođaja:** Kati Rickenbach i Verena Marchand, Careum Verlag, Ciriš

Udruženje za podršku dojenja Švicarske (Stillförderung Schweiz)

Udruženje za podršku dojenja Švicarske je zvanična ustanova za informisanje. Ono se stara za pružanje zakonske podrške dojenju kao i da svi pruže podršku dojenju: medicinsko stručno osoblje, političari i roditelji.

Udruženje za podršku dojenju Švicarske finansiraju švicarska vlada, kantoni i zdravstvena udruženja.

Sljedeće organizacije pomažu udruženje za podršku dojenju Švicarske:

- Strukovno udruženje švicarskih savjetnica za dojenje i laktaciju (BSS)
- Savezno ministarstvo za zdravlje (BAG)
- Savezno ministarstvo za sigurnost hrane i veterinu (BLV)
- Udruženje za unapređenje zdravlja Švicarske
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- Komitet za UNICEF Švicarske i Lihtenštajna
- La Leche League Švicarska (LLL CH)
- Pedijatrija Švicarske (SGP)
- Public Health Schweiz
- Švicarsko strukovno udruženje njegovateljica i njegovatelja (SBK)
- Švicarsko udruženje savjetovaništa za majke i očeve (SF MVB)
- Švicarsko udruženje babica (SHV)
- Švicarsko udruženje nutricionista (SVDE)
- Crveni krst Švicarske (SRK)
- Asocijacija švicarskih ljekarki i ljekara (FMH)

Kati Rickenbach

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Weitere Informationen sowie Bilder und Leseproben unter www.stillfoerderung.ch/neuland
Bestellen unter www.stillfoerderung.ch/shop

Srdačno vam se zahvaljujemo

Ova brošura je nastala uz podršku:

CONCORDIA

gemeinsam gesund



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kantona: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, NW, OW, SH,
SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH
Revizija novog izdanja je finansirana uz prijateljsku
podršku kantona Aargau

Impressum

Izdavač: Stillförderung Schweiz Schwarztörstrasse 87,
3007 Bern, Tel. 031 381 49 66 contact@stillfoerderung.ch
Stručna podrška: Stručni kolegijum udruženja za
podršku dojenja Švicarske

Adresa za reference: www.stillfoerderung.ch/shop

© 2022 Brošura i tekst : Udruženje za podršku dojenja
Švicarske (Stillförderung Schweiz)
© 2022 Prelom i ilustracije : Judith Zaugg



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Beziehung vor Erziehung

Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-
Beziehung stärkt Ihr Kind.

Der Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** und die Angebote aus dem Programm unterstützen Erziehende bei den Herausforderungen im Alltag – für eine entspannte Familienzeit.

Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite:
www.starkeeltern-starkekinder.ch



Dojenje – zdrav početak života

www.stillfoerderung.ch/shop

Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch
bosniaque/croate/serbe, allemand, français, italien, anglais, albanais, arabe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc
bosniaco/croato/serbo, tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, arabo, portoghese, spagnolo, tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Stillförderung Schweiz | Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | www.stillfoerderung.ch | contact@stillfoerderung.ch