

*Moj*  
*Dnevnik*  
**DOJENJA**





**Autorke:**

- Kristina Nedeljković  
specijalista strukovna  
medicinska sestra
- Jelena Kovačev  
specijalista strukovna  
medicinska sestra

**Supervizori:**

- Doc. dr Olja Nićiforović  
Šurković  
specijalista socijalne  
medicines
- Dragica Jovišević  
psiholog

# PORODILE STE SE, ČESTITAMO!

Sada, kada ste se rešili svih strahova i briga vezanih za porođaj i kada u naručju držite svoju bebu, sigurni smo da ćete želeti da svom detetu obezbedite najbolju moguću hranu, a to je svakako Vaše mleko.

Dojenje je prirodan proces koji Vašoj bebi omogućava najoptimalniju hranu koja je jedinstvenog sastava i koja donosi mnoge blagodeti kako za Vašu bebu, tako i za Vas.

Dojenje, iako prirodno, nekada može izazvati brigu ili dovesti do zbunjenosti i nesigurnosti kod majki.

Zbog toga smo pokušali da na neka od najčešćih pitanja koja izazivaju nedoumice odgovorimo. Ujedno u dnevniku imate prostor za pisanje beleški, crtanje ili lepljenje slika kako bi ono što se dešava u prvim danima laktacije bilo preglednije Vama, ali i Vašoj

patronažnoj sestri koja će na taj način biti u prilici da Vam uputi adekvatan savet.

Nadamo se da će vam „Moj dnevnik dojenja“ biti od koristi, ali da će biti trajna uspomena za vreme u Vašem životu kada ste pobedili i istrajali za Vas i Vaše dete.

*Srdačno vas pozdravljamo!*

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# DOJENJE JE VEŠTINA KOJA SE UČI I SVAKOG DANA ĆETE BITI USPEŠNIJE U TOME!



Mnogim mamama na početku, ne ide tako lako. Brojni su razlozi za to. Ogromna odgovornost i strah koji su se našli pred njom, zbunjenost oko nove uloge roditelja, izražena briga za dobrobit bebe. Često, kada ne ide, mnogo ljudi iz okruženja želi da pomogne savetima iz sopstvenog iskustva koji su neretko neusklađeni jedni sa drugima i dodatno zbune porodilju. Važno je da u tom periodu budete blage

prema sebi i strpljive. Ostavite sebi vremena da ovu veštinu, i Vi i Vaša beba usvajate polako. Koliko god bili dobronamerni saveti od ljudi iz okruženja, važno je da u ovom momentu savet potražite od patronažne sestre ili Vašeg pedijatra.

Pored saveta o tehnikama dojenja, mamama u tom periodu je često potrebno ohrabrenje i tople reči podrške. Sasvim je u redu i uobičajeno da se osećate

zbunjeno i uplašeno. Važno je da svoje strahove u vezi sa dojenjem, ali i generalno sa novom ulogom roditelja podelite sa Vašom osobom od poverenja. Ukoliko Vas strahovi preplavljuju i otežavaju Vam svakodnevno funkcionisanje, uvek je dobro da potražite savetovanje sa psihologom koji će Vam pružiti emocionalnu podršku i pomoći da umirite strahove.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       |  | PELENE |  |  | SPAVAO |  | PLAKAO |  | ZAPAZANJE |  |
|-------|---|-------|--|--------|--|--|--------|--|--------|--|-----------|--|
| PONOĆ |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 1:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 2:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 3:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 4:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 5:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 6:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 7:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 8:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 9:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 10:00 |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 11:00 |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| PODNE |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 1:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 2:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 3:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 4:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 5:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 6:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 7:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 8:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 9:00  |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 10:00 |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |
| 11:00 |   | L - D |  |        |  |  |        |  |        |  |           |  |

# SKORO SVE MAME MOGU DA DOJE

Vrlo retke su mame koje ne mogu da proizvedu dovoljnu količinu mleka i doje svoju decu ili iz nekih razloga/stanja nisu u mogućnosti da doje. Neka od tih stanja su: operacije dojki, oštećenje hipofize, hirurške operacije dojki kada su prerezani mlečni kanali i druge situacije. Jedna od njih je i pevremeno rođenje deteta. Ako sebe niste pronašli ni u jednoj od ovih grupa i stanja fiziologije – možete da dojite svoju bebū! Postoji još dve situacije kada se proizvodi manja količina mleka, a to je:

1. Kada se beba ne doji dovoljno dugo i dovoljno često i kada koristi druge predmete za zavaravanje kao što su dudu i flašica.

2. Kada beba nije dobro postavljena na dojku.

























































































































Priprema za dojenje tokom trudnoće  
Uprkos duboko ukorenjenim stavovima da je potrebno početi sa pripremom dojki za dojenje još tokom trudnoće, moramo napomenuti da je ova praksa dokazano neefikasna i bespotrebna. Dojke imaju svoju osnovnu ulogu da proizvode mleko za dete tako da ne postoji ni jedan razlog zbog čega bismo ih pripremali za to. Dakle, zaboravite na trljanje i izvlačenje



bradavica ili mazanja raznim sredstvima u cilju pripreme. Tokom trudnoće imate važniji zadatak koji je značajniji da svoju odluku o načinu hranjenja Vašeg deteta podelite sa partnerom i osobama koje su Vam bliske i od kojih očekujete podršku dojenju.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom ste započeli dojenje  |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

# KADA TREBA DA SE ZAPOČNE DOJENJE

Svako vreme je pravo ali se preporučuje da to bude još u porodilištu odmah nakon porođaja, odnosno u okviru prvog sata od rađanja.

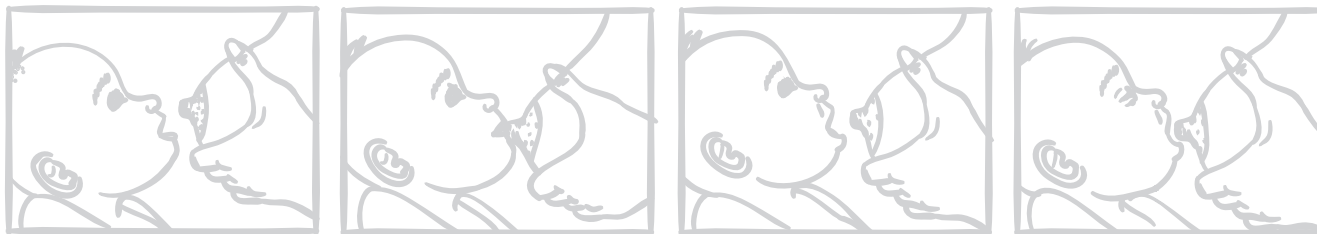


# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |





## KOLIKO DUGO I KOLIKO ČESTO BEBA TREBA DA SISA?

Bebu treba dojiti na zahtev. Broj podoja može da se kreće od 8 do 12 u toku 24 sata prvih dana dok se ne uspostavi laktacija i varira od deteta do deteta sa trajanjem podoja od 10 do 30 minuta. Iz tog razloga je važno da pratite ritam

























































































































svoje bebe i da je tako i dojite jer preciznog pravila nema. Nekada beba traži da sisa ne zato što je gladna već zato što ima potrebu za kontaktom.

Kada beba sisa treba da sisa aktivno, a ne da spava na dojci.

Ukoliko je dodiri za nožicu ili obraz ne razbude, bebi možete promeniti pelenu između hranjenja na prvoj i drugoj dojci. Prva dojka je ona dojka kojom ste završili predhodni podoj, jer je iz nje beba izvukla manje mleka.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje                                       |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

# PRAVILNO PRIHVATANJE DOJKE

- Detetova usta su širom otvorena.
- Donja usna je izvrnuta prema napolje.
- Brada dodiruje ili gotovo dodiruje dojku.
- Veći deo areole (tamni krug oko bradavice) vidi se iznad detetovih usta nego ispod.



Ukoliko Vaše dete nije dobro prihvatilo dojku, čuje se coktanje ili osećate bol - odvojite bebu sa dojke stavljanjem prsta u ugao njenih usana i laganim potiskivanjem donje vilice izvucite dojku i pokušajte postavljanje ponovo.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# ŠTA JE TO KOLOSTRUM?

Mleko koje se stvori u majčinim grudima u prvim danima posle porođaja naziva se Kolostrum. Ovo mleko je gusto, zlatno-žute

boje i ima ga u malim količinama, ali taman toliko koliko treba. Vrlo je hranljivo i važno za bebu jer se u njemu nalaze proteini,

ugljeni hidrati i antitela koja štite novorođenče od brojnih virusa i bakterija.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAZANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# ŠTA JE TO DOJENJE NA ZAHTEV?

Dojenje na zahtev je dojenje bebe na prve znake gladi, uznemirenosti, bez čekanja da prođe određen vremenski period. Ako beba pokazuje znake da je

gladna, nema potrebe da se gleda na sat da bi se procenilo da li bi trebalo da je gladna ili pokušavati da se „uobroči“ što je nekada bila praksa, da se beba doji na svakih

3 sata. Kada se uspostavi laktacija i kada beba bude imala više snage da posisa više mleka tada će i vremenski period između podoja biti duži nego na samom početku.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# KAKO ZNAMO KADA JE BEBA GLADNA?

Znaci da je beba gladna mogu se podeliti u tzv. rane i kasne. Beba prvo počinje da se meškolji, okreće glavu, zatim postane uznemirena, sisa prste, cokće usnama ili čak sisa igračke i sve drugo što joj je pod rukom. Ako

joj tada ne izađete u susret i ne date joj da sisa, polako postaje sve uznemirenija i počinje da plače. Plač bebe je već kasni znak gladi, i pre nego što podojite bebu, potrebno je da je prvo umirite. To je već kasni znak i pre podoja,

potrebno je da prvo umirite bebu. Uznemirena beba možda neće hteti da prihvati dojku odmah ili će se dodatno uznemiriti ukoliko mleko nije odmah poteklo.



# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# KOLIKO JE BEBI POTREBNO MLEKA U PRVIH MESEC DANA?

Ako ste se pitali da li Vaša beba dobije dovoljnu količinu mleka i koliko mleka joj je potrebno, pogledajte sliku ispod teksta.

Национални програм подршке дојењу, породичној и развојној нези новорођенчета

## ВОДИЧ ЗА МАЈКЕ КОЈЕ ДОЈЕ

| УЗРАСТ ВАШЕ БЕБЕ  | I НЕДЕЉА  |        |   |        |  |        |                         | II НЕДЕЉА   | III НЕДЕЉА |
|---|---|--------|---|--------|--|--------|-------------------------|---|------------|
|   | 1. ДАН  | 2. ДАН | 3. ДАН  | 4. ДАН | 5. ДАН   | 6. ДАН | 7. ДАН                  |   |            |
| <b>КОЛИКО ЧЕСТО ТРЕБА ДА ДОЈИТЕ?</b><br>НА ДАН / У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА   | Најмање <b>8 пута</b> дневно (на сваких 1 до 3 сата)  |        |   |        |  |        |                         | Ваша беба сиса споро, снажно, стално и често гута |            |
| <b>ВЕЛИЧИНА ЖЕЛУЦА ВАШЕ БЕБЕ</b>  | Величина трешње   |        | Величина ораха                                      |        | Величина кајсије   |        | Величина јајета         |   |            |
| <b>ВЛАЖНЕ ПЕЛЕНЕ</b><br>НА ДАН / У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА<br>БРОЈ   | Најмање <b>1 влажна</b>   |        | Најмање <b>2 влажне</b>                             |        | Најмање <b>3 влажне</b>  |        | Најмање <b>4 влажне</b> |   |            |
| <b>ЗАПРЉАНЕ ПЕЛЕНЕ</b><br>БРОЈ БОЈА   | Најмање <b>2 ЗАПРЉАНЕ</b><br>ЦРНА И ТАМНО ЗЕЛЕНА  |        | Најмање <b>3 ЗАПРЉАНЕ</b><br>БРМОН, ЗЕЛЕНА ИЛИ ЖУТА |        | Најмање <b>3 ЗАПРЉАНЕ</b><br>ЖУТА  |        |                         |   |            |
| <b>ТЕЖИНА ВАШЕ БЕБЕ</b>   | Бебе губе у просеку 7% своје тежине у прва три дана након рођења.   |        |   |        | Од четвртог дана надаље ваша беба треба да добије од <b>20 до 35 грама</b> свакодневно и да поврати своју тежину са рођења за 10 до 14 дана. |        |                         |   |            |
| <b>ОСТАЛИ ЗНАЦИ</b>   | Ваша беба треба да снажно плаче, активно да се помера и да се лако буди. Ваше груди треба да буду мекше и мање пуне након дојења. |        |   |        |  |        |                         |   |            |
| <b>МАЈЧИНО МЛЕКО ЈЕ ЈЕДИНА ХРАНА КОЈА ЈЕ БЕБИ ПОТРЕБНА У ПРВИХ 6 МЕСЕЦИ.</b>  |   |        |   |        |  |        |                         |   |            |
| 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. |   |        |   |        |  |        |                         |   |            |

За савиет:

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# ZNACI DA BEBA DOBRO SISA



Ako je dete pravilno stavljeno na dojku, verovatno pravilno sisa i dobija majčino mleko tokom dojenja.

Možete biti sigurni da dete efikasno sisa ako tokom podoja:

- Sisa polako i duboko, s povremenim kratkim pauzama,
- Može se videti ili čuti kako dete guta,
- Detetovi obrazi su puni i ne uvlače se tokom sisanja,
- Dete završava podoj, sâmo pušta bradavicu i izgleda zadovoljno

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# POLOŽAJI ZA DOJENJE



Ležeci na boku - Pomaže majci da se odmori, udoban položaj nakon carskog reza. Pobrinite se da je detetov nos u ravni sa bradavicom kako ne bi moralo savijati vrat da bi dohvatilo dojku.



Položaj kolevke - Detetova donja ruka se nalazi s jedne strane majčinog tela a ne između detetovih grudi i majke. Pobrinite se da detetova glava nije predaleko u lakatnom pregibu i da dojka nije okrenuta na jednu stranu što otežava snažno prihvatanje dojke



Položaji za dojenje blizanaca - Majke blizanaca često brinu da neće moći da proizvedu dovoljno mleka da nahrane dve bebe. Stvaranje mleka u dojkama je proces koji se bazira na ponudi i potražnji, tj. koliko bebe sisaju, toliko će se mleka proizvoditi. Dajemo Vam primer jednog od položaja za dojenje blizanaca

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# NAČINI BUĐENJA POSPANOG DETETA ZA DOJENJE



Ukoliko je dete suviše pospano i ne pokazuje želju za dojenjem pokušajte sledeće:

- Raskomotite dete kako bi ono slobodno pomeralo ruke i noge
- Dojite dete u sedećem ili polusedećem položaju a ne ležeći
- Nežno masirajte telo deteta
- Sačekajte pola sata sa podojem- možda beba nije još uvek gladna
- Izbegavajte bolne nadražaje- štipkanje obraza ili lupanje stopala

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# IZMLAZANJE

Dužina izmlazanja majčinog mleka se razlikuje zavisno od onoga što izmlazanjem želimo postići.

- Ukoliko majka želi da poveća količinu mleka potrebno je da se izmlaza šest ili više puta dnevno u trajanju od 20 minuta uz obavezno jedno izmlazanje tokom noći.
- Ukoliko je cilj da se omekša areola pre podoja onda je dovoljno stisnuti dojku 3 ili 4 puta
- Ukoliko majka pokušava da otčepi zapušten mlečni kanal onda je potrebno da masira dojku laganim pritiskom bez bola dok mleko ne potekne i ne dođe do olakšanja.



# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# ČUVANJE MAJČINOG MLEKA



Majčino mleko može da se čuva u sterilnoj zatvorenoj posudi:

- na sobnoj temperaturi od 18-20°C oko 3-4 sata
- u dubini frižidera na temperaturi 4-5°C od 24 do 72 sata.
- u frizu u skopu frižidera 14 dana
- da se zamrzne i čuva na -18/-20°C čak i od 3 do 4 meseca.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# ZABLUDE VEZANE ZA DOJENJE

## Najbolji je sedeći položaj prilikom dojenja

Ne! Ako se beba isključivo doji kada i koliko ona to želi i ako je beba zdrava i raste, a mamu grudi ne bole, onda se sve radi pravilno, bez obzira koji se položaj pri dojenju koristi.

## Postoje velika ograničenja u ishrani porodilja i dojilja

Ne! Hrana koju majka jede obično nema nikakvog uticaja na raspoloženje odojčeta. Potrebna je raznovrsna hrana, bogata voćem i povrćem. Izbegavati gazirana pića, veće količine kafe, opojne supstance, jake začine.

## Ako je mama pušila tokom trudnoće – nema potrebe da prestaje zbog dojenja

Ne! Trudnice koje su pušile u toku trudnoće ili bile izložene duvanskom dimu treba da prestanu da puše i borave u prostorijama bez duvanskog dima. Trudnice pušači ili pasivni pušači češće prevremeno rađaju decu ili rađaju decu sa manjom telesnom masom. Nakon porođaja, njihova novorođenčad sporije napreduje u masi, jer nikotin smanjuje lučenje mleka. U domovima pušača je učestalija iznenadna smrt odojčeta, a ova deca češće imaju upale srednjeg uha, astmu i veći rizik da obole od kardiovaskularnih oboljenja kasnije u životu.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# ZABLUDE VEZANE ZA DOJENJE

## Pivo pospešuje lučenje mleka

Ne! Alkohol se izlučuje u mleko! Alkoholni fetalni sindrom je najočiglednija posledica uzimanja alkohola tokom trudnoće. Nasuprot zabludi da pivo i alkohol pospešuju stvaranje mleka, svaki alkohol je rizičan za odojče, jer smanjuje lučenje mleka, oštećuje mozak i intelektualni razvoj deteta je potencijalno ugrožen. Diskusija o "malim" količinama je besmislena!

## Kolostrum nije dobar, čak je opasan za bebe

Ne! Kolostrum je neophodan za normalan rast i razvoj:  
- prva imunizacija – štiti od crevnih i drugih infekcija, olakšava pražnjenje creva i smanjuje novorođenačku žuticu

## Bebe u kolostrumu i mleku iz dojke ne dobijaju dovoljno hrane ili tečnosti

Ne! Kolostrum je dovoljan za bebin prvi obrok. Normalno je da novorođenčad izgube 3-6% težine koju su imala na rođenju. Ona su rođena sa rezervom vode i šećera u svom telu koje tada koriste.

## Bebama će biti suviše hladno pri prvom podoju

Ne! Bebe održavaju temperaturu kada su u kontaktu sa kožom majke. Temperatura majčinih dojki se povećava za 0,5 stepeni nakon što 2 minuta drže bebu na grudima.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# ZABLUDE VEZANE ZA DOJENJE

## Kafa pomaže da se dojlja razbudi

Ne! Kofein koji se nalaze u kafi i kola-napicima se izlučuju u mleko. Poluživot kofeina je do 80 sati, tako da kod beba čije majke piju veće količine kafe (više od dve šoljice dnevno) može doći do nakupljanja kofeina, što izaziva razdražljivost, plačljivost i nesanicu beba (tada ne treba kofein za buđenje!).

## Nakon porođaja majke su suviše iscrpljene za hranjenje bebe

























































































































Ne! Porast oksitocina (još ga nazvamo i hormonom sreće) koji se luči kada postoji kontakt koža sa kožom, što povoljno utiče na majčino raspoloženje.

## Porodiljama su potrebni lekovi da izdrže porođajne bolove

Ne! Ali ako se koriste analgezije/ anestezijske to može sedirati bebu, sprečavajući traženje dojke i odlaganje početka dojenja više sati ili dana. Korišćenje dopunskih terapija uključujući i prisustvo bliske osobe pomaže ženi da izdrži bol i može poboljšati završetak porođaja.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom ste započeli dojenje  |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

# ZABLUDE VEZANE ZA DOJENJE

## Treba sačekati da "pristigne" pravo mleko

Ne! Kolostrum, gusto žućkasto mleko, zadovoljava i po količini i po sastavu potrebe bebe u prvim danima života. Nema potrebe dopunjavati podoje veštačkim mlekom ili zaslađenom vodom!

## Bebama su potrebni čaj i voda

Ne! Odojčadi koja se hrane majčinim mlekom ne treba davati vodu ili čaj u toku prvih 6 meseci života, osim ako se pored mleka daje i druga hrana, ako se voda gubi stolicom (prolivi) ili ako dođe do pregrevanja organizma (temperatura bebe).

## Bolesne bebe ne treba dojiti

Ne! Majčino mleko se aktivno bori protiv bolesti. Ako je beba suviše slaba treba joj dati izmlazano majčino mleko. Mamino telo proizvodi antitela, lakše se vari, smanjen je rizik da će ga beba povratiti.

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

## PODRŠKA DOJENJU

Tokom trudnoće imate važan zadatak da svoju odluku o načinu hranjenja Vašeg deteta podelite sa partnerom i osobama koje ste identifikovali kao podršku. Oni su ti koji će, ukoliko budu upoznati sa Vašom odlukom o dojenju deteta, biti značajna podrška u prvim danima nakon porođaja. Nakon rođenja deteta važno je

























































































































da uključite tate ili osobama koje ste identifikovali kao podršku. Oni bi trebalo da budu Vaša najveća podrška. Dok Vi imate rezervisano vreme za dojenje tate bi kao podršku mogle da obave razne sitne poslove po kući, pripreme obrok, okupaju, presvuku i prinesu bebu majci kako bi ona što opuštenije dojila bebu.

Tate ne mogu da rode decu, ali mogu od samog početka da zauzmu podjednako važnu ulogu u detetovom životu i da obezbede što bolje uslove za zdravo odrastanje deteta. Podjednako važne uloge roditelja doprineće i njihovom boljem međusobnom razumevanju.



# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje                                       |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



























































































































# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAZANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom ste započeli dojenje  |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

























































































































# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAZANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje                                       |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

























































































































# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|       | DOJENJE - dojka kojom ste započeli dojenje  |       |   | PELENE  |   |   | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|-------|---|-------|---|---|---|---|--------|--------|-----------|
| PONOĆ |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 11:00 |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| PODNE |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 1:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 2:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 3:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 4:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 5:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 6:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 7:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 8:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 9:00  |    | L - D |    |    |    |    |        |        |           |
| 10:00 |   | L - D |   |   |   |   |        |        |           |
| 11:00 |  | L - D |  |  |  |  |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |

# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |



# PRATITE DNEVNO...

Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub | Ned

|              | DOJENJE - dojka kojom<br>ste započeli dojenje |       | PELENE | SPAVAO | PLAKAO | ZAPAŽANJE |
|--------------|---|-------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>PONOĆ</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| <b>PODNE</b> |   | L - D |        |        |        |           |
| 1:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 2:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 3:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 4:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 5:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 6:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 7:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 8:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 9:00         |   | L - D |        |        |        |           |
| 10:00        |   | L - D |        |        |        |           |
| 11:00        |   | L - D |        |        |        |           |













Ovde možete zalepiti  
fotografiju na kojoj dojite,  
a jednu isto tako lepu  
pošaljite nama do **15. septembra 2020. godine** na  
nagradni konkurs

u Centar za promociju zdravlja na mejl adresu:

**[promocijazdravlja@izjzv.org.rs](mailto:promocijazdravlja@izjzv.org.rs)**.



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

Grad Novi Sad  
СРЕДНА УЧЕНИЧКА ШКОЛА

CIP - Каталогизacija y publikaciji  
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

613.953(035)

НЕДЕЉКОВИЋ, Кристина, 1983-  
Мoj дневник дојeња / Kristina Nedeljković, Jelena  
Kovačev. - Novi Sad : Institut za javno zdravlje Vojvodine,  
2020 (Novi Sad : Futura). - [56] str. : ilustr. ; 15 x 21 cm

Текст штампан тростубачно. - Тираж 3.000.

ISBN 978-86-86185-68-6



1. Ковачев, Јелена  
а) Дојење - Приручници

COBISS.SR-ID 332507655



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



Grad Novi Sad

Gradska uprava za zdravstvo

“Moj Dnevnik dojenja” štampa Institut za javno  
zdravlje Vojvodine pod pokroviteljstvom gadske  
uprave za zdravstvo Grada Novog Sada.