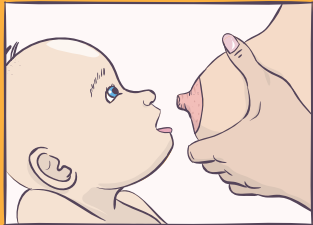


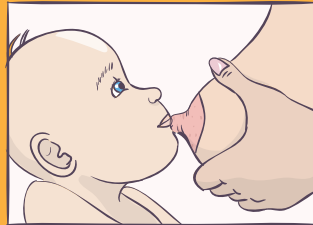
## Како правилно започети дојење?

Непосредно пре дојења оперите руке млаком водом и сапуном, а затим дојке само млаком водом и оставите их, кад год је могуће, да се осуше природним путем, на ваздуху или их обришите папирним убрсом.

**1** Нос у равни са брадавицом

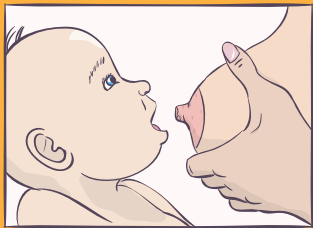


**2** Голицајте бебину доњу усну

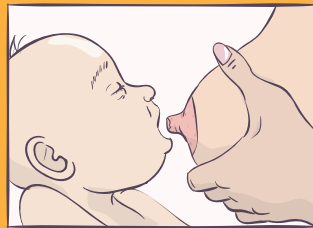


Нежно додирујете бебине усне својом брадавицом како би покренули рефлекс сисања.

**3** Будите стрпљиви



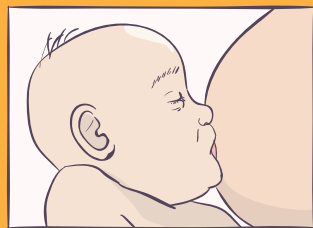
**4** Сачекајте да беба широм отвори уста



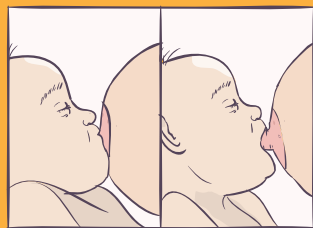
Будите стрпљиви. Када беба широм отвори уста одмах принесите њена уста на дојку. Бебина доња вилица и усна треба прве да дотакну дојку, а затим њена горња вилица и усна.

## Пријањање на дојку

**5** Правилано пријањање



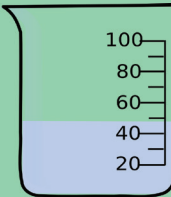
**6** Неправилно пријањање на дојку



Уверите се да су обе бебине усне изврнуте према споља. Бебин језик треба да прелази преко доњих десни, а уста треба да обухвате брадавицу и већину ареоле (тамни круг око брадавице). Бебина брада треба да је нежно положена на дојку, а нос је лагано додирује. Придржите дојку тако да њена тежина не лежи на бебиној бради.

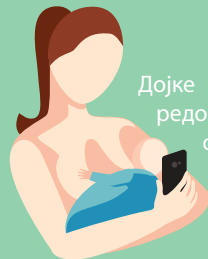
## Колико је беби потребно млека?

Желудац новорођенчета може примити само око 20 мл течности. Ако је та течност мајчино млеко, она буде сварена у року од око сат времена. У првим недељама живота новорођенче треба хранити мање, а више пута дневно јер њихови стомачићи нису довољно велики да држе велике количине млека одједном. Многе бебе ће конзумирати негде између 30 мл и 60 мл по obroку, а јешће 8 - 10 пута на дан.



Мора проћи још наредних десетак дана да би се бебин желудац рашерио на величину лоптице за голф, односно да би могао примити око 60 мл течности.

## Обратити пажњу на хигијену!

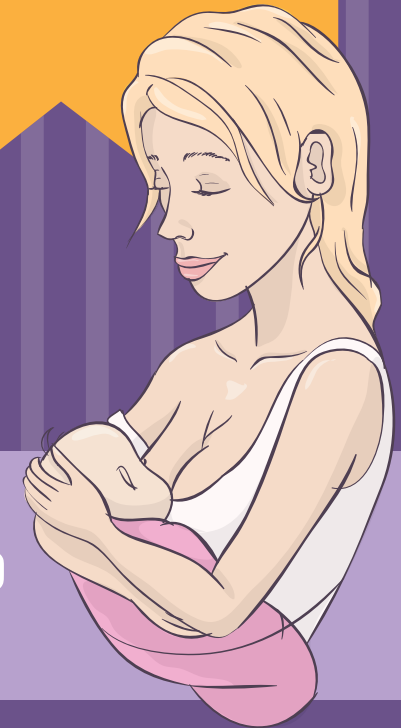


Дојке није потребно додатно прати уколико редовно обављате личну хигијену. Пажњу обратити на руке! Осим у ситуацијама у којима их увек перемо, обавезно их опрати и после употребе мобилног телефона.

## Дојење је најлепши поклон који можете дати свом детету

Информације на овој агитки немају намеру да замене савет здравствених радника. Ако имате било каквих питања о дојењу, обратите се Вашој патронажној сестри или Вашем педијатру.

# ДОЈЕЊЕ НАЈЗДРАВИЈИ ПОЧЕТАК



## Шта је мајчино млеко?

То је јединствена комбинација хранљивих материја неопходних за здравље детета:

- 1% протеини
- 87% вода
- 7% угљени хидрати
- 1% витамини, минерали, хормони
- 4% масти



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

# Пуно је разлога због којих је дојење добро!

• Мајчино млеко је јединственог састава и није га могуће вештачки произвести, на јединствен начин прилагођено детету и задовољава све метаболичке потребе детета.

• Мајчино млеко увек има правилан и детету прилагођен однос масти, протеина и шећера.

• Мајчино млеко је више од хране - то је имунолошки активна супстанца.

• Мајчино млеко делује умирујуће на дете.

• Дојење има стимулативни утицај на развој имунолошког система.

• Дојење је посебан психофизички стимуланс и за мајку и за дете.

• Дојена деца имају мањи ризик од развоја алергија.

• Дојење ствара посебну емоционалну повезаност између мајке и детета.

• Мајчино млеко је увек идеалне температуре, доступно је, а долази и у бољем "паковању".

• Савршена храна за болесно дете.

• Обезбеђује више сна мами!

• Осигурава више сна и тати!

• Мајчино млеко никада није било повучено из употребе.

• Свеже мајчино млеко никада није заражено бактеријама.

• Мајчино млеко делује умирујуће на црева.

• Не морате се бринути који је произвођач бољи.

• Не морате се бринути је ли вода коју дајете детету здрава.

• Дојена деца имају посебно леп мирис.

• Жене које доје ређе оболевају од остеопорозе.

• Мајке које не доје изложеније су опасности од рака дојке.

• Дојење и јесте основни разлог због којег груди постоје!

• Бесплатно је!

**Дојење је најлепши поклон који можете дати свом детету**

