

# DOJENJE

- PRIM. DR. SAMRA KARAMUJIĆ  
PEDIJATAR




Prvi su sisavci legli mladunčad iz jaja pa ih dojili – dakle dojenje je starije od rađanja.



## Dojenje osim hrane

Osigurava djetetu i **toplinu, zaštitu, odgoj i socijalnu stimulaciju**

Brojne su prednosti dojenja, kako za **zdravlje djeteta**,  
tako i za **majčino zdravlje**.



- Majčino mlijeko je sterilno
- Štiti dojenče od crijevnih infekcija, infekcija dišnih puteva, upala srednjeg uha.
- Sprečavaju alergijske reakcije na hranu sa kojom će dojenče kasnije doći u dodir.
- Bubrezi dojenog dojenčeta su manje opterećeni.
- Dojena djeca imaju veći kvocijent inteligencije (IQ)
- Rjeđe su pretila u odrasloj dobi.
- Majčino mlijeko je najjeftinija hrana.
- Majčino mlijeko je uvijek spremno, svježije, odgovarajuće temperature i sadrži upravo ono što djetetu u tom trenutku, u tom dobu i u tom dijelu dana treba.



- Majka koja doji se brže oporavlja od porođaja
- Brže vraća tjelesnu težinu na nivo prije trudnoće
- Dojenje je štiti od malignih bolesti.

Za dojenje se treba  
pripremati još u trudnoći  
masiranjem bradavica  
u poslednjem trimestru trudnoće.



Dojenje počinje par sati nakon poroda.

Dijete se doji prema njegovoj želji ("dojenje na poziv djeteta"), što će prvih 15-tak dana biti bez reda i satnice, a kasnije dijete uspostavi vlastiti ritam.

Zato se u toj dobi ne može tvrditi da nema mlijeka jer se njegova puna sekrecija nije ni uspostavila.



Za dojenje se treba pripremiti pranjem bradavica,  
Obezbjediti miran i ugodan kutak u kojem će majka  
na miru podojiti dijete.

Dojenje treba trajati prvih dana 5 - 10 min., a potom 20-tak minuta.  
Prvih dana se za jedan obrok daju obje dojke, a kasnije naizmjenično.



Neke tehnike dojenja  
blizanaca



Ne postoji takozvano " **slabo mlijeko**".

Majčino mlijeko drugačije izgleda od kravljeg mlijeka, ali u sebi sadrži sve što je djetetu potrebno.



Rijetke su situacije kada je dojenje **apsolutno zabranjeno** i o tome će odlučiti ginekolog ili pedijatar ovisno o uzroku zabrane dojenja.

Ponekad se dojenje **odgađa za par dana** zbog zdravstvenog stanja porodilje, a ponekad zbog loše kondicije novorođenčeta, kada treba izmuzati mlijeko kojim će dijete biti hranjeno.

Postoje situacije u kojima **majka ne može biti uz svoje dijete**, tada treba izmuzati mlijeko u redovnim intervalima od 2-3h da bi se održala laktacija.



Najčešće majke odustaju od dojenja prva 2 mj. nakon poroda, uglavnom zbog:

- Straha da nema dovoljno mlijeka.
- Zbog neadekvatnog odmaranja tokom dana.
- Pritiska okoline da se dijete prečesto budi i da je sigurno gladno.
- Bitno je **ne podleći pritiscima** i o napredovanju djeteta **se posavjetovati isključivo sa pedijatrom.**



Na kraju, vječno je pitanje **do kada treba dojt**i i kada je pravi trenutak za prekid dojenja.

Strogo gledajući, takav trenutak ne postoji.

Prvih 6 mjeseci se preporučuje isključivo dojenje, a nakon toga se uvode i sokovi i kašice, a broj podoja se smanjuje.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji preporučuje se dojenje do 2 godine života.

**Odluku o dužini dojenja donosi majka** i pri tome se važno osloniti na vlastiti osjećaj, a ne na ono što drugi kažu.

