

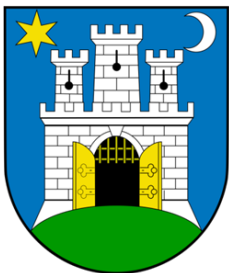


DOJENJEZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

DOMOVI ZDRAVLJA – PRIJATELJI DOJENJA





unicef 
za svako dijete



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- dojenje je **prirodan** način prehrane novorođenčadi, dojenčadi i male djece te ga kao **zlatni standard** preporučuju Svjetska zdravstvena organizacija, UNICEF i brojna druga ugledna stručna udruženja zdravstvenih djelatnika



DOJENJE ZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- SZO preporučuje hranjenje isključivo majčinim mlijekom prvih 6 mjeseci, te nastavak dojenja uz kvalitetnu dohranu do navršene dvije godine djetetovog života, i duže, sve dok majka i dijete to žele



Izvor: I. Matanović



Zašto je dojenje dobro za majku i dijete?



DOJENJE ZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- osim brojnih dobrobiti za zdravlje majke i djeteta, dojenje doprinosi i njihovom emocionalnom povezivanju; dijete se na dojci umiruje i osjeća sigurno



Izvor: I. Matanović



Početak dojenja

- vjerojatnost uspješne uspostave dojenja je veća, ako budući roditelji usvoje pozitivan stav i educiraju se o dojenju još tijekom trudnoće
- osim upornosti i vjere u vlastitu sposobnost dojenja, za majku koja započinje s dojenjem je iznimno važna podrška okoline, naročito podrška partnera



DOJENJEZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: M. Jakčin- posjet patronažne sestre trudnici



Savjeti za uspješno dojenje



DOJENJE ZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

**Kontakt koža na kožu
neposredno nakon
poroda snažno potiče
lučenje hormona oksitocina
i dokazano olakšava
uspostavu dojenja.**



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



DOJENJEZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- dijete treba **dojiti na zahtjev**, odnosno kad god traži, a **najmanje 8-12 puta tijekom 24 h**
- učestalim podojima dijete **stimulira dojke da proizvode dovoljno mlijeka**
- **sitnu, uspavanu i ranije rođenu djecu**, te djecu s novorođenačkom **žuticom** treba **buditi za podoje**, ako ih sama dovoljno često ne traže



Izvor:
I. Matanović



DOJENJE ZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- u prvim danima dijete će većinom željeti za svaki podoj sisati na obje dojke
- obilnijim nailaskom mlijeka, od 3. dana nakon poroda, moguće je da će dijete ostati zadovoljno nakon podoja samo na jednoj dojci



[This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-SA](#)



Većina poteškoća s dojenjem povezane su s nepravilnim položajem i nepravilnim prihvatom djeteta na dojci



DOJENJE ZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

Najčešće su to:

- bolne i oštećene bradavice
- zastojna dojka
- dugotrajni podoji nakon kojih je dijete nezadovoljno i plače
- slabo napredovanje djeteta na tjelesnoj težini

Zato je važno naučiti pravilno postaviti dijete na dojku!



TEHNIKA DOJENJA – OPĆI PRINCIPI



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB · PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

Položaj majke:

- majka je opuštena i udobno namještena
- ima dobar oslonac za leđa, ramena i laktove, što se može postići podmetanjem jastuka

Položaj djeteta:

- dijete je blizu majčina tijela i čitavim tijelom okrenuto prema majci
- uška, rame i kuk su u istoj ravnini
- lice je okrenuto prema dojci, a nos je u razini bradavice



Prihvat djeteta na dojci



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- ako dijete plače pri prinošenju na dojku najprije ga treba umiriti jer je tijekom plača jezik uvučen u usnu šupljinu, što ometa pravilno prihvaćanje dojke
- prije prinošenja na dojku nos djeteta neka bude u razini bradavice, a usta malo ispod bradavice
- dijete treba pridržati dlanom između lopatica i dozvoliti da glavica lagano pada prema straga između palca i kažiprsta tako, da prednjači brada
- bradavicom dodirivati djetetovu gornju usnu i čekati da dijete široko otvori usta
- brzo približiti dijete dojci (ne dojku k djetetu), ne gurajući djetetovu glavicu



Pravilan prihvat djeteta na dojci



DOJENJE ZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- usta su širom otvorena
- usne su priljubljene uz dojku, obje usne su izvrnute prema van
- brada dodiruje ili je uronjena u dojku
- nosić lagano dodiruje dojku ili je odmaknut od dojke
- čuje se gutanje
- dijete je smireno i ostaje priljubljeno uz majku
- dojenje je za majku ugodno



Pravilan prihvat djeteta na dojci



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: Iz arhive udruge RODA



Položaji pri dojenju



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: I. Matanović



Izvor: I. Matanović



Položaji pri dojenju



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: I. Matanović



Izvor: I. Matanović



Izvor: I. Matanović



Kada se treba izdajati?



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- ako su majka i dijete odvojeni nakon poroda, s izdajanjem treba započeti što ranije, optimalno unutar 6 sati iza poroda, kako bi se uspostavila laktacija
- izdajati se treba **svaka 2-3 sata** tijekom dana te jednom tijekom noći



Izvor: I. Matanović



Kada se treba izdajati?



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- 3. ili 4. dan nakon poroda kod nekih majki naglo krene obilna produkcija mlijeka i dojke se prepune do te mjere da otvrdnu areole i dijete nije u mogućnosti uhvatiti dojku
- tada je potrebno izdajanjem omekšati areolu kako bi se djetetu olakšao prihvat dojke



Kako se izdajati ?



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- u prvim danima nakon poroda, većini majki je ugodnije izdajati se ručno
- obilnijim nailaskom mlijeka, mnogim majkama je praktičnije izdavanje izdajalicom
- izdavanje je učinkovitije kada se kombinira s masažom dojki koja potiče refleks otpuštanja mlijeka
- otpuštanje mlijeka iz dojke mogu potaknuti i: topli oblozi, opuštanje majke, miris djeteta, kontakt koža na kožu



Tehnika ručnog izdajanja



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

- 1. Palac položite iznad, a kažiprst i srednjak ispod, oko 2-3 cm od bradavice.** Prsti su u položajima jedan nasuprot drugom tako da oblikuju slovo C.
- 2. Pritisnite** dojku **prema prsnom košu** pa ritmički približavajte palac i kažiprst jedan prema drugom, što će rezultirati istiskivanjem mlijeka iz dojke.
- 3. Rotirajte** palac i prste u krug kako bi izdojili sve dijelove dojke.



Tehnika ručnog izdajanja



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: I. Matanović, privatna zbirka



Što učiniti ako imate poteškoće s dojenjem?



DOJENJEZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

Početak dojenja nije uvijek jednostavan.

Ne odustajte, tražite pomoć!

- pomoći vam mogu:
 - patronažna sestra
 - IBCLC savjetnice u Savjetovalištima za dojenje
 - majke s iskustvom u lokalnim grupama za potporu dojenju



Što učiniti ako imate poteškoće s dojenjem?



DOJENJE ZAKON
GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI



Izvor: I. Matanović, gpd Cicaroši i gpd Cicabela



Izvor: I. Matanović, kućni posjet patronažne sestre

PRIRUČNIK ZA DOJENJE

Giovana ARMANO • Irena GRACIN • Milivoj JOVANČEVIĆ



DOJENJEZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA
PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA I ZAKLONCI

- sadržava informacije o prehrani majčinim mlijekom
- praktične savjete o tome kako riješiti pojedine teškoće pri dojenju
- odgovore na pitanja iz ordinacije koje dojilje najčešće upućuju liječnicima
- korisne informacije o brojnim uslugama koje osigurava Grad Zagreb u okviru mjera zdravstvene i pronatalitetne politike

<https://www.actushominis.com/knjige/dojenje-je-zakon/>

Besplatni (bez uputnice) programi podrške na području grada Zagreba

SAVJETOVALIŠTE ZA DOJENJE DZ ZAGREB – ISTOK

Grižanska 4:

savjetovaliste.dojenje@dzz-istok.hr

Ninska 16:

dojenje.sesvete@dzz-istok.hr

Kontakt telefon:

01 2960 456, 091 2350 216

SAVJETOVALIŠTE ZA PLANIRANJE OBITELJI DZ ZAGREB - ISTOK

Grižanska 4:

planiranje.obitelji@dzz-istok.hr

Kontakt telefon:

01 2960 456



SAVJETOVALIŠTE ZA POTICANJE RASTA I RAZVOJA ZDRAVOG DJETETA DZ ZAGREB – CENTAR

Avenija Većeslava Holjevca 22:

savjetovaliste.dijete@dzz-centar.hr

Kontakt telefon:

098 339 685, 098 257 134



SAVJETOVALIŠTE ZA DOJENJE DZ ZAGREB – ZAPAD

Prilaz baruna Filipovića 11:

savjetovaliste.pbf@dzz-zapad.hr

Vrabečak 4:

savjetovaliste.vrabecak@dzz-zapad.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA BABY HANDLING DZ ZAGREB – ZAPAD

Prilaz baruna Filipovića 11:

savjetovaliste.pbf@dzz-zapad.hr

Vrabečak 4:

savjetovaliste.vrabecak@dzz-zapad.hr

Kontakt telefon:

091 3876 510

<https://www.zagreb.hr/grad-zagreb-prijatelj-dojenja/142499>



DOJENJEZAKON

GRAD ZAGREB - PRIJATELJ DOJENJA

PROGRAM PROMICANJA I UNAPREĐENJA DOJENJA U ZAJEDNICI

PowerPoint prezentaciju pripremila: Ivana Matanović, bacc.med.techn., IBCLC, Dom zdravlja Zagreb – Centar

PowerPoint prezentaciju odobrio: Koordinacijski odbor Grada Zagreba za „Grad Zagreb, prijatelj dojenja“

Zagreb, rujan 2020.



GRAD ZAGREB

Video je izrađen uz financijsku potporu Grada Zagreba,
u okviru Programa promicanja i unapređenja dojenja u zajednici za razdoblje 2019. - 2021.