

ISHRANA DOJILJE

Prehrana majke je važna.

- Unos tekućine je jako bitan, potrebno je piti što više vode.
- Izbjegavajte konzumaciju alkohola i duhana.
- Potrebna je raznovrsna prehrana bogata vitaminima (naročito B kompleks), ali i mineralima kao što je kalcij.
- Izbjegavajte unos kofeina.

Dijete je potrebno pratiti nakon dojenja, u slučaju javljanja simptoma kao što su osip, nadimanje i grčevi, postoji mogućnost da bebi smeta određena namirnica iz majčine prehrane.



Period nakon porođaja i dojenje mogu biti jako izazovni za majke, jako je važno da tražite pomoć i podršku, te da sve svoje nedoumice podijelite sa osobom od povjerenja.



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA

Ul. Tuzlanskog odreda 6 Tuzla
Tel: +387 35 307 700
Fax: +387 35 256 467
mail: zavodzjz@bih.net.ba

DOJENJE

— INFORMATIVNI —
LETAK



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA

DOJENJE

Dojenje je akt kojim dijete sisa mlijeko iz dojki za svoju ishranu.



Dojenje zahtijeva vrijeme i praksu i za majke i za bebe!

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju da bebu do šest mjeseci starosti treba hraniti isključivo majčinim mlijekom, a nakon započinjanja krute hrane, preporučuje se dojenje i do druge godine starosti.

Za više informacija o dojenju pitajte Vašeg ljekara ili medicinsku sestru.

PRVI KORACI NAKON PORODA

- U početku dojke proizvode manju količinu mlijeka.
- Prvo mlijeko se naziva **kolostrum**, a bogato je antitijelima i štiti bebu od infekcija, to je prvi imunitet djeteta.
- U samom početku bebin stomak je veoma mali i ne treba joj velika količina mlijeka.
- Kako beba bude rasla, više će dojiti, a time će se povećavati produkcija mlijeka u dojkama.

Dojenje jeste prirodno, ali ponekad može biti otežano.



NADOHRANA

Iako dojenje predstavlja najbolji način prehrane novorođenčeta i dojenčeta, postoje i drugi oblici prehrane djeteta, Roditelji uz savjetovanja ljekara i sestara mogu omogućiti djetetu razvoj bez straha od komplikacija.

