

**OPŠTA BOLNICA UŽICE
NEONATOLOGIJA**

SAVET MAJKAMA ZA ISHRANU NOVOROĐENČETA

DOJENJE-NAJBOLJI IZBOR

Ishrana deteta na grudima majke ima brojne prednosti nad drugim vidovima ishrane jer:

- majčino mleko je uvek čisto, toplo i spremno,
- bakteriološki ispravno i pouzdano štiti odojče od brojnih zaraznih bolesti, a posebno proliva,
- poboljšava imunitet odojčeta i sprečava razvoj alergijskih oboljenja,
- majčino mleko se lako vari,
- sastav majčinog mleka sprečava malokrvnost i gojaznost,
- dojenje omogućava pravilan razvoj vilice i čitavog lica deteta,
- omogućava blizak kontakt majke i deteta i deluje na psihički i emocionalni razvoj deteta.

SAVETI MAJKAMA KOJE DOJE

- važno je staviti dete na dojk u prvih pola sata po rođenju
- prve sedmice su presudne da bi se uspostavilo uspešno stvaranje mleka
- u prvim nedeljama novorođenče dojite što češće(10-12 puta dnevno), odnosno na svaki zahtev
- prvo mleko-kolostrum (žuto, gusto) je izuzetno hranljivo jer sadrži visok nivo proteina i vitamina i ima antiinfektivna svojstva
- krajem treće sedmice uspostavi se pravilan ritam dojenja, obično na 2-3 sata
- podoj obično traje 10-20 minuta na jednoj dojci, ali dete treba pustiti da samo odredi koliko će sisati
- treba ponuditi obe dojke, naizmenično.

Toaleta dojki:

- pre svakog podoja dojke oprati toplom vodom bez sapuna, a nakon podoja ponovo oprati uz primenu blagog sapuna i posušiti čistim peškirom ili osušiti na toplom vazduhu
- bolne bradavice i bradavice sa ragadama negovati pravilnom toaletom i odgovarajućim preparatima (Multi Mam gel) i **ne prekidati sa podojima**
- redovno prazniti dojke i ne dozvoliti da dođe do zastoja mleka
- u slučaju zastoja mleka, osećaja nabreklosti, crvenila dojki praćenog bolom i povišenom temperaturom javiti se **nadležnom ginekologu**

MAJKA KOJA DOJI NE SME DA PUŠI CIGARETE, PIJE ALKOHOL, NITI DA UZIMA LEKOVE BEZ SAVETA LEKARA!!!

UKOLIKO MAJKA NIJE U MOGUĆNOSTI DA DOJI POTREBNO JE DA SE POSAVETUJE SA NADLEŽNIM PEDIJATROM O ISHRANI SVOG DETETA!!!