



otvoreno za roditelje

# Dojenje i polazak u



*Većina mama će vjerojatno primijetiti da se intenzitet dojenja pojačao otkako su počele raditi, a dijete krenulo u jaslice*

**Dobrobiti dojenja za bebu su neupitne. Velikoj većini ljudi je lako prihvatiti činjenicu da dijete doji do 6 mjeseci, eventualno godinu dana. No, nakon navršene godine dana, često ćete čuti izjave okoline, pa čak i pedijataru, da produženo dojenje nije dobro jer stvara pretjeranu vezanost između majke i djeteta. Što novija istraživanja govore o važnosti dojenja i što učiniti kad dijete koje majka još doji kreće u jaslice ili vrtić, pročitajte u članku Emine Anđelković.**



# jaslice

► **Emina Anđelković**  
**Udruga RODA**  
– **Roditelji u akciji**

## Važnost dojenja

Današnje razvijeno društvo može nadoknaditi potrebe djeteta za hranjivim sastojcima te može donekle kompenzirati potrebu za antitijelima uporabom antibiotika, cijepljenja i većom higijenom i drugom hranom, ali psihičke, emocionalne i kognitivne potrebe djeteta – a genetski je zapisano da ih dijete zadovoljava kroz dojenje – teže se mogu nadoknaditi nečim drugim. No današnje društvo je nemilosrdno u pokušajima ograničavanja dojenja na godinu dana. Preporuke raznih međunarodnih organizacija govore o tome kako bi 'trebalo dojeti do godinu dana, a dalje po želji majke i djeteta'. Ovaj drugi dio preporuke se često prečuje. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje dojenje do druge godine, a kasnije po želji majke i djeteta.

## Prednosti produženog dojenja

Dojenje djeteta starijeg od godinu dana ima brojne, manje znane i u našoj javnosti nažalost posve podcijenjene prednosti. Navedimo ih redom.

### Nutricionističke prednosti

Majčino mlijeko je visokovrijedan izvor nutrijenata i zaštita od bolesti tijekom cijelog razdoblja dojenja bez obzira na dužinu njegovog trajanja. Prema nedavnom istraživanju, izdijeljeno mlijeko majke koja doji preko godinu dana ima značajno veći udio masnoća i energije od mlijeka majke koja doji tek nekoliko mjeseci. U drugoj

godini dojenja (12-23 mjeseca), količina od 448 ml majčinog mlijeka donosi djetetu: 29% od ukupnih potreba za energijom, 43% od ukupnih potreba za proteinima, 36% od ukupnih potreba za kalcijem, 75% od ukupnih potreba za vitaminom A, 76% od ukupnih potreba za folnom kiselinom, 94% od ukupnih potreba za vitaminom B12 i 60% od ukupnih potreba za vitaminom C.

### Prevenција protiv bolesti

Dojenje igra važnu i ponekad nedovoljno cijenjenu ulogu u prevenciji i liječenju bolesti djece. Američka akademija liječnika obiteljske medicine iznosi tvrdnju da djeca koja su prestala dojeti prije navršene druge godine života prosječno češće obolijevaju od različitih bolesti. Djeca dojena 16 do 30 mjeseci daleko rjeđe obolijevaju, a ako se i razbole, razdoblje liječenja traje kraće. Majčino mlijeko sadrži obilje antitijela tijekom cijelog perioda laktacije. Neki od zaštitnih faktora u majčinom mlijeku čak se svojom koncentracijom povećavaju u drugoj godini dojenja i tijekom razdoblja prestanka dojenja. Prema zaključcima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), povećanjem stope dojenja moglo bi se spriječiti i do 10 % smrtnosti djece mlađe od pet godina.

### Sprječavanje pojave alergija

Mnoge studije su pokazale da je isključivo dojenje od najmanje šest mjeseci, kao i produženo dojenje, jedan od najučinkovitijih načina za sprječavanje pojave alergija

i razvoja astme. Što je beba kasnije izložena djelovanju potencijalnih alergena, to je manja vjerojatnost da će razviti alergiju; ubrzava se sazrijevanje zaštitnih slojeva u crijevnoj flori, zaštitni sloj u crijevima sprječava djelovanje potencijalno alergenijskih molekula te djeluje protuupalno i smanjuje rizik od infekcija.

### Lakša socijalizacija s okolinom

Dojenje predstavlja toplu i blisku interakciju kojom majka može odgovoriti na različite potrebe svojeg malog djeteta. Dojenje ne samo da okružuje i zadovoljava potrebe za hranom i tekućinom djeteta, nego se njime osigurava sigurnost, utočište i utjeha. Dojenje učinkovito ublažuje frustracije, bolove uzrokovane malim nezgodama koje prate prve korake. Pravodoban odgovor na djetetove potrebe kroz dojenje je ujedno i najbolji put k razvoju djetetove samostalnosti. Svako dijete ima svoj razvojni put i u različito je vrijeme spremno prestati doživljavati dojkicu kao utjehu i utočište. Djeca koja se osamostaljuju onda kada su sama za to spremna pokazuju daleko više samopouzdanja nego djeca kojoj je učenje samostalnosti nametnuto onda kada tome još nisu bila psihički dorasla. Napokon, produženo dojenje je normalno i poželjno. Američka pedijatrijska akademija savjetuje dojenje najmanje tijekom prve godine života, a po mogućnosti i dalje tako dugo dok to majka i njezino dijete žele. Ne postoji gornja granica trajanja dojenja te nema dokaza o štetnosti produljenog dojenja do treće

Udruga Roda u javnosti je prepoznatljiva po svojim aktivnostima vezanima za dojenje, te promicanjem i zagovaranjem dojenja kroz nekoliko projekata. Jedan od najvećih je svakako telefonska linija za pomoć u dojenju, nazvana **'SOS - telefon za dojenje'**. U svibnju 2003. prva mama, nazvavši tada besplatno brojeve, dobila je savjet o dojenju od educirane savjetnice, i do danas nije prošao niti jedan dan da je telefon bio izvan funkcije. Trenutno je aktivno 11 savjetnica, a tridesetak članica Udruge prolazi edukaciju o dojenju, po završetku koje će i same početi sa telefonskim savjetovanjem. Danas telefon radi na broju **091 22 77 220** i **01 6177-520** radnim danom od 15-21 sat, te vikendom i praznikom od 9-21 sat.



## otvoreno za roditelje



*Dojenje ne samo da okrepiljuje i zadovoljava potrebe za hranom i tekućinom djeteta, nego se njime osigurava sigurnost, utočište i utjeha*

godine života ili dulje na psihološke ili razvojne procese djeteta.'

### Što je sa dojenjem kada dijete krene u jaslice/vrtić?

Često čujemo savjete i razmišljanja o tome kako je, zbog kretanja djeteta u vrtić, potrebno prekinuti dojenje. To nije točno. Vaše dojenje će se prilagoditi novom ritmu dana i najvjerojatnije će izgledati ovako: dojenje ujutro nakon buđenja i prije polaska u vrtić, zatim nakon povratka kući, i prije spavanja. Često se pojača i noćno dojenje u fazi prilagodbe djeteta na boravak u vrtiću. Količina mlijeka koja je bila dovoljna za cjelodnevnu 'ponudu', tj. dojenje u tijeku cijelog dana, već za nekoliko dana će se prilagoditi novoj situaciji i mlijeka će se stvarati upravo za podoje koji su ostali: ujutro, poslijepodne, navečer i po noći. Ne treba se bojati kako će dijete izdržati bez dojenja u vrijeme dok je u vrtiću. S godinu dana djeca već dobro znaju da je mama ta koja ih doji i od koje

mogu očekivati takvu vrstu utjehe i prehrane. Odgajateljice u vrtiću će pronaći druge načine da ih utješe i nahrane.

**Z**amislite kako je dobro dojiti kada dijete krene u vrtić gdje je izloženo potpuno novoj mikroklimi koja obiluje novim bakterijama. Dojenje će tada biti i vrlo učinkovit način za održavanje bliskosti s djetetom i pomoći mu da se brže privikne na novo okruženje. Većina mama će vjerojatno primijetiti da se intenzitet dojenja pojačao otkako su počele raditi, a dijete krenulo u jaslice. Ponekad će možda izgledati da je djetetu iznenada dojenje postalo važnije od do tada omiljenih akti-

### Dojenje učinkovito ublažuje frustracije, bolove uzrokovane malim nezgodama koje prate prve korake

vnosti poput šetnje, igre u parku, igraćaka, listanja slikovnica, druženja s drugom djecom.. Ponekad dijete koje je bez problema i plača ostajalo s bakom ili djedom, ili nekom drugom poznatom osobom, iznenada ponovno prolazi fazu 'priljepka' i ne želi se niti na sekundu odvojiti od mame. Imajte na umu da je odvajanje od majke i boravak u novoj sredini, s nepoznatom djecom i odgajateljima, ipak stresan doživljaj za dijete. Ono će nedostatak druženja s majkom željeti nadoknaditi što bližim kontaktom, što prisnijim dodirima, poznatim mirisom i zagrljajem, a sve to dobiva dojenjem.

**T**akođer je moguće da će se noćno dojenje, koje se do tada možda već i prorijedilo, ponovo intenzivirati. Ovo može biti problem zbog mamine potrebe za snom i odmorom s obzirom na radne zadatke koji je čekaju sljedeći dan na poslu. Vaša velika beba noću prerađuje doživljaje prethodnog dana i možda će biti nemirnija, buditi se češće nego inače, tražiti maminu blizinu, utjehu, spoznaju da je mama tu i sve to potvrđivati sisanjem. Ako već do sada niste, isprobajte čari zajedničkog spavanja, olakšajte si što je moguće više kako biste smanjili ustajanje tijekom noći, dojenje sje-deći, prenošenje djeteta iz kreveta u krevet. Osigurajte dovoljno mjesta u krevetu, da ni vama ni djetetu nije vruće, neudobno, tijesno, i ponudite dojku kad dijete zatraži. Možete očekivati da će se intenzitet dojenja vikendom pojačati, i ponekad ćete se osjećati kao da opet imate malu bebicu koja se 'priključuje' na dojku svakih pola sata. To je u ovoj fazi normalno. Dijete nadoknađuje nedostatak boravka s vama, i želi to nadoknaditi onda kad ste zajedno cijeli dan u najbližijem mogućem kontaktu. Vaša velika beba, koja već puno toga zna, samostalno hoda, komunicira, igra se, još uvijek najviše na svijetu treba vas. Dojenje je trenutak koji se ponavlja od prvih sati nakon rođenja, ali i kasnije u životu predstavlja sigurnu luku i utočište, mjesto smirenja i sigurnosti iz kojeg dijete može puno samopouzdanja krenuti u nove doživljaje.