

Svaki podoj se započinje drugom dojkom, odnosno dojke se nude naizmjenično. Iz prve dojke treba pustiti da beba sisa 10-15 minuta. Nakon završetka podoja iz te dojke, treba ponuditi drugu. Ako beba neće da sisa, znači da je sita.

U prvim danima po izlasku iz bolnice, broj podoja se kreće između 10-12 puta za 24 sata. Do kraja prvog mjeseca, trebalo bi da majka i beba uspostave svoj ritam, a broj podoja se smanjuje na oko osam puta. Kako dijete raste, broj podoja se smanjuje, pa bi na kraju šestog mjeseca beba trebalo da ima oko šest podoja.

### Šta treba uraditi ako novorođenče zaspri za vrijeme podoja?

Stručnjaci kažu da bebu ne treba buditi. Izuzetak su bebe rođene sa malom tjelesnom težinom, kao i ona grupa beba koju nazivamo «ljenjivicama». Ove bebe treba razbuditi - tako što im se blago masiraju tabani, noge ili leđa.

### Da li majka može da spriječi nekontrolisano curenje mlijeka?

Iako zvuči nevjerovatno, neke majke imaju problema sa preobilnim lučenjem mlijeka, a drugima mlijeko nekontrolisano curi iz dojki. To se događa naročito u prvim danima poslije porođaja, npr. pri pomisli na bebu, na plač neke druge bebe i slično. Često se dešava da, dok majka doji bebu na jednoj dojci, na drugoj mlijeko samo curi.

Jedini «spas» su umeci za dojilje, koji se stavljaju u grudnjak. Veoma su praktični, sprječavaju kvašenje odjeće i spašavaju dojilju neugodnih situacija. Problem najčešće prestaje poslije prvog mjeseca dojenja.



**ABDULAH NAKAŠ**  
OPĆA BOLNICA  
JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



**Telefonska centrala**  
+387 33 285-100

**Fax**  
+387 33 285-370

**Web adresa**  
www.obs.ba

**e-mail**  
info@obs.ba

Baby Friendly Hospital – Bolnica prijatelj beba



**Buduće majke,  
dolaskom kod nas,  
Vi ste odabrale  
BABY FRIENDLY  
PORODILIŠTE  
i mi ćemo Vas podržati  
da dojite Vašu bebu!**



JU Opća bolnica „Prim. dr. Abdulah Nakaš“ Sarajevo

Baby Friendly Hospital – Bolnica prijatelj beba  
**Odsjek za akušerstvo i neonatologiju**  
Odjeljenje za ginekologiju i akušerstvo

## DOJENJE

### Odgovori na najčešća pitanja

### Informacije za pacijente



**Pripremila**  
Dr. Merjem Ridžal

Lektorisanje, dizajn i tehnička obrada  
**OBIED**

Došli ste u ustanovu i na ginekološko-akušersko odjeljenje koje od 2000. godine nosi naziv "Baby Friendly Hospital."

To podrazumijeva Vaše opredjeljenje da počnete sa prirodnom ishranom Vaše bebe odmah po porođaju, a na osnovu pripreme i motivacije koju ste stvorili u toku trudnoće.

Ovdje ćemo Vam dati odgovore na najčešća pitanja koja postavljate sebi i okolini a vezana su za dojenje.

### Da li postoji dobro i loše mlijeko?

Majčino mlijeko je najbolja moguća hrana za bebu. Svaka majka «stvara» odlično mlijeko čiji sastav i količina se prilagođavaju uzrastu bebe. U početku su količine prvog mlijeka, koje se zove kolostrum, male. Ali i ta količina sasvim je dovoljna malom biću da nauči da sisa i da upozna ukus hrane. Poslije nekoliko dana količina mlijeka se povećava, a njegov sastav se mijenja. To mlijeko se zove prelazno. Nakon dvije nedjelje počinje da se luči takozvano zrelo mlijeko, čiji je sastav u toku podoja promjenljiv. Na početku se luči tzv. prednje mlijeko, a poslije sedam do deset minuta sisanja - zadnje mlijeko. I jedno i drugo je izuzetno važno i dobro za optimalan rast i razvoj bebe. Zato se preporučuje da beba najprije isprazni jednu dojku, a potom da dopuni obrok - ukoliko je potrebno, sisanjem na drugoj dojci. U svakom slučaju, nema lošeg majčinog mlijeka!

### Kako majka može da zna da li ima dovoljno mlijeka i da li je beba dovoljno jela?

Većina majki (95%) ima dovoljno mlijeka za svoju bebu. U prvim danima poslije porođaja, nesigurnost i nespretnost pri dojenju su gotovo

pravilo, «normalna situacija». Majka treba da nauči kako da podoji svoju bebu, a beba da nauči da pravilno sisa. Kada oboje savladaju ovu vještinu, ubrzo se prevazilazi i dilema da li je beba dovoljno jela. To se procjenjuje na osnovu djetetovog ponašanja. Ako majka ima dilemu da li je beba dovoljno posisala mlijeka - treba, prije svega, da posmatra bebu kako i koliko sisa te da kontroliše da li ukvasi pelene bar šest puta u toku dana.

U prvih nekoliko dana bebu treba dojiti često - i danju i noću. Treba joj ponuditi dojku kad god zatraži, ne ograničavajući se na vremenske razmake. Kako teče dan za danom, količina posisanog mlijeka je sve veća, beba sve jača, pa će i obroci biti u dužem vremenskom razmaku. Tako mama i beba uspostavljaju svoj ritam.

Prije nego što se donese eventualna odluka o uvođenju dodatne hrane u obliku adaptiranog mlijeka, treba se posavjetovati sa stručnim timom (pedijatar, patronažna sestra, pozvati Dežurni centar za podršku dojenja).



**Mamino mlijeko je najbolje!**

### Šta majka smije da jede i pije dok doji, a šta ne smije?

Sigurno je da majka ne treba da jede dvostruko više hrane, nego da se hrani dvostruko zdravije. Nažalost, mnoge dojilje podliježu utjecaju okoline oko «preporuka» šta treba jesti, piti, raditi... Majka koja doji treba da ima uravnoteženu i raznovrsnu ishranu, sa većim unosom voća, povrća, integralnih žitarica, mliječnih proizvoda, jaja i kvalitetnog mesa - raspoređenu u pet obroka (tri glavna i dvije užine). Nema razloga da izbjegava neku vrstu hrane. Dobro je da pije vodu i svježe sokove, a i kompot je odličan izbor.

Treba biti umjeren sa začinima i egzotičnim jelima, posebno onim namirnicama koje mogu da promjene miris majčinog mlijeka. Posmatrajte vašu bebu, pa će vam ona svojim reakcijama «reći» šta joj smeta, šta ne voli - jer bebe imaju izuzetno razvijeno čulo mirisa.

Dozvoljeno je piti jednu do dve šoljice kafe dnevno, a izbjegavati gazirana pića, vještačke napitke i alkohol. Ono što je sigurno ZABRANJENO, jeste PUŠENJE u trudnoći i u periodu dojenja, jer nikotin veoma brzo putem krvi prelazi u mlijeko.

### Da li bebu treba buditi ukoliko je prošlo više sati od posljednjeg podoja?

Svaka beba je biće za sebe, jedinstveno u svakom pogledu. Ona ima svoj ritam i treba joj omogućiti da razvija sopstveni odnos sa majkom. Ne treba je vremenski ograničavati u hranjenju, tim prije što dojenje nije samo hranjenje. Majčino mlijeko jeste najbolja hrana, ali se činom dojenja ujedno razvija i produbljuje bliskost između majke i bebe, potstiče optimalan psihički razvoj djeteta, razvija sigurnost i samopouzdanje. naizmjениčno.