

Светска недеља дојења, 1-7. августа 2021. године и Национална недеља промоције дојења, 3-10. октобра 2021. године

Светска недеља дојења сваке године се обележава у више од 170 земаља света како би се повећало знање и свест о значају и предностима дојења и обезбедила подршка дојењу. Светска алијанса за подршку дојењу (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA) иницирала је ову кампању како би се интензивирале активности на заштити, промоцији и подршци дојењу, а сваке године пажња је усмерена на различите теме од значаја за дојење.

Званични датум Светске недеље дојења на глобалном нивоу је од 1. до 7. августа, али се државама, организацијама и институцијама предлаже да за обележавање и активности поводом Светске недеље дојења изаберу најприкладније датуме у њиховим земљама. У нашој земљи Национална недеља промоције дојења обележава се 40. недеље у години која симболично представља трајање трудноће, а ове године обележићесе у периоду од 3. до 10. октобра под слоганом „Дојење је наша заједничка одговорност“

Циљеви Светске недеље дојења 2021. су:

- Информисати становништво о значају дојења
- Уврстити дојење у јавно здравствену политику и програме
- Стварати партнерство са појединцима и организацијама
- Подстицати праксу дојења

Мајчино млеко је потреба сваког новорођенчета, одојчета и детета до навршене друге године. Не само састав већ је и количина млека прилагођена узрасту детета и његовим потребама и зато мајчино млеко представља стандард исхране! Мајчино млеко садржи све што је потребно за физички, психички, социјални, емоционални и сазнајни развој, развој свих чула (вид, мирис, слух, додир, укус) и интелигенције (говора и језика) и штити од многих инфекција и алергија.

Дојење је много више од храњења. То је процес узајамности. Сисањем, осим што задовољава потребу за храном, дете остварује повезаност са мајком и задовољава потребу за блискошћу, стимулише развој свих својих чула, постиже бољи психомоторни развој и развој интелигенције.

Новорођенче треба да буде на мајчиним грудима одмах после порођаја као природни наставак споне мајке и детета. Први подој требало би да буде одмах после порођаја јер је новорођенче већ тада спремно да сиса (сиса шаку или окреће главу како би пронашло груди – урођени рефлекс). Стављањем новорођенчета на груди успоставља се контакт „кожа на кожу“ одмах по рођењу, подстиче се стварање млека у дојкама и чини лакшим каснији процес дојења.

Посебно је важна подршка запосленим мајкама које због природе посла којим се баве морају да се врате на посао врло брзо након порођаја. Овим мајкама би послодавци требало да омогуће да доје на радном месту. Истовремено важно је усвојити јавно здравствене политике које охрабрују жене да доје на радном месту и у јавности. Како би

се обезбедила оптимална исхрана одојчета важно је и ограничити маркетинг замена за мајчино млеко.

Пет начина на које породица и пријатељи могу подржати мајку да доји :

- Охрабрите мајку да доји.
- Помозите мајци са бебом између подоја како би могла да се одмори или одспава.
- Помозите мајци тако што ћете припремити храну богату енергијом, витаминима и минералима како би имала довољно млека.
- Одмените мајку у обављању кућних послова.
- Подржите мајку да похађа школу родитељства и да научи више о предностима дојења.

Предности дојења за новорођенче/одојче:

- Обезбеђује правилан раст и развој
- Подстиче развој и сазревање одбрамбеног система
- Смањује ризик од гојазности
- Подстиче развој интелигенције
- Штити од многих болести и инфекција
- Смањује ризик од дијареје
- Смањује ризик од појаве алергија
- Смањује ризик од синдрома изненадне смрти одојчета.

Предности дојења за мајку:

- Помаже у успостављању блиског контакта са дететом
- Штеди време и бесплатно је
- Даје прилику да се мајка одмори док храни бебу
- Смањује ризик од појаве дијабетеса типа 2
- Смањује ризик од појаве кардиоваскуларних болести
- Смањује ризик од појаве малигних обољења дојке и јајника
- Смањује ризик од постпорођајне депресије
- Смањује ризик од појаве анемије.