

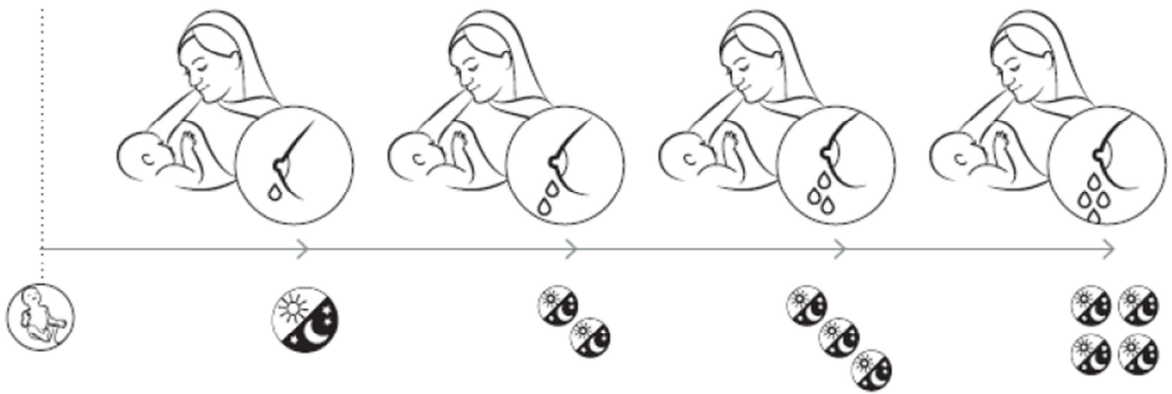


www.elacta.eu/de/neu-
hilleche-dokumente-fuer-
arbeit-neu.html



1.

Prvi podoj započnite unutar prvog sata djetetovog života. Tijekom tog razdoblja, ukoliko je moguće, majka i dijete ne bi se smjeli razdvajati već biti u kontaktu koža na kožu.



2

Tijekom prvih dana djetetova života, dijete dobiva vrijedan kolostrum-prvo mlijeko. Iako ga ima u malim količinama obično je dostatno kako bi zadovoljilo djetetove potrebe za hranom te mu osnažilo imunitet. 3.-4. dana mlijeko se počinje stvarati u većoj količini te možete osjetiti naglo punjenje u vašim dojkama kao povećanu napetost dojka.



3

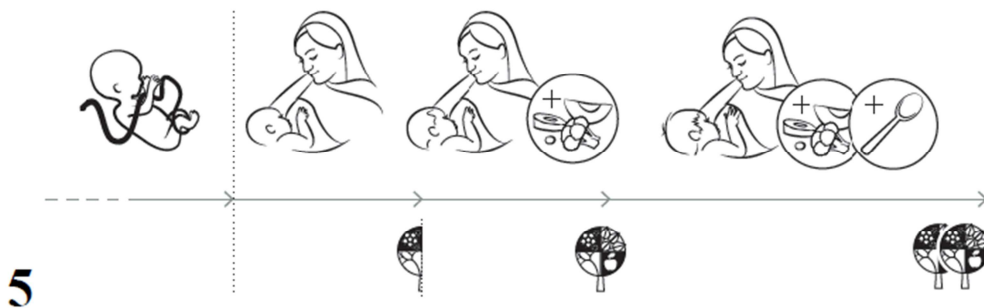
Česti podoji, čak i tijekom noći osigurati će potrebnu količinu mlijeka.



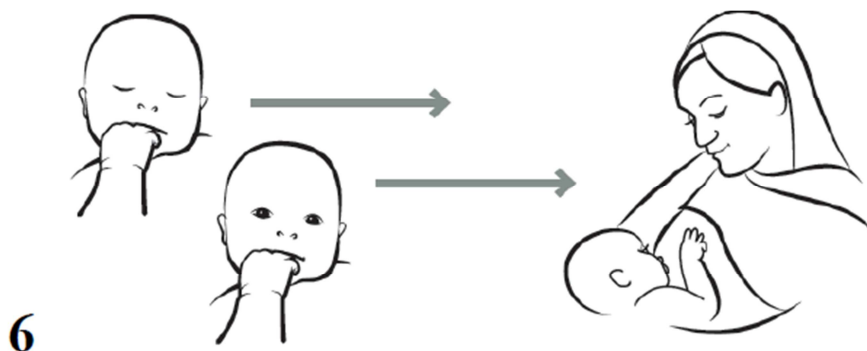
www.elacta.eu/de/neu-
hittesche-dokumente-fuer-ber-
arbei-ter.html



Stvaranje mlijeka ovisi o tome koliko će ga dijete trebati. U prvim danima života dodatna hrana, tekućina ili dudu varalica mogu poremetiti proces ponude i potražnje pa ih treba izbjegavati.



Dojenje je prirodan nastavak na trudnoću. SZO preporuča isključivo dojenje u prvih 6 mjeseci te nastavak dojenja, nakon uvonenja krute hrane, do druge godine života pa i duže ukoliko to žele majka i dijete.



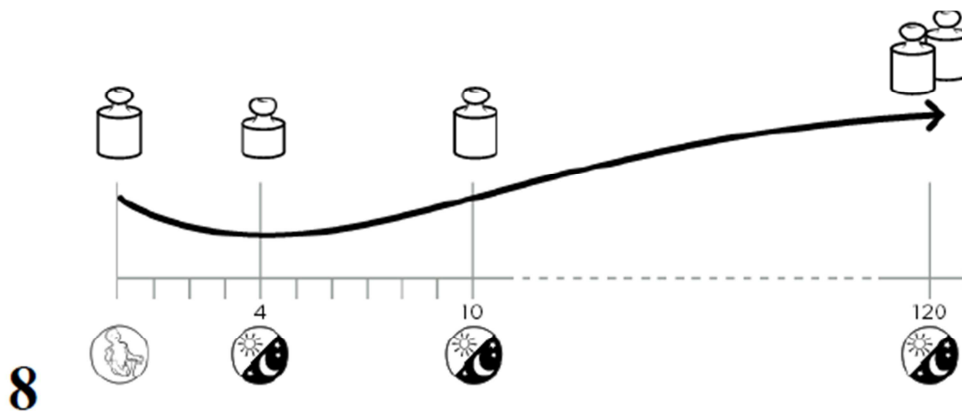
Djeca pokazuju kada žele dojeti. Mogu pokazivati glad čak i kada spavaju. Postanu nemirni, započinju pokrete traženja glavom, proizvode zvukove sisanja, otvaraju usta i oponašaju sisanje uz nježno glasanje ili ruka-usta pokrete. Plakanje je već kasni znak pokazivanja gladi.



www.elacta.eu/de/neu-
hilleche-dokumente-fuer-ber-
arbei-ner.html



Kada stavljate dijete na prsa, osigurajte da dijete ima širom otvorena usta te tako počne sisati dojku uzimajući što više tkiva dojke u usta.



Tijekom prvih dana života, većina novoronenčadi izgubi lagano na težini. Vaše dijete dobiva dovoljno mlijeka ukoliko je stiglo svoju porodnu težinu do 10 dana života. Tada se težina počinje kontinuirano uvećavati. Do 4. mjeseca života većina djece udvostruči svoju porodnu težinu.

Hrvatski

