

Svetska nedelja dojenja

1.-7. avgusta 2015.

Ishrana je životno važna potreba čoveka od rođenja. Dojenje predstavlja prirodno hranjenje novorođenčeta. Preporuka Svetske zdravstvene organizacije i UNICEF jeste da dojenje traje najmanje prvih šest meseci. Majčino mleko je najbolja hrana za odojčad, jer je odgovarajuća u nutritivnom, energetsom i zaštitnom smislu.

Slogan pod kojim se ove godine obeležava Svetska nedelja dojenja je: "Neka i mame koje rade doje". Cilj ovogodišnje kampanje je da se osnaže i podrže zaposlene žene, da nađu mogućnost da usklade poslovne obaveze i gajenje dece, posebno dojenje.

Globalno posmatrano svega 38% odojčadi je isključivo dojeno. U svetu godišnje usled nedovoljnog dojenja život izgubi 800.000 odojčadi. Cilj promotivnih aktivnosti je da se do 2025.godine poveća stopa isključivog dojenja u prvih šest meseci na 50%.

Majčino mleko je prirodna i najbolja hrana za bebu, jer sadrži sve neophodne sastojke za pravilan rast i razvoj, koji su u prvoj godini života najintenzivniji. Dojenjem se unose neophodne belančevine, vitamini, minerali, zaštitne materije, ali i voda, tako da bebe koje su na prirodnoj ishrani nemaju potrebe za dodatnim količinama vode. Samo u slučajevima kada beba ima temperaturu, dijareu ili su velike vrućine bebi se može dati voda.

Majčino mleko beba lako vari i dobro iskorišćava unete energetske, hranljive i zaštitne sastojke. Pored idealnog sastava, mleko majke je optimalne temperature, spremno za hranjenje u najkraćem roku i mikrobiološki bezbedno.

Pored svega navedenog, veoma je značajno emocionalno zadovoljstvo koje je važno za bebu i majku. Preko dojenja nastavlja se bliskost i povezanost majke i bebe.

Važne činjenice:

- Preporuka Svetske zdravstvene organizacije i UNICEF je dojenje beba minimalno šest meseci;
- Majčino mleko je savršena hrana za bebe;
- Dojenje je korisno i za majku: dojenje u prvih šest meseci štiti majku od trudnoće u 98% slučajeva, zatim smanjuje rizik obolevanja od karcinoma dojke i jajnika, tipa 2 dijabetesa i postporođajne depresije;
- Dobrobit dojenja za dete je dugoročna: omladina i odrasli koji su kao bebe dojeni ređe su predgojazni i gojazni, manje obolevaju od dijabetesa tipa 2 i pokazuju bolje rezultate na testovima inteligencije;

- Prednost majčinog mleka u odnosu na adaptirana mleka je mnogostruka: sadržaji energetske, nutritivne i gradivne materije su u idealnom odnosu; majčino mleko sadrži zaštitne materije dok ih u adaptiranom mleku nema; temperatura majčinog mleka je uvek optimalna, dok je spravljanje adaptiranog mleka komplikovano; majčino mleko je potpuno besplatno, dok izdvajanja za adaptirano mleko nisu mala. Zadovoljstvo pri dojenju? E, to nema cenu!

Veliki pozdrav za sve, posebno za buduće majke i mala molba: učinite najbolje za Vašu bebu – dojite je svojim mlekom, baš kao što su to radile Vaše majke, bake, prabake, čukunbake...

Snežana Ralić Maričić,

master javnog zdravlja i nutricionista

- U tekstu su korišćeni podaci sa sajta Svetske zdravstvene organizacije, dostupne na: www.who.int