

Put ka uspešnom dojenju



Edicija *Dobar roditelj*

PUT KA USPEŠNOM

DOJENJU

prvo izdanje

Autor

Marija Taraba

Fotografije

Tamara Dragović

Urednik

Natalija Panić

Lektor

Ivana Ignjatović

Korice i dizajn

Dušan Pavlić

Priprema za štampu

Ljiljana Pavkov

Izdaje

Kreativni centar

Gradištanska 8, Beograd

tel.: 011/ 3820 464, 3820 483, 2440 659

e-mail: info@kreativnicentar.rs

Za izdavača

Ljiljana Marinković, direktor

Štampa

Grafiprof

Tiraž

1.500

ISBN 978-86-529-0210-1

MARIJA **TARABA**

PUT KA USPEŠNOM
DOJENJU



Kreativni centar

REČI ZAHVALNOSTI

Knjigu posvećujem svojim jedinim bezuslovnim ljubavima

– Luki i Kali

Olivera i Sanja, hvala vam što ste me podržavale i bodrile
prilikom pisanja ove knjige. Bez vas bi sve bilo mnogo teže

Veliko hvala mami Vesni Cerroni, koja je pozirala sa svojim
bebama – bliznakinjama Sarom i Natali

Kada bi neka multinacionalna kompanija napravila proizvod koji je nutritivno izbalansirana i ukusna hrana, magični lek koji sprečava i leči bolesti, a čija je proizvodnja besplatna i sasvim usklađena s potrebama potrošača, na samu najavu takvog otkrića akcije kompanije dostigle bi vrh na berzi. Naučnici koji bi razvili taj proizvod dobili bi nagrade i bogatstvo, a uticaj svih uključenih drastično bi se povećao. Od nastanka ljudskog roda žene već proizvode tu čudesnu supstancu.

Gabrielle Palmer, *The Politics of Breastfeeding*

Sadržaj

PREDGOVOR

– Kako, zašto i zbog čega7

OSNOVNE ČINJENICE

O DOJENJU9

Prednosti dojenja za bebu.....9

Prednosti dojenja za majku10

Opšte prednosti dojenja10

Sastav majčinog mleka11

PRE POROĐAJA14

U PORODILIŠTU16

PRVI DANI KOD KUĆE.....21

Na šta posebno treba
obratiti pažnju tokom prvih
sedam dana kod kuće23

Šta može biti razlog
nedovoljne količine mleka
kod mame ili nedovoljnog
unosa kod bebe25

Kako mama i tata mogu
sebi olakšati period
od intenzivnih šest nedelja.....27

Poze za dojenje28

Šta ne smete da jedete
i pijete tokom dojenja32

UVOĐENJE NEMLEČNE

HRANE.....36

Šta od hrane uvesti
i kojim redom37

DOJENJE NAKON

GODINU DANA.....40

Kako prekinuti
s dojenjem42

ČESTI PROBLEMI

I KAKO IH REŠITI43

Napukle bradavice
– ragade.....43

Začepljenje mlečnih
kanala44

Kratak ili zategnut
frenulum kod bebe45

Beba odbija da sisa46

Bebi rastu zubići
i grickanje je počelo49

NAJČEŠĆI MITOVI

– LISTA DEZINFORMACIJA50

TABU TEME.....54

Dojenje u javnosti54

Seks i dojenje54

Kada se dojenje
ne preporučuje56

ZANIMLJIVOSTI

O DOJENJU57

LITERATURA59

O AUTORKI61

Predgovor

Kako, zašto i zbog čega

Pisanju ove knjige prethodile su godine edukacije mamâ ne samo o važnosti dojenja nego i o tome kako da se dojenje uspešno uspostavi.

Ne mogu a da se ne zapitam zašto je u Srbiji procenat isključivo dojenih beba u prvom mesecu života 35%. Zašto u zemlji u kojoj porodijsko odsustvo traje dvanaest meseci i u kojoj je važnost majčinog mleka opštepoznata postoje tako poražavajuće statistike?

Da li su krive mame koje se odluče da ne doje bebu, koje poistovećuju fabrički napravljeno adaptirano mleko s prirodnim proizvodom sopstvenog tela? Da li današnje mame svesno odlučuju da ne doje?

Na oba pitanja odgovor je *ne*. I visokoobrazovanoj, obaveštenoj mami, i onoj koja nema nikakvo zvanično obrazovanje poznata je važnost dojenja i bez ijedne pročitane knjige o toj temi. To je instinkt koji nam je urođen kao ženskim bićima, a u njegovo suzbijanje ulaže se dosta truda, mada odluka o tome da se beba ne doji mamu nikad ne ostavlja bez griže savesti.

Kako je onda moguće da procenat dojenih beba u Srbiji nije blizu 100%? Šta je to što se umešalo između mame i bebe i poremetilo njihov urođeni sklad?

Put ka uspešnom dojenju

Iz knjige **Marije Tarabe**, savetnice za dojenje, saznaćete:

- koje su prednosti dojenja;
- šta treba o dojenju znati pre porođaja;
- kako što uspešnije započeti s dojenjem u porodilištu;
- kako održati ritam dojenja po dolasku kući iz porodilišta;
- koje su najbolje poze za dojenje;
- kakva treba da bude majčina ishrana tokom dojenja;
- kada i kako početi sa uvođenjem nemlečne hrane;
- kada i kako prekinuti s dojenjem;
- koji se problemi mogu javiti pri dojenju i kako ih rešiti.

