



# *Prvi koraci* **PREMA USPJEŠNOM DOJENJU**



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



**EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.





*Prvi koraci*

**PREMA USPJEŠNOM  
DOJENJU**

# Impresum

## **PROJEKT PROVODI: RODITELJI U AKCIJI**

Ulica Jurja Žerjavića 10, Zagreb

Telefon: 01 61 77 500 / [www.roda.hr](http://www.roda.hr)

**Naziv:** Prvi koraci prema uspješnom dojenju

**Nakladnik:** Roditelji u akciji - Roda

**Autorice:** Rodine savjetnice za dojenje / izv. prof. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak, spec. pedijatrije, IBCLC / Jurjana Novoselac, spec. transfuzijske medicine, IBCLC

**Fotografije:** Freepik

**Ilustracije:** Kristina Musić, KikaDraws

**Priprema za tisak i tisak:** Act Printlab d.o.o., Čakovec

**Lektura:** Integra d. o. o.

**Naklada:** 11000 komada

**Tiskano:** 2023.

**ISBN** 978-953-8131-50-9 (tiskano izdanje)

**ISBN** 978-953-8131-51-6 (pdf izdanje)

Sadržaj publikacije smije se koristiti isključivo u nekomercijalne svrhe, uz navođenje izvora i uz dozvolu nakladnika. Fotografije i ilustracije se ne smiju dalje koristiti.

Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost udruge Roditelji u akciji.





**Bjelovarsko-bilogorska  
županija**



**OSJEČKO-BARANJSKA  
ŽUPANIJA**

Publikacija je realizirana u okviru projekta Promocija doniranja humanog mlijeka s ciljem prevencije bolesti nedonoščadi i novorođenčadi.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Za više informacija o EU fondovima posjetite:  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr) ili [www.esf.hr](http://www.esf.hr)

# Sadržaj

Uvod .....	5
Prvi podoj u rodilištu .....	6
Osnove uspješnog dojenja .....	10
Isključivo dojenje i dojenje na zahtjev .....	14
Kako znati koliko mlijeka djetetu treba i koliko posiše .....	16
Problemi s dojenjem u prvim danima .....	21
Izdajanje .....	24
Dolazak kući .....	28
Podrška pri dojenju .....	29
Darivanje mlijeka .....	32
Tko može dobiti mlijeko iz Banke humanog mlijeka? .....	35



# Uvod

Dobrodošle u novo razdoblje vaših života, u prve mjesece roditeljstva i dojenja.

Oni nose izazove, ali i duboko ispunjenje. Dojenje je nevjerojatan proces koji zahtijeva posvećenost i razumijevanje, a naš cilj je olakšati vam taj put. Kroz ovu brošuru dobit ćete praktične savjete, provjerene tehnike i stručne smjernice koje će vam pomoći prevladati izazove s kojima se možda susrećete. Bez obzira na to jeste li prvi put mama ili imate iskustva u dojenju sa starijom djecom, ova brošura je prilagođena svima koji traže informacije i podršku.

Brošura kombinira stručnost i iskustvo laičkih savjetnica za dojenje i liječnica kako bi vam pružila podršku i informacije koje su vam potrebne. Pratite naše stručne savjete i iskustva iz prve ruke kako biste osnažile svoje roditeljske vještine i stvorile snažnu povezanost s djetetom tijekom ovog posebnog razdoblja.

**Autorice**

# Prvi podoj u rodilištu

## VAŽNOST DOJENJA I KONTAKTA KOŽE NA KOŽU

**Majčino mlijeko osigurava optimalan rast, razvoj i zdravlje djeteta kao ni jedan drugi pripravak. Ono je hrana i lijek i zato bi trebalo biti zlatni standard prehrane djeteta do šest mjeseci starosti i kasnije uz odgovarajuću dohranu.**

Majčino mlijeko ima brojne dokazane dobrobiti za dijete. Kolostrum, mlijeko koje se luči u malim, ali dostatnim količinama u prvim danima, sadržava različite imunoglobuline te antitijela koja štite dijete od upala i nekih bolesti sve do odrasle dobi. Majčino mlijeko smanjuje rizik od raznih bolesti, npr. od imunoloških bolesti (limfoma, Chronove bolesti, celijakije), astme, ekcema, infekcija izazvanih bakterijom haemophilus tipa b, od nekrotizirajućeg enterokolitisa, proljeva, respiratornih infekcija, žutice, leukemije, Hodgkinove bolesti itd. Dojena djeca rjeđe obolijevaju od upale uha, upale pluća, virusnih infekcija, infekcija mokraćnog sustava, infekcije bakterijom salmonela, bakterijske infekcije moždanih ovojnica i šećerne bolesti. Dojenje pomaže u prevenciji prekomjerne tjelesne težine i visokog tlaka u odrasloj dobi, a dojena djeca znatno rjeđe od druge djece pate od probavnih smetnji i bolesti probavnog sustava. Dojenje osigurava optimalan razvoj djetetova mozga, bolji psihomotorni i emocionalni razvoj. Majčino mlijeko optimalan je izvor željeza za dijete pa je anemija u dojene djece rijetka. Dojenje smanjuje rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti (SIDS). Osim što



smanjuje mogućnost karijesa, dojenje pridonosi optimalnom razvoju čeljusti, zubi i govora. Dojenje je najbolja utjeha za dijete jer smanjuje bol, smiruje dijete i pridonosi emocionalnoj povezanosti s majkom.

Dojenje ima brojne prednosti i za majku jer pomaže ubrzati vraćanje maternice u stanje prije porođaja i smanjuje poslijeporođajno krvarenje. Smanjuje učestalost majčine slabokrvnosti i pomaže u gubitku kilograma nakon porođaja. Majke koje su dojile barem šest mjeseci manje su izložene riziku od obolijevanja od raka dojke, jajnika i grlića maternice, osteoporoze te kardiovaskularnih oboljenja.

**Dojenje smanjuje rizik od pojave poslijeporođajne depresije te pomaže majci da nauči odgovarati na djetetove potrebe što na majku djeluje osnažujuće i pridonosi lakšoj tranziciji u majčinstvo.**

Vaše tijelo pripremalo se za prvi podoj još tijekom trudnoće kada je započela proizvodnja mlijeka i zato je spremno za prvi podoj već u rađaonici. Prvi podoj trebao bi uslijediti unutar prvih sat vremena nakon rođenja djeteta, tijekom kontakta kože na kožu. Ako je porođaj završen carskim rezom u regionalnoj anesteziji (epiduralna ili spinalna anestezija), a i majka i dijete su dobro, također je moguć kontakt kože na kožu odmah ili ubrzo nakon porođaja.

Prvi podoj pomoći će porođaju posteljice i osigurati djetetu prvo „cjepivo“ – kolostrum, mlijeko zasićeno zaštitnim tvarima koje su iznimno važne jer djetetov imunološki sustav još nije razvijen.

**Kolostrum je imunološki najvrednija hrana za novorođenče i pomaže mu u obrani od brojnih mikroorganizmima koji ga okružuju. Upravo zbog toga kontakt kože na kožu i prvi podoj trebaju imati prednost pred kupanjem, vaganjem i mjerenjem djeteta.**

Istraživanja pokazuju da su kontakt kože na kožu odmah nakon porođaja i rani prvi podoj povezani s duljim isključivim dojenjem i sveukupnim trajanjem dojenja. Također su povezani i s lakšom uspostavom dojenja, odnosno bržim i lakšim svladavanjem vještine dojenja. Kontakt kože na kožu ostvaren je onda kada je dijete golo položeno direktno na majčin trbuh i dojke, bez ikakve odjeće ili druge tkanine između njih. Kontakt kože na kožu možete nastaviti i nakon porođaja jer djeluje umirujuće na dijete, regulira njegove tjelesne funkcije, a i vi ćete se tako najbolje odmoriti jer ćete i vi i dijete biti mirniji.

## KAKO IZGLEDA PRVI PODOJ

Prvi podoj možda će izgledati kao i prvi koraci – nespretno i nesigurno. Dijete će možda više istraživati nego što će zaista sisati. Mirisat će dojku, dodirivati je ručicama, lickati i pokušavati ustima uhvatiti bradavicu. Iako majka i dijete pri prvom susretu imaju sve što im je za dojenje potrebno, ponekad će proći nekoliko dana pa i tjedana prije nego se dojenje uspostavi. Proces učenja može trajati od šest do osam tjedana. Neka vas to ne obeshrabri jer je dojenje vještina koja se uči, a učenje se sastoji od puno pokušaja, ponavljanja i poneke frustracije dok se nova vještina ne savlada. Tijekom podoja dijete bi trebalo uhvatiti bradavicu i veći dio areole što će mu ispočetka biti teško. Kada konačno uspije nemojte očekivati da će početi odmah aktivno sisati. U prvim danima i tjednima podoj će možda izgledati tako da će dijete čim dođe na dojku zaspati i tek nakon nekog vremena početak će aktivno sisati. Aktivno sisanje izmjenjivat će se s razdobljima sna. Važno je ne prekidati podoj.

## ZAJEDNIČKI BORAVAK MAJKE I DJETETA (ROOMING-IN)

Ako su majka i dijete nakon porođaja zdravi, idealno je da u rodilištu cijelo vrijeme borave zajedno jer je stalni kontakt majke i djeteta važan za uspostavu dojenja, za povezivanje s djetetom i, u konačnici, za brži oporavak majke. Sva javna rodilišta u Hrvatskoj osiguravaju tzv. *rooming-in*, zajednički boravak majke i djeteta. To znači da dijete boravi s majkom u sobi 24 sata i smješteno je u odvojenom krevetiću koji se nalazi uz majčin krevet. Dijete se kratko odvaja od majke samo zbog pregleda kod neonatologa i drugih pregleda koje je potrebno

napraviti nakon porođaja. Ako želite dojiti, važno je da dijete boravi uz vas cijelo vrijeme. Neke se majke odluče za djelomični *rooming-in*, što u praksi najčešće izgleda tako da je dijete danju s njima, a noću u drugoj sobi s ostalom novorođenčadi. U tom slučaju dijete dobiva dohranu zamjenskim mlijekom, a to može usporiti uspostavu dojenja ili je u potpunosti narušiti. Stalni boravak djeteta uz vas ubrzat će uspostavu dojenja, a vi ćete od početka vježbati prematanje, presvlačenje i održavanje higijene što će vam olakšati prilagodbu na novu ulogu kada dođete kući.

Ako nema medicinskih razloga za odvajanje, i majke koje su rodile carskim rezom mogu stalno boraviti zajedno s djetetom iako to može biti izazovno zbog bolova od reza. U tom slučaju zamolite za pomoć pri namještanju djeteta na dojku.



# Osnove uspješnog dojenja

## KAKO PRAVILNO POSTAVITI DIJETE NA DOJKU

Način na koji dijete hvata bradavicu i areolu važan je za uspješno dojenje jer dijete neće moći izvući dovoljnu količinu mlijeka i možda neće dobro napredovati na težini ako položaj nije dobar. Nepravilan hvat može vam prouzročiti bol i oštećenja bradavice (ragade).

### Kako bi hvat bio pravilan:

- dijete treba biti pripijeno uz majku, cijelim tijelom okrenuto prema njoj tako da su mu uho, rame i kuk u istoj ravnini
- djetetova glava treba biti ispred dojke, a nos u ravnini s bradavicom
- na dodir bradavicom po nosiću ili gornjoj usni dijete će lagano zabaciti glavicu i širom otvoriti usta
- privucite dijete k sebi kada širom otvori usta tako da je bradavica usmjerena prema djetetovom gornjem mekom nepcu
- djetetova glava treba biti blago zabačena unatrag, brada i obrazi uronjeni u dojku, usta širom otvorena i, osim bradavice, trebaju obuhvaćati veći dio areole
- jezik se nalazi ispod bradavice, obavijen je oko nje te vidljiv u kutu usana
- donja usna izvrnuta je prema van.

Dojenje ne bi trebalo boljeti iako u početku može biti malo neugodno. Ako vas ipak boli, to može biti znak nepravilnog hvata. Pokušajte ga što prije ispraviti. Pravilan hvat postići ćete vježbom, čestim podojima i ispravljanjem nepravilnog položaja kad god ga uočite. To možete napraviti tako da odvojite dijete od dojke malim prstom koji ste stavili u kut djetetovih usana kako biste smanjili podtlak u ustima. Zatim ponovite cijeli postupak.

## POLOŽAJ DJETETA NA DOJCI

Položaj djeteta na dojci vrlo je važan jer ćete u početku veći dio dana provesti dojeći. Stoga bi vam trebalo biti udobno. Isprva ćete vjerojatno dojiti u jednom položaju, ali ćete s vremenom poželjeti birati druge položaje. Promjene položaja su poželjne jer se tako smanjuje mogućnost pojave eventualnih teškoća i zato bi bilo dobro da dojite u različitim položajima čim budete na to spremni. Bez obzira na odabir položaja važno je da vam je udobno, da ste opušteni te da imate dobar oslonac za leđa, ramena, laktove i noge.

**Bez obzira na to u kojem položaju dojite uvijek vodite računa o tome da dijete, onog trenutka kada širom otvori usta, privučete k sebi, na dojku. Nemojte djetetu gurati dojku u usta ili mu dopustiti da usiše bradavicu jer tada hvat neće biti dobar.**

### Ležeći položaj

Prikladan je kod boli zbog epiziotomije i carskog reza, kad ste umorni i kod noćnih podoja. Lezite bočno, poduprite se jastucima iza leđa i između koljena. Dijete okrenite prema sebi na bok tako da je pripijeno trbuhom uz vaš trbuh i poduprite ga jastukom iza leđa. Pazite da jastuk ne blokira djetetovu glavu i vrat, oni moraju ostati slobodni tijekom podoja. Ako ležite na desnom boku, lijevom rukom uhvatite dijete tako da je dio vašeg dlana na djetetovim lopaticama/leđima te dlanom i prstima pridržavajte vratni dio kralježnice i donji dio glave, a zatim tom rukom privucite dijete na dojku kada širom otvori usta. Nemojte dijete držati za glavu. Kad dijete pravilno uhvati dojku, lijevom rukom možete raditi kompresije dojke ako je to potrebno.

## **Biološki (zavaljeni) položaj**

Položaj u kojemu vi ležite na leđima, a dijete je trbuhom polegnuto na vaš trbuh, odnosno dojke. Podignite uzglavlje (za 30 do 45 stupnjeva) i prilagodite nagib svog tijela tako da vama i djetetu bude udobno. Kada je dijete tako položeno na vaš trbuh lagano ga usmjerite prema dojci. Jednom rukom možete pridržavati dojku tako da je dijete može lakše uhvatiti. Pod svoje ruke možete staviti jastuke da vam ruke budu opuštene.

## **Položaj kolijevke**

Sjedeći položaj u kojem vam leđa, ruke, glava i noge trebaju biti poduprti jastucima kako bi vam bilo udobno. Lagano savijte noge u koljenima. Nemojte trup naginjati naprijed jer tako opterećujete kralježnicu. Dijete držite u naručju na strani na kojoj siše (npr. desna dojka – desna ruka), okrenuto cijelim tijelom prema vama, trbuh uz trbuh. Djetetova glavica treba biti u unutrašnjoj strani lakta.

## **Unakrsni hvat u položaju kolijevke**

Položaj sličan položaju kolijevke samo što dijete držite na suprotnoj ruci od strane na kojoj dojite. Djetetov trup je na vašoj podlaktici. Ako je dijete na desnoj dojci, dijete pridržavate lijevom rukom tako da dlanom i vrhovima prstiju pridržavate vratni dio kralježnice i donji dio glave. Dijete je okrenuto cijelim tijelom prema vama, trbuh uz trbuh. Kada dijete širom otvori usta privucite ga na desnu dojku lijevom rukom. Poduprite ruku jastucima kako bi se opustila.

## **Položaj nogometne lopte**

Ovaj je položaj prikladan za dojenje novorođenčadi, malene i prijevremeno rođene djece, za majke koje su rodile carskim rezom te za majke s većim dojkama. Namjestite se udobno, jednako kao za položaj kolijevke. Dijete držite na istoj ruci kao na strani na kojoj dojite, ali tako da je djetetovo tijelo sa strane, ispod vaše ruke, okrenuto licem prema stropu i bokom pripijeno uz vaš bok. Poduprite jastucima ruku na kojoj je dijete. Djetetov trup je na vašoj podlaktici u visini vašeg struka, vrat i gornji dio leđa pridržavajte dlanom i vrhovima prstiju tako da je djetetova glava između vašeg palca i kažiprsta iste ruke. Djetetova glava je ispred dojke, a noge su usmjerene straga. Ako dojite na desnoj strani, dojku pridržavajte lijevom rukom tako da je palac s gornje strane dojke, a ostali prsti sa suprotne donje strane dojke.

Većina areole (tamnog prstena oko bradavice) u djetetovim je ustima

Djetetova brada i obrazi dodiruju dojkicu ili su utisnuti u dojkicu



Između djetetova nosa i dojke ima malo mjesta

**HVAT DOJKE**

Gornja i donja usnica moraju biti izvrnute prema van (kao da dijete oponaša ribu)

Udoban, zavaljen (poluležeći) položaj

Dijete potrbuške leži na tvom trbuhu



Prednji dio djetetova tijela priljubljen je uz prednji dio tvoga tijela

**BIOLOŠKI POLOŽAJ**

Pronađi položaj koji je udoban za oboje i osiguraj djetetu dodatnu potporu ako je to potrebno

## Položaji za dojenje

**LEŽEĆI POLOŽAJ**

Djetetovi dišni putovi su slobodni

Ruka ti je ispružena tako da sprječava da se prevrneš na dijete

Djetetovo tijelo je ravno

Tvoje i djetetovo tijelo čine položaj u obliku slova V

Jastuci ti podupiru glavu, leđa i koljena (po potrebi)

Ležite na tvrdoj podlozi gdje ne postoji mogućnost pada



**POLOŽAJ KOLIJEVKE**

Možeš pridržavati dojkicu dlanom položenim u obliku slova C ili U kako bi ju dijete lakše prihvatilo

Rukom obuhvaćaš dijete

Uho, rame i kuk u ravnini

Djetetova brada nikada ne smije biti naslonjena na njegova prsa

Djetetova je glava nagnuta prema natrag, brada prema dojci, a nos neznatno udaljen od dojke

Dijete je priljubljeno uz tebe i djetetov je trbuh prislonjen na tvoj lakat

Koristi jastuk ispod svoje ruke i djetetova tijela



# Isključivo dojenje i dojenje na zahtjev

Dijete vjerojatno neće imati ujednačen ritam sisanja, odnosno pravilan raspored i to vas može zbunjivati. Nekad će između podoja proći sat vremena, nekada dva i pol sata, a ponekad jedva pola sata. To je zato što dijete ima različite potrebe koje zadovoljava na dojci, a valja imati na umu da je vaše mlijeko lako probavljivo što pomaže razvoju djetetova probavnog sustava, ali i zbog čega dijete može tražiti dojku češće nego što ste možda očekivali. Ne možete pogriješiti ako dijete dojite isključivo i na zahtjev do 6 mjeseci života.

**Isključivo dojenje podrazumijeva hranjenje samo majčinim mlijekom, bez dodavanja čaja, vode, sokova, tvorničkih mliječnih pripravaka za dojenčad, drugih mlijeka ili krute hrane.**

Dojenje na zahtjev znači da nudite dojku svaki puta kada dijete traži, a ono će vam to pokazati, samo pratite djetetove znakove.

**Znakovi kojima dijete traži dojku: meškolji se, okreće glavicu lijevo i desno, cokće, gura ruke u usta, grči se, privlači nogice truhu, postaje nemirno. Nemojte čekati da dijete zaplače jer ga tada nećete moći namjestiti na dojku. Ako plače, potrebno je najprije umiriti ga i pokušati ponovno staviti na dojku.**



Pri svakom podoju bilo bi dobro djetetu ponuditi obje dojke, s tim da sljedeći podoj započnete na onoj dojci na kojoj je zadnji podoj završio. S vremenom će djetetu vjerojatno biti dovoljna jedna dojka.

Dojenje na zahtjev nije najbolje za svako dijete. Ako je vaše dijete prijevremeno rođeno ili je manje porođajne težine, ima žuticu ili neke zdravstvene teškoće te je uspavano, potrebno je buditi ga i poticati na aktivno dojenje. Dojenje na zahtjev kod takve je djece moguće tek kada se dojenje uspostavi i kad je izvjesno da dijete dobro dobiva na težini.



# Kako znati koliko mlijeka djetetu treba i koliko posiše

## KOLIKO MLIJEKA NOVOROĐENČE POSIŠE

U prvim danima u vašim se dojčkama proizvodi kolostrum, gusto i žuto mlijeko kojeg ima taman onoliko koliko dijete može pojesti. Te su količine u prvim danima male zbog čega će dijete često tražiti dojkju. Često sisanje potiče brže stvaranje mlijeka. Što će se češće i temeljitije dojke prazniti, to će se i više mlijeka stvarati. Često sisanje samo po sebi ne mora značiti da je vaše dijete gladno ili da nemate dovoljno mlijeka! Dijete, osim što sisanjem zadovoljava potrebu za hranom, na dojci podmiruje i sve svoje psihofizičke potrebe. Na slici su navedene količine mlijeka koje dijete otprilike posiše u jednom pododu, a to su ujedno i količine koje mu trebaju.

*Količine mlijeka koje dijete treba po obroku*



PRVI DAN  
5 ml  
MASLINA



DRUGI DAN  
5-15 ml  
JAGODA



TREĆI DAN  
15-30 ml  
CHERRY RAJČICA



ČETVRTI DAN  
30-45 ml  
KOKOŠJE JAJE



PETI DAN  
45-60 ml  
MANDARINA

## AKTIVNO SISANJE

Može se dogoditi da dijete često i dugo siše, ali ne dobiva dovoljno na težini. Stoga je važno znati razlikovati aktivno, nutritivno sisanje kada dijete unosi mlijeko, od „dudanja“, odnosno nenutritivnog sisanja, koje djetetu služi za umirivanje. Kako biste naučili razlikovati aktivno sisanje od nenutritivnog sisanja, promatrajte dijete tijekom podoja. To što dijete ima otvorene oči ne mora značiti da je budno i da aktivno siše pa stoga obratite pažnju na druge znakove aktivnog sisanja:

### Znakovi aktivnog sisanja:

- ritmični pokreti mišića lica, sljepoočnica i ušiju
- brada s podbratkom spušta se kada dijete guta mlijeko
- izmjenjuju se gutljaji i kratke pauze za disanje
- čuje se (tihi) zvuk gutanja, kao „kh“
- djetetovo tijelo je aktivno.

### Znakovi nenutritivnog sisanja:

- pokreću se samo usta
- pokreti ustima su trzajni kao da dijete siše dudu varalicu
- vidljivi su samo pokreti mišića oko usana
- ne čuju se znakovi gutanja
- dijete je potpuno mirno, spava.



Tijekom uspostave dojenja važno je da dijete aktivno siše kako bi imalo dovoljan unos mlijeka te kako bi vratilo svoju porođajnu težinu do 14. dana života. S obzirom na to da novorođenče puno spava i da još uči vještinu sisanja, ponekad će ga biti potrebno poticati na aktivno sisanje.

### **Pokušajte potaknuti dijete na aktivno sisanje tako što ćete:**

- premjestiti dijete s jedne na drugu dojku
- promijeniti položaj u kojem dojite dijete
- raditi kompresije dojke
- izdojiti nekoliko kapi mlijeka na djetetov jezik ili usnice
- skinuti djetetu pelenu i staviti ga u kontakt kože na kožu
- maknuti dijete s dojke i podignuti ga nakratko u okomit položaj
- nježno maziti dijete po vratu, iza uha, po leđima, stopalima
- nježno obrisati djetetovo lice rashlađenom vlažnom tkaninom.

Kada dijete prestane aktivno sisati ili spava na dojci, možete više puta na obje dojke tijekom podoja raditi kompresije da ga potaknete na aktivno sisanje i tako produljite podoj, olakšate otpuštanje mlijeka i pražnjenje dojke. Dok radite kompresije, dijete bi trebalo ponovno početi sisati i gutati. Kompresije će potaknuti dijete na aktivno sisanje i povećat će proizvodnju mlijeka. Imajte na umu da nije potrebno raditi kompresije kod svake majke i djeteta, već samo onda kad je dijete manje aktivno na dojci, sklono čestom spavanju na dojci i nedovoljnom unosu mlijeka. Ako dojenje u donošenog djeteta dobro napreduje, nije potrebno raditi kompresije dojke.



### Kompresije dojke radite tijekom podoja na sljedeći način:

- dijete pridržavate jednom rukom, a dojku obuhvatite drugom
- palac je s jedne strane dojke, a ostali prsti s druge kao kada držite sendvič
- prsti su udaljeni od areole dva do tri centimetra
- lagano pritišćete palac i prste dvije do tri sekunde kao da ih želite spojiti
- nakon pritiska napravite pauzu dvije do tri sekunde i ponovite pritisak
- nakon nekoliko pritisaka na jednom mjestu zaokrenite malo zglob ruke kako biste dohvatili različita mjesta na dojci.

## POKAZATELJI DJETETOVA NAPRETKA

Dok se dojenje ne uspostavi i ne budete sigurni da dijete ima dovoljan unos mlijeka možete pratiti sljedeće pokazatelje tijekom dana: **broj aktivnih podoja, mokrenja i stolica**. Svakodnevno vaganje djeteta nije potrebno, dovoljno je vaganje jednom tjedno. Tijekom 24 sata dijete bi u prvih šest tjedana trebalo imati barem 8 – 12 aktivnih podoja, 5 – 6 mokrenja i 2 – 3 stolice. Ako neki od pokazatelja napretka nisu zadovoljavajući, to može značiti da podoji nisu aktivni te bi valjalo naći uzrok tomu. U tom slučaju potražite podršku (poglavlje *Dolazak kući*).

# Trbušćići i pelene

Kako znam da moje dijete dobiva dovoljno mlijeka?

U 24 sata, tvoje novorođenče mora:



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Imati minimalno 8 - 12 podoja

Ako se novorođenče ne budi samo, moraš ga probuditi za podoj

Barem 1 mokrenje

Barem 2 mokrenja

Barem 3 mokrenja

Barem 4 mokrenja

Barem 6 mokrenja; urin je svjetložut ili proziran

1 mokra pelena ima barem 2 - 4 jušne žilice tekućine

1 ili 2 stolice (crna ili tamno zelena stolica)

Barem 3 stolice (smečkasta, zelena ili žuta stolica)

Barem 3 stolice (kremasta, zlatnožuta stolica, ponekad puna mrvica)

1 poškana pelena ima mrlju veličine kovanice od pet kuna

Novorođenčad izgubi 7 - 10 % porođajne težine

Do 2. tjedna novorođenče bi trebalo ponovno postići porođajnu težinu

# Problemi s dojenjem u prvim danima

## POČETNA PREPUNJENOST DOJKI

Prvih nekoliko dana proizvodi se kolostrum koji imate u malim, ali dostatnim količinama za djetetove potrebe. Između drugog i šestog dana počinje se proizvoditi prijelazno mlijeko u većim količinama koje će nakon 14. dana zamijeniti zrelo mlijeko. Zbog utjecaja hormona vaše će tijelo proizvoditi više mlijeka pa može doći do početne prepunjenosti. Početnu prepunjenost prepoznat ćete po tome što dojke gotovo preko noći postaju osjetno teže, punije, napetije, toplije i osjetljivije na dodir. Prepunjenost se može javiti samo u području uz areolu ili može biti zahvaćena cijela dojka.

Iznimno je bitno da tada dijete često i učinkovito prazni dojku kako ne bi došlo do zastoja ili upale. Ako ste još uvijek u rodilištu, važno je da dijete bude uz vas 24 sata radi čestog pražnjenja dojke. Ako je dojka napeta i tvrda, provjerite je li hvat pravilan i jesu li podoji učinkoviti. Kako bi dojka omekšala potrebno ju je prije podoja utopeliti i lagano izmasirati kružnim pokretima u smjeru prema bradavici. Tada ponudite djetetu dojku da je isprazni ili se izdojite. Ako je dojka pretvrda, dijete je neće moći pravilno uhvatiti pa je poželjno izdojiti malu količinu mlijeka da dojka omekša.

## BOLNE BRADAVICE

Bolne bradavice najčešće su posljedica neispravnog položaja pri dojenju te plitkog, odnosno nepravilnog hvata. Na bradavicama možete primijetiti ranice koje krvare. To su ragade koje će zacijeliti i nestati nekoliko dana nakon što ispravite položaj i hvat. Tada će nestati i bol.

### Ako su bradavice bolne:

- popravite položaj i hvat
- mijenjajte položaje u kojima dojite dijete
- neposredno prije podoja lagano izmasirajte dojku da potaknete otpuštanje mlijeka
- prije podoja premažite bradavicu kockicom leda (obloženom tkaninom) da utrne kako bi bol bila manja
- započnite podoj na manje bolnoj dojci pa kad dijete počne mirnije sisati, prebacite ga na bolniju dojku
- nakon svakog podoja istisnite malo svojeg mlijeka i premažite bradavice
- premažite bradavice pročišćenom lanolinskom kremom
- ne ispirite bradavice sapunom gelom za tuširanje
- nemojte nositi grudnjak i nosite udobnu odjeću koja nije pripijena
- dojite dijete što češće jer će mirnije jesti.

## RAVNE I UVUČENE BRADAVICE

Ako imate ravne bradavice koje se ukrute i ispuče samo na podražaj ili uvučene bradavice koje su stalno uvučene ili se uvuku na podražaj, dojenje je moguće. U tom slučaju posvetite posebnu pozornost pravilnom položaju i hvatu.

U rodilištu će vam vjerojatno ponuditi šeširiće, ali oni neće pomoći djetetu da usvoji pravilan hvat koji je preduvjet uspješnog dojenja te mogu izazvati nove probleme.



Pokušajte izvući ravne i uvučene bradavice na sljedeći način:

### **Pomoć za ravne i uvučene bradavice:**

- pokušajte prstima izvući bradavicu prije podoja i lagano je kružno masirati
- prije podoja izvucite bradavicu izdajalicom ili aspiratorima ili špricom promjera 30 ml tako da odrežete vrh šprice i na to mjesto uvučete klip šprice, a dio s leptirićima položite na bradavicu i lagano izvučete klip
- kada izvučete bradavicu odmah je namažite kockicom leda (obloženom tkaninom) i ponudite djetetu.



# Izdajanje

## KADA JE IZDAJANJE POTREBNO

Mnoge se majke pitaju trebaju li se izdajati i koliko. Izdajajući se bez posebnog razloga remeti se proces ponude i potražnje te se stvara više mlijeka nego što ga dijete može pojesti, a to onda može dovesti do upale i zastoja. Optimalno je da se uspostavi ravnoteža između ponude i potražnje, a da se majka izdaja samo onda kada je izdajanje potrebno.

### Izdajanje je potrebno u situacijama poput ovih:

- ako su dojke prepunjene, tvrde i bolne zbog početne prepunjenosti, zastoja ili upale – izdajati je potrebno kratkotrajno i povremeno, onoliko koliko treba da osjetite olakšanje
- nakon podoja ako želite ili je potrebno povećati količinu mlijeka – izdajanje će trajati ovisno o tome koliko želite ili koliko je potrebno izdojiti
- dijete je bolesno ili ne može sisati te se hrani izdojenim mlijekom – bit će potrebno izdajati u ritmu kojim je dijete ranije sisalo, u količini koju dijete može pojesti
- ako ste vi i dijete odvojeni zbog toga što je dijete hospitalizirano i dobiva vaše izdojeno mlijeko – ovisno o dobi i stanju djeteta bit će potrebno izdajati količinu koja odgovara dnevnim potrebama djeteta za mlijekom, a o tomu se trebate posavjetovati s osobljem koje skrbi o djetetu
- svakodnevno, u preporučenim količinama ako želite postati darivateljica mlijeka za Banku humanog mlijeka.

Ako je izdavanje potrebno, izdajati se možete ručno ili pomoću izdajalice. Za početak pokušajte ručno – jeftinije je, ugodnije i prirodnije. Ako vam ručno izdavanje uspijeva, nepotrebno je kupovati izdajalicu.

## RUČNO IZDAJANJE

Prije početka izdavanja potrebno je utopli dojke i izmasirati ih da bi se stimulirao refleks otpuštanja mlijeka. Za ručno izdavanje primjenjuje se Marmet tehnika koja je kombinacija masaže i stimulacije jer pomaže u otpuštanju i izlučivanju mlijeka.

Ovisno o količini mlijeka koju je potrebno izdojiti, izdavanje traje otprilike 20 – 30 minuta na sljedeći način:

- masaža, glađenje, trešnja dojke
- izdavanje svake dojke dok mlijeko ne počne teći slabije (5 – 7 minuta)
- masaža
- ponovno izdavanje svake dojke (3 – 5 minuta)
- masaža
- ponovno izdavanje svake dojke (2 – 3 minute).



# Ručno izdajanje



Kružnim pokretima prstiju izmasirajte dojku od prsnog koša prema bradavici.



Zatim lagano gladite dlanom od vrha dojke prema bradavici kako bi se opustila.



Na kraju se nagnite naprijed i protresite dojku, kako bi gravitacija pomogla u otpuštanju mlijeka.

Postavite palac i spojeni kažiprst i srednjak oko 2,5 - 4 cm iza bradavice - palac iznad bradavice, a prste ispod u položajima na 12 i 16 sati, tako da formiraju slovo C, pri čemu dlan ne smije prekrivati bradavicu.



Pritisnite čvrsto u stijenku dojke. Nemojte razdvajati prste. Kod velikih dojki prvo je podignite, a zatim pritisnite prema prsnom košu.

Rolajte palac i prste kao da dajete otisak prsta i palca u isto vrijeme. Rolanjem se prazne mliječne zalihe, a da se ne oštećuje nježno tkivo dojke (za razliku od klizanja prstiju po dojci).



## Izdavanje s pomoću izdajalice

Na tržištu postoje ručne i električne izdajalice, jednostruke i dvostruke, a izbor izdajalice ovisit će o razlogu zbog kojeg izdajate. U pravilu će za veće količine mlijeka i česta izdavanja biti potrebna električna izdajalica, a za manje količine mlijeka i za povremeno izdavanje bit će dovoljna ručna izdajalica koja je i znatno jeftinija.

Pri izboru izdajalice potrebno je voditi računa o izboru prsnih školjki koje moraju biti odgovarajuće veličine što će ovisiti o veličini dojki. U protivnom, izdajalica može izazvati oštećenja na bradavicama. Također, potrebno je voditi računa o higijeni izdajalice kako ne bi prouzročila bakterijsku ili gljivičnu infekciju.

Prije početka izdavanja dobro je utoplit i masirati ih kao kod ručnog izdavanja ako izdajalica nema program za masažu.

## HRANJENJE DJETETA IZDOJENIM MLIJEKOM

Ako želite nastaviti s dojenjem nakon što prestane potreba za izdavanjem, onda bi bilo dobro primjenjivati neki od alternativnih načina hranjenja djeteta umjesto bočice, a to su žličica, čašica, šprica ili set za relaktaciju koji se sastoji od spremnika za mlijeko i silikonske cjevčice. To je važno zbog toga što se tehnika kojom dijete siše iz bočice i tempo kojim mlijeko izlazi iz bočice uvelike razlikuju od tehnike kojom dijete siše iz dojke. Upotreba bočice može kod djeteta dovesti do konfuzije bradavice, odnosno do odbijanja dojke. Ako ipak odlučite hraniti dijete na bočicu, onda se preporučuje „paced bottle feeding“ tehnika kojom se imitira dojenje. Potražite pomoć za primjenu alternativnih načina hranjenja djeteta (poglavlje *Dolazak kući*).

Kada prestane potreba za izdavanjem, ovisno o okolnostima, možda nećete moći odmah u cijelosti prestati s izdavanjem kako se dojke ponovno ne bi previše punile te kako ne bi došlo do zastoja ili upale. Bit će možda potrebno, ovisno o razlozima i količinama izdojenog mlijeka, postepeno prestati s izdavanjem, odnosno, možda ćete trebati još neko vrijeme povremeno izdajati manje ili veće količine mlijeka.

# Dolazak kući

## **BABINJE – VRIJEME USPOSTAVE DOJENJA**

Razdoblje babinja, postpartum, počinje onog trenutka kada rodite i traje otprilike onoliko koliko i uspostava dojenja, oko šest tjedana. To nije slučajno jer je dojenje važan dio babinja. Babinjama se smatra razdoblje do šest tjedana poslije porođaja. Međutim, to je individualno i ovisit će o više faktora tako da je moguće da nekim majkama treba više vremena. Babinje je razdoblje velikih promjena i vrijeme tranzicije u majčinstvo koje ponekad može biti izazovno. To je razdoblje cijeljenja rane u maternici kao i rane od epiziotomije i carskog reza, povezivanja s djetetom, vrijeme uspostave dojenja, oluje različitih hormona i ovisnosti o podršci kakva vam do rođenja djeteta vjerojatno nije bila potrebna. Zato ne čudi da to razdoblje obilježava „baby blues“, melankolično raspoloženje snažnih emocija.

Babinje može biti izazovnije ako uspostava dojenja ne ide pravocrtno, što je relativno često jer će odjednom nestati ritam koji ste ranije poznavali. Dijete se može često buditi, imati kratka razdoblja sna i puno podoja pa vam se može činiti da je gladno iako to ne mora biti znak gladi. Tijekom babinja posebno izazovni mogu biti skokovi u razvoju kada dijete pojačano traži dojku kako bi povećalo proizvodnju jer su njegove potrebe za mlijekom narasle. U vrijeme babinja možete očekivati četiri skoka u razvoju: oko 3. i 6. dana djetetova života te oko 3. i 6. tjedna. Skokovi u razvoju traju nekoliko dana i mogu biti iscrpljujući pa je važno da imate podršku.

# Podrška pri dojenju

Dojenje se oduvijek učilo metodom pokušaja i pogrešaka, a savjeti i iskustva prenosili su se sa žene na ženu. Za uspješno dojenje važna je zajednica naklonjena dojenju, zato pokušajte u okolini pronaći podršku. Vrlo su važne prijateljice, susjede, majke naklonjene dojenju i one s pozitivnim iskustvom dojenja. Međutim, budite oprezni jer podrška je jedno, a konkretna pomoć savjetima nešto je drugo. Mnogi će vam htjeti pomoći i davati savjete u najboljoj namjeri, ali, želite li dojiti, onda pomoć zatražite od savjetnica za dojenje jer su one obučene za rješavanje različitih poteškoća povezanih s dojenjem.

## GDJE POTRAŽITI POMOĆ

Za pomoć pri dojenju možete se, ovisno o mjestu stanovanja, obratiti na neki od kontakata:

### Roditelji u akciji:

Rodin **SOS telefon za dojenje**: Na Rodinu S.O.S. telefonu svakodnevno dežuraju Rodine savjetnice za dojenje, majke s iskustvom, educirane za pružanje pomoći pri dojenju. Javite se na 01 61 77 520 radnim danima i blagdanima od 17 do 20 sati, a vikendom od 15 do 20 sati.

Rodin **ONLINE tečaj pripreme za dojenje** - dostupan na edukacija.roda.hr. Kroz zanimljive tekstove, kratka videa, grafike i interaktivne edukativne sadržaje, kroz 14 modula prolazite osnove uspješnog početka dojenja i uspješnog rješavanja početnih problema.

Facebook grupa: **Rodina SOS grupa za dojenje** - Svakodnevno na grupi savjetuju Rodine savjetnice za dojenje. Grupa je privatna, potrebno je prihvatiti pravila grupe.

Rodine mobilne aplikacije **Expecting i Growing**, dostupne za Android i IOS uređaje.

## **Savjetovališta za dojenje pri domovima zdravlja u Zagrebu:**

### **Dom zdravlja Zagreb-Centar**

Savjetovalište za poticanje rasta i razvoja zdravog djeteta: <https://dzz-centar.hr/savjetovalista/savjetovaliste-za-poticanje-rasta-i-razvoja-zdravog-djeteta>

### **Dom zdravlja Zagreb-Istok**

Savjetovalište za dojenje: <https://dzz-istok.hr/savjetovaliste-za-dojenje>

### **Dom zdravlja Zagreb-Zapad**

Savjetovalište za dojenje: <https://www.dzz-zapad.hr>

## **Savjetovalište za dojenje Doma zdravlja Osječko-baranjske županije:**

Park kralja Petra Krešimira IV/6, 31000 Osijek

Radno vrijeme: 7-15h uz prethodni dogovor termina.

Telefonsko savjetovanje radni dan od 7-19h: 091 156 57 04

Facebook stranica: Savjetovalište za dojenje Osijek

E mail: [savjetovaliste.dojenje@dzobz.hr](mailto:savjetovaliste.dojenje@dzobz.hr)

## **Savjetovališta za dojenje u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji:**

Savjetovalište za djecu - prijatelj dojenja - Specijalistička pedijatrijska ordinacija dr. Marija Čatipović, tel. 043 231 600, mob. 099 3500 919 (Bjelovar)

Savjetovalište za djecu - prijatelj dojenja - Specijalistička pedijatrijska ordinacija dr. Gordana Šelović Bobonj, tel. 043220479 (Bjelovar)

Savjetovalište za djecu - prijatelj dojenja - Specijalistička pedijatrijska ordinacija dr. Miroslav Kudlač, tel. 043 445 045 (Garešnica)

Specijalistička pedijatrijska ordinacija – dr. Ana Golubić Knežević, tel 043 331 470 (Daruvar)



**Grupe za potporu dojenju:** Popis grupa za potporu dojenju u Hrvatskoj po gradovima i županijama kao i informacije o mjestu i vremenu održavanja grupa možete pronaći na internetskoj stranici Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju, <https://hugpd.hr>. Grupe vode patronažne sestre.

**Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje:** HUSD je stručno udruženje IBCLC savjetnica za dojenje, a na stranicama <https://husd.hr> navedene su savjetnice, mjesto rada i kontakti.

**Ambulanta za medicinu dojenja KBC Zagreb** djeluje u okviru Odjela za podršku dojenju u KBC Zagreb. Za pregled je potrebna uputnica nadležnog liječnika i prethodna narudžba termina.



# Darivanje mlijeka

## **RAD BANKE HUMANOG MLIJEKA**

U Kliničkom bolničkom centru Zagreb 2019. godine započela je s radom prva Banka humanog mlijeka u Hrvatskoj. Djeluje pri Kliničkom zavodu za transfuzijsku medicinu i transplantacijsku biologiju KBC-a Zagreb, na lokaciji u Petrovoj ulici. U banci mlijeka prikuplja se, testira, obrađuje i čuva darovano humano mlijeko kako bi se isporučivalo bolnicama za prehranu nedonoščadi i bolesne novorođenčadi, na temelju medicinske indikacije.

Banka humanog mlijeka pridržava se strogih standarda probira i testiranja darivateljica te testiranja i obrade darovanog mlijeka kako bi se posebno osjetljivim primateljima omogućila sigurna prehrana humanim mlijekom, koje za njih nije samo hrana, već i lijek koji pomaže sprečavanju razvoja ozbiljnih crijevnih bolesti i povećanju preživljavanja.

Banka humanog mlijeka počiva na dobroj volji, vremenu i višku mlijeka majki darivateljica. Darivateljicom može postati svaka punoljetna i zdrava majka čije dijete nije napunilo godinu dana.

## **TKO MOŽE POSTATI DARIVATELJICOM MLIJEKA**

Ako imate viška mlijeka ili mislite da biste ga redovitim izdajanjem mogli imati, pozivamo vas da se pridružite stotinama majki darivateljica koje su već darivale mlijeko u Banku humanog mlijeka.

Zainteresirane majke javljaju se u Banku humanog mlijeka, najbolje e-poštom na [banka.mlijeka@kbc-zagreb.hr](mailto:banka.mlijeka@kbc-zagreb.hr), zatim ispunjavaju prijavu za darivanje, potom

upitnik za procjenu darivateljice i suglasnost za darivanje. Nakon što majka izdoji i pohrani najmanje dvije litre mlijeka viška uzimaju se uzorci njezine krvi za testiranje. Krv majke testira se u skladu sa Zakonom o primjeni ljudskih tkiva i stanica na uzročnike hepatitisa B, hepatitisa C, HIV-a i sifilisa. Ako se prema odgovorima u zdravstvenom upitniku procijeni da je majku potrebno testirati na još neki uzročnik zarazne bolesti ili se u našim krajevima pojavi neka sezonska bolest, provest će se dodatno testiranje. Testiranje će se ponoviti svaka tri mjeseca.

Mlijeko mogu darivati samo majke koje imaju mlijeka u suvišku, nakon što su zadovoljene potrebe njihova djeteta ili djece. Za darovano mlijeko majke ne dobivaju novčanu naknadu, darivanje je dobrovoljno, anonimno i besplatno. Testiranja koja se provode organizira i financira Banka humanog mlijeka.

Nakon što uđe u program darivanja, majka može ostati darivateljica do djetetova prvog rođendana, ali iz programa može izaći u bilo kojem trenutku.

U nastavku su neka od pitanja koja majke često postavljaju:

- **Može li se darovati prethodno izdojeno i zamrznuto mlijeko?**

Ako ste zamrzavali mlijeko prije nego što se javili u banku mlijeka, odluku o prihvaćanju donijet ćemo individualno na temelju procjene rizika za sigurnost i kvalitetu tog mlijeka. Mlijeko ne smije biti starije od mjesec dana prije uzimanja uzoraka krvi za testiranje na biljege zaraznih bolesti.

- **Isključuju li me neki lijekovi, navike ili bolesti kao darivateljicu?**

U razdoblju izdavanja za Banku mlijeka dopuštene su maksimalno 2 šalice kave odnosno napitaka s kofeinom dnevno. Pušenje odnosno upotreba nikotinskih nadomjestaka predstavlja kontraindikaciju za darivanje mlijeka. Također vas iz mogućnosti darivanja isključuje i pušenje članova kućanstva u prostoru u kojem stanujete. Tijekom laktacije ne preporučuju se napitci koji sadržavaju alkohol. Međutim, ako ipak popijete alkoholno piće, prije izdavanja za Banku mlijeka svakako morate pričekati barem 12 sati. Nije dopušteno piti više od dvije jedinice alkohola tjedno dokle god darujete mlijeko (1 jedinica alkohola odnosi se na 2 dcl piva, 1 dcl vina i 0,03 dcl žestokog pića). Ne trebate se pridr-

žavati određene vrste prehrane dok dojite i darujete mlijeko u Banku. Važno je da se zdravo hranite i jedete raznovrsne namirnice. Majke koje se pridržavaju određenih dijetnih režima, kao što je veganska ili vegetarijanska prehrana, prije početka darivanja trebaju imati provjerenu razinu vitamina B12.

Za detaljne informacije o lijekovima ili medicinskim stanjima zbog kojih niste sigurni je li preporučljivo darivati mlijeko, svakako nas kontaktirajte na banka.mlijeka@kbc-zagreb.hr.

- **Trebam li kod kuće imati posebne uvjete za izdavanje i čuvanje mlijeka?**

Važno je da slijedite higijenske smjernice koje ćete dobiti u Banci humanog mlijeka te da imate mogućnost skladištiti izdojeno mlijeko u zamrzivaču tako da je odvojeno od druge hrane.

Prije izdavanja potrebno je dobro oprati ruke i nokte toplom vodom i sapunom. Isperite ih i osušite čistim ručnikom. Možete se izdajati na način koji vama najviše odgovara te uz opremu koju već upotrebljavate. Darivateljice koje izdajaju ručno mogu tako i nastaviti. Ako već upotrebljavate vlastitu izdajalicu, možete nastaviti izdajati s pomoću nje. Ako trebate izdajalicu, Banka humanog mlijeka može vam osigurati mehaničku izdajalicu. Mlijeko pohranjujete u jednokratne bočice koje će vam osigurati Banka humanog mlijeka. Svaka bočica mora biti označena vašim imenom te datumom na koji je mlijeko izdojeno. Iznimno ćemo prihvatiti mlijeko koje je pohranjeno u druge sterilne spremnike i propisno označeno.

Mlijeko morate staviti u hladnjak u što kraćem roku od izdavanja i premjestiti u zamrzivač unutar 24 sata. Kako bi se osigurala što niža temperatura, mlijeko treba biti pohranjeno što dalje od vrata zamrzivača. Za kontrolu temperature u zamrzivaču dobit ćete od Banke uređaj za bilježenje temperature.

# Tko može dobiti mlijeko iz Banke humanog mlijeka?

Mlijeko iz Banke mlijeka ne možete dobiti za upotrebu kod kuće, ono se izdaje isključivo bolnicama za prehranu nedonoščadi i bolesne novorođenčadi.

Ako ćete se naći u situaciji da ne možete dojiti dijete nakon rođenja, pitajte osoblje postoji li mogućnost da dijete dobiva darovano mlijeko.

Mlijeko koje se prikuplja od darivateljica prvo se otapa, zatim se analizira sastav hranjivih tvari, uzimaju bakterijske kulture, miješa se i utiče u bočice koje se pažljivo zatvaraju. Mlijeko se pasterizira na 62,5 °C u trajanju od 30 minuta. Pasterizirano mlijeko naglo se hladi, a zatim zamrzava na -30 °C. Cijeli taj postupak odvija se u KBC-u Zagreb, u Banci humanog mlijeka.

Takvo pasterizirano mlijeko dostavlja se u bolnice i sasvim je sigurno u prehrani vašeg djeteta. Štoviše, ono je djetetu i hrana i lijek, darovano mlijeko pomaže najugroženijoj skupini novorođenčadi u borbi za što bolji početak života. Zatražite zato za vaše dijete darovano mlijeko iz Banke humanog mlijeka, to je i vaše i djetetovo pravo.



# O projektu

Ova brošura nastala je kao aktivnost projekta Promocija doniranja humanog mlijeka s ciljem prevencije bolesti nedonoščadi i novorođenčadi. Ciljevi projekta su 1) uspostaviti održiv i učinkovit model promocije darivanja humanog mlijeka, kako bi se ostvarili preduvjeti da darovano mlijeko bude dostupno svakom djetetu u potrebi, s ciljem zaštite života i prevencije bolesti nedonoščadi i bolesne novorođenčadi I 2) povećati opseg znanja o važnosti dojenja i novih dobrih praksi podrške dojenju u lokalnim zajednicama, u svrhu unapređenja zdravlja djece i žena.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Naziv poziva: Promocija zdravlja i prevencija bolesti - faza 2

Trajanje projekta: 30. lipnja 2022. – 30. prosinca 2023.

Broj ugovora: UP.02.2.1.08.0009

## **Provodi:**

Roditelji u akciji - Roda

## **Partneri:**

Klinički bolnički centar Zagreb

Osječko - baranjska županija

Bjelovarsko - bilogorska županija

Udruga Za zdravo i sretno djetinjstvo

Za više informacija o EU fondovima posjetite:  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr) ili [www.esf.hr](http://www.esf.hr)







Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.