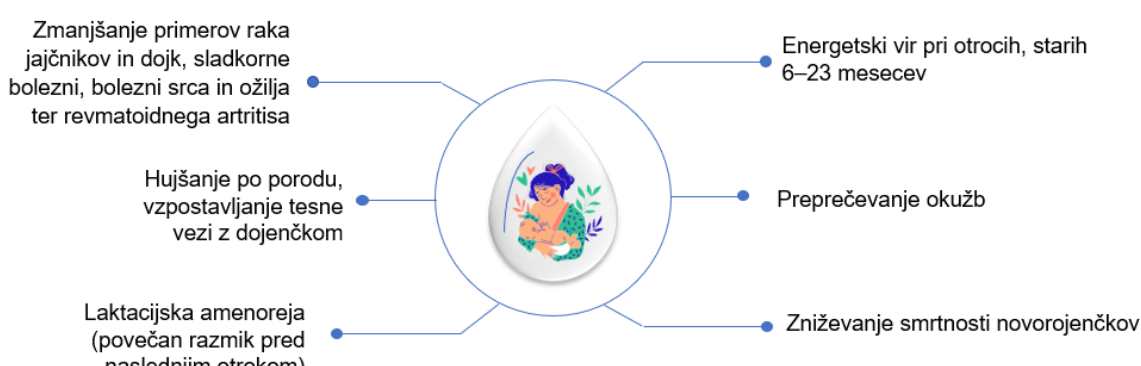




- Svetovni teden dojenja je pobuda ki ga obeležujemo od 1. do 7. avgusta,** je globalno gibanje za ozaveščanje o vprašanih glede dojenja in spodbujanje dojenja pri dojenčkih **pod okriljem Svetovne zveza za podporo dojenju** (angl. *World Alliance for Breastfeeding Action – WABA*).*
- WHO in UNICEF priporočata dojenje prvih šest mesecev življenja,** nato pa dojenje skupaj z dopolnilno hrano do dveh let ali več.¹
- Manj dojenea v otroštvu vodi do** podhranjenosti, slabšega kognitivnega in socialnega razvoja, slabega uspeha v šoli in zmanjšane produktivnosti pozneje v življenju.³
- Ženske po vsem svetu predstavljajo 47,1 % delovne sile.** Strategije, kot so zgodnja poporodna podpora, politike porodniškega dopusta, delo na daljavo, prilagodljiv delovni čas ter dostop do prostora in časa za črpanje materinega mleka, bodo zmanjšale težave, povezane z dojenjem, pri zaposlenih starših.²



Dojenje je več kot le odločitev o življenjskem slogu; je naložba v zdravje^{4,5,6}



Prehranski status ženske med dojenjem ni pomemben le za njeno zdravje, temveč tudi za otroka⁷

- Materina prehrana vpliva na raven maščobnih kislin, vitaminov, cinka, kalcija, selena, joda in fluorida v materinem mleku.⁷
- Povečan indeks telesne mase matere zmanjšuje sposobnost matere, da proizvede več mleka.⁷
- Vitaminski status matere vpliva na vsebnost vitaminov v materinem mleku.⁷
- Vnos hrane pri materi je ključni dejavnik pri določanju razlike v vsebnosti polinenasičenih maščobnih kislin v mleku.⁷

Potrebe po energiji, makrohranilih in mikrohranilih se med nosečnostjo in dojenjem povečajo⁸

- Doječe ženske potrebujejo približno 500 dodatnih kcal/dan več,** kot je priporočljivo za ženske, ki ne dojijo.⁸
- Priporočeni **dnevni vnos beljakovin med dojenjem je dodatnih 25 g/dan.**⁸

Za ohranjanje ustrezne sestave in proizvodnje materinega mleka je bistvenega pomena, da se med nosečnostjo in dojenjem ohrani zdrava prehrana⁹



Česa se je treba izogibati:⁹



- izogibajte se morskemu psu, mečarici, kraljevi skuši ali graditeljci zaradi visoke vsebnosti živega srebra;
- omejite uživanje hrane in pijače s kofeinom;
- izogibajte se pitju alkohola in kajenju cigaret.



Priporočila za dopolnilno prehrano dojenih otrok^{11, 12}

- Samo dojte vsaj štiri mesece in dojte skupaj s trdno hrano dve leti ali več.
- Otroku med četrtem in šestim mesecem dajte dopolnilno hrano le, če:
 - ne pridobiva dovolj teže kljub ustreznemu dojenju;
 - je pogosto dojen, vendar se zdi lačen kmalu po hranjenju.
- Ko začnete dodajati dopolnilno hrano, dojte še naprej, in sicer tako pogosto kot prej – torej tako pogosto, kot otrok želi. Naj bo dolžina vsakega dojenja enaka kot prej.
- Poskrbite, da je dopolnilna hrana:
 - energijsko bogata in bogata s hranilnimi snovmi,
 - čista in varna,
 - preprosta za pripravo iz domačih živil,
 - lokalna in cenovno dostopna.
- Dojenim otrokom, stari od šest do sedem mesecev, dajte dopolnilno hrano trikrat na dan, do starosti dvanajstih mesecev pa povečajte na petkrat na dan. Začnite z nekaj čajnimi žličkami in postopoma povečajte količino ter raznolikost.
- Vodite evidenco otrokove teže. Spremljanje rasti je koristen način, da ugotovite, ali otrok je dovolj in je zdrav.
- Pri dojenčkih do dvanajstega meseca se priporoča dodajanje vitamina D (400 IE/dan ali 40–150 IE/kg/dan).

Kaj svetovati doječi materi ob vrnitvi na delo¹³

- Začnite črpati mleko.
- Shranjevanje: materino mleko lahko ostane v zamrzovalniku do štiri mesece v plastenkah ali steklenicah.
- Dojenčka seznanite s stekleničko. Dajajte mu jo približno dvakrat na teden, da se bo navadil hraniti iz stekleničke. Preizkusite različne oblike cuciljev.
- Če namerava mati mleko črpati na delovnem mestu, lahko uporabi električno prsno črpaliko. Materi ni treba zmanjšati količine dojenja, preden se vrne na delo.
- Če mati ne namerava črpati mleka na delovnem mestu, naj začne opuščati dnevno dojenje nekaj tednov pred vrnitvijo na delo.



Viri

*Svetovni teden dojenja (WBW). <https://waba.org/my/wbw/#>. Dostop 24. marca 2023. in Svetovna zveza za podporo dojenju (WABA). About Waba - World Alliance for Breastfeeding Action. Dostop 24. marca 2023.

- Dinour LM, Szaro JM. *Breastfeed Med.* 2017; 12: 131–141.
- Vilar-Compte et al. *Int J Equity Health.* 2021; 20(1): 110.
- Feleke DG et al. *Heliyon.* 2021; 7(4): e06922.
- Dojenje. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html>. Dostop 24. marca 2023.
- Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. Accessed on June 20, 2022.
- Shamir R. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2016;86:67–76.
- Pham Q et al. *Breastfeed Med.* 2020; 15(9): 551–558.
- Kominarek MA, Rajan P. *Med Clin North Am.* 2016; 100(6): 1199–1215.
- Prehranski nasveti za doječe matere. <https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/nutrition-tips-for-breastfeeding-mothers>. Dostop 24. marca 2023.
- Dojenje in prehrana. <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/diet/>. Dostop 24. marca 2023.
- Dopolnilna prehrana: družinska hrana za dojene otroke. <https://www.who.int/publications/i/item/complementary-feeding-family-foods-for-breastfed-children>. Dostop 24. marca 2023.
- Bronsky J, Campoy C, Braegger C. *Clin Nutr.* 2018; 37(6 Pt B): 2366–2378.
- Dojenje in vrnitev na delo. <https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/breastfeeding-and-returning-to-work>. Dostop 24. marca 2023.