

## PREPORUKE ZA DOBAR POČETAK VAŠEG DOJENJA

1. Stavite bebu na dojku čim se rodi. Nakon 2 sata od poroda beba postaje pospana, smanjuje joj se interes i otežava sisanje
2. Prvo mlijeko koje vaše dojke proizvedu zove se kolostrum, ovo "tekuće zlato" sadrži sve hranjive tvari potrebne za prve dane života i osigurava svu potrebnu imunološku obranu. Novorođenče se rađa sa želucem veličine klikera, pa je kolostrum vrlo koncentriran i izlučuje se u vrlo malim količinama. Nutritivno gledano, bebi ništa drugo ne treba.
3. Dojite na zahtjev. Ponudite dojku bebi svaki put kada pokaže interes, ne čekajte da zaplače. Prvih tjedana bebu treba dojiti između 10 i 12 puta dnevno. Novorođenčad ne razumiju rasporede.
4. Pustite bebu da otpusti dojku kako biste bili sigurni da ju je u potpunosti ispraznila i tako osigurala da dobije mlijeko s najvećim udjelom masti.
5. Izbjegavajte korištenje cucli, bočica, duda varalica ili štitnika za bradavice. Oni zbunjuju djetetovo sisanje, smanjuju hranjenje i negativno utječu na vašu proizvodnju mlijeka.
6. Nemojte davati nikakvu drugu tekućinu koja nije majčino mlijeko, njima mu punite želudac, smanjujete apetit, smanjujete unos i ne hranite ga.
7. Pazite na držanje, ispravite se ako je potrebno. Zapamtite, sisanje ne boli, ako vas boli, zatražite pomoć.

8. Ne zaboravite da vaša dojka utažuje mnoge djetetove potrebe, ne samo glad, sisanjem vaša beba pronalazi mir, sigurnost, san... Osim jačanja veze između vas.
9. Održavajte kontakt sa svojim djetetom od rođenja. To će vam omogućiti da bolje razumijete njegove potrebe i dati mu sigurnost.
10. Tražite svoje opuštanje i mir, druge stvari mogu pričekati.  
Odmarajte se sa svojom bebom kako biste joj prenijeli smirenost.  
Slušajte sebe i svoje dijete.