



Доењето е исхрана на бебињата и млади деца со млеко од градите на жена.

ПРЕДНОСТИТЕ НА ДОЕЊЕТО ЗА ВАШЕТО БЕБЕ

- Мајчиното млеко е природно и ги задоволува индивидуалните потреби на бебето;
- Тоа содржи хранливи материи, кои се во идеален баланс и се лесно сварливи;
- Со помош на мајчиното млеко, вие му предавате антитела на вашето бебе, за да може да се бори против инфекции. Колку подолго го доите, толку подобро;
- Бебињата, кои се хранети со мајчино млеко, поретко имаат потреба од посета на болница;
- Ако го доите вашето најмило, му го намалувате ризикот од дијареа и запек;
- Доењето го намалува ризикот од алергични реакции како егзема и астма;
- Мајчиното млеко содржи хормони, кои го помагаат развивањето на бебето. Овие хормони не можат да бидат заменети со адаптираното млеко;
- Бебињата кои се доени 8 месеци или повеќе постигнуваат подобри резултати во училиште кога ќе пораснат, отколку бебињата кои се хранети со адаптирано млеко;
- Доењето создава силна нераскинлива врска помеѓу мајката и бебето;

ПРЕДНОСТИТЕ НА ДОЕЊЕТО ЗА МАЈКАТА

- Доењето ви помага да си ја вратите нормалната тежина и согорува до 500 калории дневно;
- Мајките кои ги дојат своите бебиња, создаваат силна и специјална врска со нив;
- Доењето може да ви помогне во заштитата од развивање на рак на дојка и рак на јајниците;
- Со доењето се произведуваат ендорфини, кои имаат природен антидепресивен ефект и го намалуваат ризикот од појава на постнатална депресија;
- Мајчиното млеко е секогаш готово и не ве чини ништо.

СВЕТСКА НЕДЕЛА НА ДОЕЊЕТО

Светската недела на доењето се одржува секоја година во првата недела од август и е поддржана од страна на СЗО, УНИЦЕФ како и од многу министерства за здравство и партнери од граѓанското општество.

Темата за 2024 година е :

ПОДДРШКА ЗА ДОЕЊЕ ЗА СИТЕ

Поддршката на мајките кои дојат се состои во:

- Поддршка за жените да дојат во секое време, каде било, за да се нормализира и да не се цензурира во јавниот живот;
- Ефективни породилни права кои не ги принудуваат жените да избираат помеѓу своето семејство и нивната работа;
- Обучени здравствени работници кои можат да обезбедат корисна поддршка при доењето;
- Крај на експлоататорските промоции на бебешко млеко во сите форми.

Оваа поддршка вклучува:

- Политики и ставови кои ги ценат жените и доењето
- Систем на здравствена заштита прилагоден за жените и доењето
- Почитување на автономијата на жената и нејзиното право да дои во секое време и било каде
- Солидарност и поддршка од страна на заедницата

Митови за доењето

❖ Мит: Доењето е лесно

Бебињата се раѓаат со рефлекс да ја бараат дојката на мајка си. Доењето е вештина која ја учат заедно мајките и бебињата и бара време и пракса.

❖ Мит: Вообичаено е доењето да боли – болните брадавици се неизбежни

Многу мајки доживуваат непријатност во првите неколку дена по породувањето кога учат да дојат. Но, со правилна поддршка при поставување на бебето за доење и негово правилно прилепување на дојката, болните брадавици може да се избегнат.

❖ Мит: Многу мајки не можат да произведат доволно млеко

Речиси сите мајки произведуваат соодветно количество млеко за своите бебиња во зависност од тоа колку добро бебето се прилепува за дојките, од зачестеноста на доењето и од тоа колку млеко исцитува детето при секој подој и секако од одржувањето на здравјето на мајката со добра исхрана и хидрирање .

❖ **Мит: Доењето треба да биде на одредени временски интервали**

Бебето треба да се дои толку често и толку долго колку што сака самото, дење и ноќе. Мајката реагира на знаците на глад на бебето и го дои без временско ограничување или по одреден распоред. Ваквиот начин на доење подразбира дека доењето не е само исхрана, туку љубов, утеха и емотивна врска меѓу бебето и мајката.

❖ **Мит: Новороденчето треба да се одвои од мајката за таа да се одмори**

Медицинските работници ја охрабруваат практиката „кожа на кожа“ – контакт на бебето со мајката веднаш после раѓањето.

❖ **Мит: Треба да ја смените исхраната додека доите**

Како и сите други, мајките кои дојат треба да имаат урамнотежена и здрава исхрана. Бебињата се изложени на прехранбените желби на своите мајки уште од моментот кога се нашле во нејзината утроба.

❖ **Мит: Вежбањето ќе влијае на вкусот на вашето млеко**

Вежбањето е здраво и за мајките што дојат. Нема докази дека тоа влијае врз вкусот на вашето млеко.

❖ **Мит: Нема да можете да доите доколку не го направите тоа веднаш**

Ако бебето не го прилепите на дојката веднаш по раѓањето, направете го тоа што поскоро според вашата ситуација. Побарајте поддршка од квалификуван советник за лактација или друго квалификувано стручно лице.

❖ **Мит: Никогаш не смее да користите вештачко млеко ако сакате да доите**

Мајките може да одлучат да користат вештачко млеко во одредени ситуации, истовремено продолжувајќи да дојат. Може да биде корисно мајките да се консултираат со специјалист за лактација или со квалификувано стручно лице за да направат план кој што најдобро ќе функционира за да продолжат со доењето.

❖ **Мит: Не треба да доите ако сте болни**

Во зависност од видот на болеста, мајките обично може да продолжат да дојат кога се болни, се разбира во консултација и препораки на лекар.

❖ **Мит: Не смее да земате никакви лекови ако доите**

Важно е да го известите вашиот лекар дека доите и да ги прочитате упатствата за сите лекови што ги купувате без рецепт. Исто така, треба да му кажете на лекарот на вашето бебето за сите лекови што вие ги земате.

❖ **Мит: Бебињата што биле доени се емотивно зависни**

Сите бебиња се различни, без разлика како се хранат

❖ **Мит: Тешко е бебето да се одбие ако го доите повеќе од една година**

Нема докази дека е потешко да се прекине со доењето по една година, но има докази дека доењето до две години е корисно и за мајките и за децата. Сите мајки и бебиња се различни и треба заедно да одредат колку долго сакаат доење.

❖ **Мит: Ако се вратите на работа, ќе мора бебето да го одвикнете од доење**

Многу мајки продолжуваат со доењето откако ќе се вратат на работа. Ако одлучите на бебето да му давате замена за мајчино млеко при одредени подои, сепак е многу добро да продолжите и со доење секогаш кога сте во можност.

Доењето е процес на учење и сосема е нормално да наидете на потешкотии. Сите ние можеме да помогнеме и да се осигураме дека жените се чувствуваат способни да дојат во секое време, насекаде – и да работиме на подобрување на положбата и состојбата на жените дома, на работа и во јавниот живот.

Изготвил: Фанче Василевска, дипломирана медицинска сестра,/Одделение за социјална медицина, Август, 2024

Извор:

<https://www.who.int/campaigns/world-breastfeeding-week/2024/about-the-campaign>

<https://www.unicef.org/mongolia/stories/busted-14-myths-about-breastfeeding>

<https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/5->