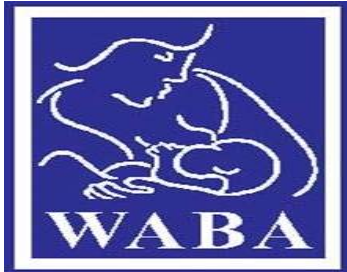


MENARODNI TEDEN DOJENJA 1. – 7. AVGUST, 2010

Svetovni teden dojenja je skupna akcija številnih svetovnih organizacij, ki podpirajo dojenje. Vsako leto pa ga obeležujejo v več kot 170 državah po svetu. Poteka pod okriljem Svetovne zveze za dojenje (WABA) s podporo Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).



V Sloveniji že vrsto let od 1. do 7. avgusta ob MEDNARODNEM TEDNU DOJENJA potekajo aktivnosti. Tudi letos želimo opozoriti na pomembnost dojenja in osveščati o pomenu dojenja za zdrav začetek in nadaljevanje življenja. Prav tako je potrebno pozvati k večji podpori materam, da bodo lahko dosegle »zlati standard hranjenja svojih otrok«, kar pomeni izključno dojenje v prvih šestih mesecih otrokovega življenja

Dojenje ima za zdravje in razvoj dojenčka neprecenljivo vrednost. Materino mleko vsebuje vse, kar potrebuje otrok v prvih šestih mesecih za svojo rast in razvoj. Imunske in zaščitne snovi v materinem mleku varujejo otroka pred številnimi boleznimi, zmanjšujejo nevarnost pojava alergij, dojeni otroci pa imajo redkeje prekomerno telesno težo. Prav tako daje dojenčku občutek zadovoljstva, ljubezni in pripadnosti. Je najbolj pristno med vsemi oblikami telesnega dotika. Otrok se počuti varnega, kar ugodno vpliva na njegov čustveni in socialni razvoj in pomeni zagotovilo, da se bo razvil v zdravo in stabilno osebnost. Materino mleko ima spremenljiv vonj in okus glede na njeno prehrano. Tako so otroci od vsega začetka navajeni na okus družinske hrane. Dojenje ne prinaša prednosti samo otroku, temveč tudi doječi materi. Ženska, ki doji, s tem skrbi tudi za svoje lastno zdravje. Maternica se po porodu hitreje krči, zato je manj nevarnosti za krvavitev. Dojenje varuje pred rakom dojk in rodil. Po porodu lahko matere hitreje izgubijo odvečne kilograme, manj pogosto tudi zbolijo za poporodno depresijo. Podaljša si tudi zaščito pred novo nosečnostjo.

Po predvidevanjih Unicefa bi lahko v državah v razvoju z dojenjem do šestega meseca starosti na leto preprečili kar 1,3 milijona smrti otrok, mlajših od pet let.

Odločitev za dojenje in trajanje dojenja je zelo kompleksna, nanjo vplivajo številni psihološki, sociodemografski, sociokulturni, okoljski in ekonomski dejavniki. Raziskave kažejo, da na uspešen pričetek dojenja in njegovo trajanje močno vplivata pozitiven odnos in naklonjenost dojenju bodoče mamice in očeta že v času nosečnosti. Mamice so pri dojenju bolj uspešne kadar se za dojenje odločijo že pred rojstvom otroka, kadar so prepričane v številne prednosti dojenja ter kadar imajo ustrezno podporo okolice in zdravstvenih strokovnjakov.

Dojenje moramo podpirati in varovati vedno in povsod. Vsaki materi in njenemu otroku naj bo zagotovljena podpora in pomoč pri dojenju. Za to moramo skrbeti zdravstveni delavci, zdravstvene ustanove, svojci doječe matere, lokalne skupnosti, država, skratka vsi, ki zagovarjamo in podpiramo dojenje. Unicef Slovenija poudarja, da mora biti mreža podpore dojenja zagotovljena prav vsaki materi.

V svetovnem tednu dojenja se obeleži podpis Innocenti deklaracije, ki je bila sprejeta 1990 v Firenzah. Organizacija [WABA](http://www.worldbreastfeedingweek.org) (World Alliance for Breastfeeding Action) vsako leto izbere tematiko tedna dojenja.

V letu 2010 obeležujemo dvajsetletnico dokumenta »Innocenti Declaration«. Ob tem bi želeli spodbuditi k uresničevanju **desetih korakov** do uspešnega dojenja:



1. **korak:** imeti pisna navodila o dojenju, s katerimi so seznanjeni vsi zdravstveni strokovnjaki;
2. **korak:** izobraziti zdravstvene strokovnjake o postopkih, kako ta navodila uresničiti;
3. **korak:** poučiti vse nosečnice o prednostih in postopkih dojenja;
4. **korak:** pomagati materam začeti z dojenjem v prve pol ure po porodu;
5. **korak:** pokazati materam, kako dojiti in kako ohraniti mleko, če so ločene od otroka;
6. **korak:** dajali otroku tekočino ali mlečne pripravke le, če za to obstajajo zdravstveni razlogi;
7. **korak:** vpeljati sobivanje, ki omogoča sožitje matere in otroka štiriindvajset ur na dan;
8. **korak:** spodbujati matere, da otroka podojijo vedno, kadar to potrebuje;
9. **korak:** ne dajati dudic dojenim otrokom;
10. **korak:** pospeševati ustanavljanje skupin za podporo dojenju in nanje usmerjali matere po odpustu iz bolnišnice.

Po besedah pediatrijke **dr. Domjan-Arnškove** v Sloveniji v času bivanja v porodnišnici doji večina mater: *"Redke so matere, ki se ne odločijo za dojenje, poskusi pa skoraj vsaka. Nekaterim pač ne uspe z dojenjem. Ob odpustu iz bolnišnice je vsaj delno dojenih otrok približno 96 odstotkov."*

Vendar pa začne dojenje po otrokovem prvem mesecu starosti zaradi različnih razlogov, tako na strani matere kot na strani otroka, upadati. Sam pričetek dojenja običajno ne predstavlja večje težave, pač pa ohranitev izključnega dojenja do šestega meseca otrokove starosti.

Predsednica Društva za laktacijo in dojenje Slovenije **Cvetka Skale** je povedala, da je zavest o pomembnosti dojenja je v Sloveniji velika. Slovenske matere dobro poznajo prednosti in pomen dojenja za otroka in tudi zase. Veliko o dojenju preberejo same, iščejo različne vire informacij. Bodoče mamice lahko obišejo šolo za starše, kjer so srečanja namenjena tudi pripravi na dojenje, prav tako se lahko udeležijo srečanj skupin za podporo dojenju. Če stanje primerjamo s svetom, lahko rečemo, da je na voljo dovolj informacij o prednostih in pomenu dojenja ter da so matere tudi dobro ozaveščene in seznanjene o njih.«

Zdravstveno osebje motivira ženske za dojenje, vendar pri tem vedno upošteva naravnost vsake posameznice do dojenja, njene želje in pričakovanja. Kajti matere pridejo v porodnišnice oz. zdravstvene ustanove z različnim znanjem o dojenju in tudi različnimi

pričakovani. Zdravstveno osebje v slovenskih porodnišnicah je dodatno izobraženo o spodbujanju, prednostih in o pomenu dojenja, prav tako pa se izobražuje na področju komunikacij.

Prav v letu 2010, ko obeležujemo 20. obletnico sprejetja deklaracije »Innocenti« je čas za oživitve novorojenčku prijazne pobude iz listine, da bi sledili **desetim korakom** do uspešnega dojenja.

V zvezi s tem je mednarodne organizacije WABA podala nekaj priporočil:

1. Spodbujajte k uresničevanju iz listine 10 korakov do uspešnega dojenja v vašem okolju.
2. Obveščajte javnost kako velik pomen ima dojenje.
3. Pomagajte pri spremembah v širšem zdravstvenem sistemu in okolici za izboljševanje ter podpora doječim materam.
4. S promocijskimi akcijami o koristih dojenja storite vse, da se bodo matere lažje odločale za dojenje vse do 6. meseca starosti otroka.

Več o Svetovnem tednu dojenja si lahko pogledate na <http://www.waba.org.my>

Uporabljeni viri:

Mednarodni teden dojenja: www.dnevnik.si, www.rts-tv.com, www.siol.net, www.rtvsllo.si, www.zzv-kr.si, STA www.siol.net, tensteps.org, www.zurnal24.si, www.dnevnik.si, www.waba.org.my, Unicef Slovenija.