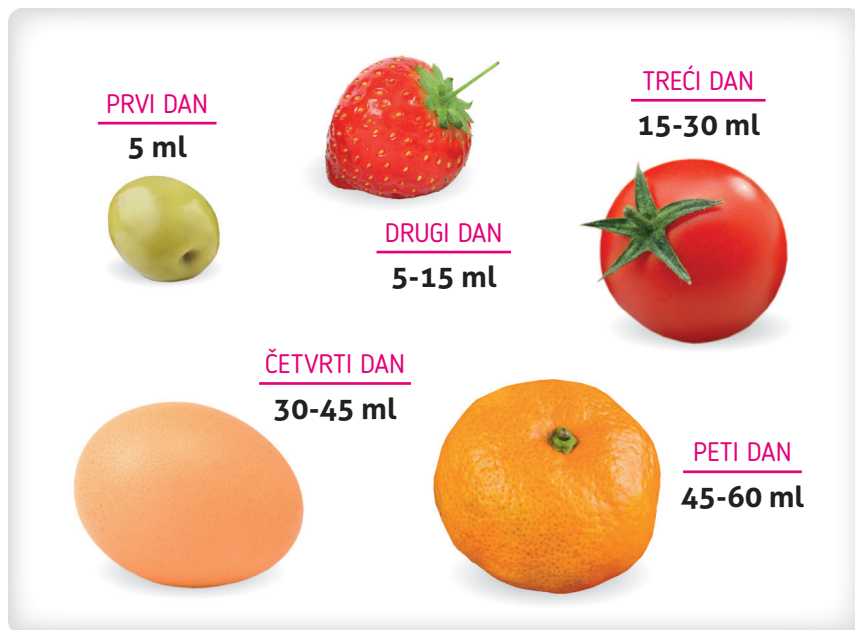


Koliko mlijeka treba vaše novorođenče prvih dana?

Većina nas ima krivu predodžbu o potrebnoj količini mlijeka koju treba novorođenče tijekom prvih dana dojenja i mislimo da su potrebe tijekom obroka puno veće. Kad vas uhvati bojazan proizvode li vaše dojke dovoljno mlijeka, sjetite se - trećega dana života dijete u jednom obroku treba količinu mlijeka po obujmu jednaku jednoj cherry rajčici ili orahu u ljusci.

Dovoljna količina mlijeka osigurava se čestim pražnjenjem dojke. Što češće dijete prazni dojku, više mlijeka će se stvarati.



Ovo nije prikaz veličine djetetova želuca, već količine mlijeka koju dijete treba u jednom obroku.

Ovaj letak izradila je udruga Roditelji u akciji - Roda uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti udruge Roda i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Pokazatelji uspješnog dojenja

Dojenje je vještina koju učite kroz promatranje, vlastito iskustvo i praksu. Vi i vaše tek rođeno dijete jedinstveni ste partneri i, iako možda imate i ranije iskustvo dojenja starijeg djeteta, dojenje ovog djeteta učite promatrajući i odgovarajući na njegove zahtjeve.

Ovi pokazatelji uspješnoga dojenja imaju za cilj da vam olakšaju izazovne prve dane i tjedne - promatranjem djeteta naučit ćete prepoznati njegov napredak.

Tako ćete moći prepoznati eventualna odstupanja i potražiti pomoć u zajednici. Ili se uvjeriti da je sve u redu, odagnati sumnje u vlastite sposobnosti i opustiti se. Sretno!



Ako ste nesigurni, trebate informaciju ili podršku u dojenju, potražite pomoć

Mliječna staza,
edukativni film
udruge Roda i
UNICEF-a



Rodini
edukativni
materijali




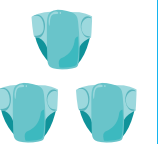







Rodina
Facebook
grupa
za dojenje



Rodin SOS telefon za dojenje: 091 22 77 220 / 01 61 77 520
Radni dani i blagdani od 17 do 20h / vikendi od 15 do 20h

Pokazatelji uspješnog dojenja novorođenčeta

DOB DJETETA	1. TJEDAN							2. TJEDAN	3. TJEDAN
	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN		
Koliko često trebam dojiti dijete	 <p>Minimalni broj podoja novorođenčeta tijekom 24 sata je 8 do 12. Dijete sisa snažno, polako i ritmično. Čujete da dijete često guta posisano mlijeko (nakon 3-4 dana).</p>								
Broj mokrih pelena (dnevno, unutar 24 sata)	 Barem 1 MOKRA	 Barem 2 MOKRE	 Barem 3 MOKRE	 Barem 4 MOKRE	 Barem 6 MOKRIH PELENA* Mokraća je blijedo žuta ili bistra.				
Broj prljavih pelena (dnevno, unutar 24 sata)	 1 do 2 crne ili tamno zelene stolice (guste, katranaste)		 Najmanje 3 smeđe, zelene ili žute stolice		 Najmanje 3 obilne, mekane stolice zrnate strukture Jedna stolica je mrlja veličine kovanice od 5 kuna ili veća.				
Tjelesna težina	Tijekom prva tri dana života dijete u prosjeku izgubi 7% svoje porođajne težine (a može izgubiti i do 10%).			Od četvrtoga dana djeca obično počnu dobivati na težini i očekuje se da porođajnu težinu nadoknade unutar prva dva tjedna.					
Drugi pokazatelji	Plać djeteta je snažan. Dijete se lagano budi iz sna. U budnom stanju je aktivno (miče udovima, promatra vas). Vaše dojke su nakon podoja mekše i manje pune.								

*Kako prepoznati da je pelena „mokra“? U jednu pelenu izlijte 2 do 4 jušne žlice vode, to je očekivana težina mokre pelene djeteta od petoga dana.