

Koliko mlijeka treba vaše novorođenče prvih dana?

Većina nas ima krivu predodžbu o količini mlijeka koju treba novorođenče tijekom prvih dana dojenja i mislimo da su njihove potrebe tijekom obroka puno veće. Kad vas uhvati bojazan proizvode li vaše dojke dovoljno mlijeka, sjetite se - trećega dana života djeteta 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 djeteta prazni dojku, više mlijeka će se stvarati.



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



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

Ovaj letak izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge Roditelji u akciji i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva demografije i useljeništva.

Pokazatelji uspješnog dojenja

Dojenje je vještina koju učite kroz promatranje, vlastito iskustvo i praksu. Vi i vaše tek rođeno djeteta 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!



roditelji u akciji

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	 Minimalni broj aktivnih podoja novorođenčeta tijekom 24 sata je 8-12 i više. U aktivnom podoju dijete sisa snažno, polako i ritmično. Čujete da dijete često guta posisano mlijeko (nakon 3-4 dana).								
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 2 € ili veća.				
Tjelesna masa	Tijekom prva tri dana života dijete u prosjeku izgubi 7% svoje porođajne mase (a može izgubiti i do 10%).			Od četvrtoga dana djeca obično počnu dobivati na masi i očekuje se da porođajnu masu nadoknade unutar prva dva tjedna.					
Drugi pokazatelji	Pláč 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”? Očekivana masa mokre pelene nakon petog dana života odgovara masi jednokratne pelene u koju se izlije 2 do 4 jušne žlice vode.