

Pitate se kako dojiti, koliko često i jede li vaše dijete dovoljno?

Iako je dojenje prirodan proces, ipak je vještina koju vi i vaše dijete trebate naučiti. Kako biste dobili sve potrebne informacije o dojenju te stručnu pomoć i podršku uključite se u našu Grupu za potporu dojenja Humska kap ljubavi.

Što je Grupa za potporu dojenja?

Grupa pruža majkama i očevima informacije, savjetovanje i pomoć pri dojenju, a vodi ju naša patronažna sestra Gordana Špoljar u suradnji s majkom koja ima iskustva s dojenjem, Veronika Špiljak.

Sastanak se održava svaki prvi utorak u mjesecu u prostorijama knjižnice u Humu na Sutli.

- Praktične savjete vezane za dojenje
- Pomoć u slučaju poteškoća
- Razmjena iskustva i druženje s mamama s kojima dijelite slične radosti i teškoće
- Emocionalnu i psihološku podršku
- Stručnu pomoć i podršku patronažne sestre
- Dodatne informacije, predavanje od strane stručnih suradnika

Što možete očekivati na Grupi?



POSTANITE DIO NAŠEG VESELOG DRUŠTVA GRUPE ZA POTPORU DOJENJA I PODIJELITE S NAMA SVOJA ISKUSTVA!

Kontakt: sestra Gordana 098 548102 ; majka voditeljica 095 5155019

Pratite nas i na facebooku – Humska kap ljubavi

DOJENJE - NAJZDRAVIJI I NAJSRETNJI POČETAK ŽIVOTA



HUMSKA KAP LJUBAVI

GRUPA ZA POTPORU DOJENJA

SVJETSKI TJEDAN DOJENJA 1.-7.8. 2016.

DOJENJE: ZDRAVLJE I BLISKOST

Majčino mlijeko potpuno je prilagođeno potrebama djeteta, osigurava mu pravilan rast i razvoj i štiti ga od bolesti.

Tijekom podoja ostvaruje se bliski kontakt majke i djeteta koji pomaže razvijanju ljubavi i privrženosti.

DOJENJE je vještina koju učite sa svojim djetetom i koju je moguće savladati uz upornost, strpljenje i potporu vama bliskih osoba, zdravstvenih djelatnika i majki s iskustvom u dojenju.

Nekoliko savjeta za uspješno dojenje:

U TRUDNOĆI:

- Razgovarajte sa što više drugih roditelja, sa svojom obitelji i prijateljima o njihovim iskustvima s dojenjem. To će vam pomoći razumjeti raznolikost iskustava i pomoći vam da dobijete realnu perspektivu.
- Ako je moguće, sjednite uz prijateljicu ili rođakinju dok doji svoje dijete, kako biste saznali više o tome.

NAKON PORODA:

- Ne zaboravite da je razvoj posebnog odnosa bliskosti s vašim djetetom najvažniji aspekt dojenja.
- Dojenje je praktična vještina, slično kao učenje plivanja – najvažniji su promatranje, iskustvo, praksa i podrška.
- Ne postoje pravila o tome što je pravilno ili pogrešno. Saznajte što djeluje za vas i vaše dijete u okviru vaše obiteljske situacije.

TIJEKOM DOJENAČKE DOBI:

- Prepoznajte 'krizne situacije' u kojima ćete biti umorni, preplavljeni emocijama ili osjećati bol: nastoje ne donositi u takvim trenucima brze odluke o prehrani djeteta i naglo prestati dojiti.
- Imajte na umu koliko je korisno dobiti potporu od nekoga s iskustvom tko će vas saslušati, čuti vaše brige i dati vam podršku.
- Od obitelji i prijatelja zatražite praktičnu pomoć u pripremanju jela, brizi za drugu djecu i kućanskim poslovima, kako biste imali vremena za opuštanje sa svojom bebom.
- Budite realni, biti majka i hraniti bebu velike su novosti u vašem životu.
- Ako imate poteškoća s dojenjem, pokušajte pronaći nekoga tko će vam pomoći, povećati vam samopouzdanje, uz koga ćete se osjećati opušteno i tko može biti uz vas dok dojite. To može biti zdravstveni djelatnik, rođak ili prijatelj.

OČEVI I DOJENJE

Majčino mlijeko je optimalna hrana za novorođenče koja sadržava sve potrebne hranjive tvari za njegov optimalni rast i razvoj. Iako je dojenje prirodno, ono iziskuje strpljenje i vještinu koju je potrebno naučiti. Početak dojenja nije uvijek lak pa vaša podrška partnerici može biti od velikog značaja. Majke su zadovoljnije dojenjem i doje dulje ako ih partner u tome podržava.



PRUŽITE EMOCIONALNU PODRŠKU, RAZUMIJEVANJE I OHRABRENJE!

Practicirajte kontakt koža na kožu, sudjelujte u premananju, kupanju, masaži, nošenju, igri i pružanju utjehe djetetu! Tako ćete osigurati majci vrijeme za potreban odmor ali i mogućnost da se vi emocionalno povežete s djetetom.

Prisutnost umora i iscrpljenosti u partnerice te pojava neutješnog plača u djeteta traži vašu snažnu i sigurnu podršku. Pokažite koliko cijenite svoju partnericu i naučite kako joj pravilno možete pružiti ohrabrenje u izazovnim situacijama.

Bez ustručavanja pridružite se našoj Grupi za potporu dojenja!