

Postati roditelj

Prvi mjeseci majčinstva i očinstva su osjetljivo vrijeme. Dolazak novorođenčeta mijenja do tada poznat način i stil života, donosi nove rutine i odgovornosti, a prilagodba i privikavanje na nove uloge i zahtjevnost prve godine s dojenčecom koje traži puni emocionalni i fizički angažman, često traju dulje od nekoliko dana ili mjeseci. Ovo je jedna od najvećih životnih promjena. Tranzicija u novo životno razdoblje traži vrijeme, strpljivost i podršku kako bi roditelji mogli razviti nove vještine, upoznati dijete i nadograditi svoj odnos.

Mnoge majke susreću se s izazovima uspostave i održavanja dojenja. Baš kao i povezivanje s bebom ili razvoj roditeljske intuicije, i dojenje se uči iz iskustva, a samopouzdanje raste s vremenom. Da bi ovo razdoblje učenja i neprospavanih noći prošlo lakše, od velike je važnosti podrška koju roditelji imaju od obitelji, prijatelja, susjedstva, poslodavaca, ali i novih grupa kroz koje dijele iskustva i povezuju se.

Živimo u uzurbanom društvu, mnogi članovi obitelji žive daleko, prijatelji rade... pa mnogi roditelji ostaju sami. Čak i kad nije tako, dobro je imati nekoga tko prolazi kroz slična iskustva, kao i stručnu osobu na koju se roditelji mogu osloniti.

Informacije iz knjiga često nisu dovoljne, u njima nema osobnog konteksta i individualnih razlika djece i roditelja. Informacije s interneta i društvenih mreža često nisu bazirane na stručnim izvorima, a njihova sveprisutnost može negativno utjecati na samopouzdanje novih roditelja.

Grupe za potporu dojenju

Grupe za potporu dojenju pokrenute su od strane Hrvatske udruge grupa za potporu dojenja - HUGPD i na inicijativu UNICEF-a 2010. godine. Najčešće ih vode patronažne sestre uz podršku doma zdravlja, lokalnih mjesnih odbora i/ili dječjih vrtića, gdje se najčešće održavaju. Tijekom i nakon pandemije covid-a je došlo do osjetnog pada u ukupnom broju grupa u cijeloj Hrvatskoj (prije pandemije COVID-a bilo je aktivno 211 grupa, a danas je aktivno 136 grupa).

Uloga grupa je

- pružiti emocionalnu potporu novim roditeljima
- dati informacije i praktične savjete o dojenju i uzajamno si pomagati pri teškoćama s kojima se dojlje susreću
- omogućiti razmjenu roditeljskih iskustava, pomoći roditeljima da steknu povjerenje u svoje sposobnosti
- druženje roditelja



Grupe se temelje na principu partnerstva voditeljica i roditelja. S vremenom, mnoge grupe su otvorile vrata svim majkama, prepoznajući važnost podrške za dobrobit svih roditelja i njihovih beba, pa tako i očeva koji sve češće sudjeluju na grupama. Inkluzivnim pristupom stvara se ozračje u kojem je svatko dobrodošao i kroz koje se roditelji osnažuju da donose odluke za sebe i svoju obitelj u skladu sa svojim mogućnostima i vrijednostima, te se povezuju sa stručnjacima i roditeljima u svojoj zajednici.

Radionice za roditelje

Tijekom 2026. god. održat će se 2 radionice za roditelje na grupama za potporu dojenju pri 6 regionalnih domova zdravlja Razgovarat ćemo o:

- psihološkoj strani dojenja (o izazovima tijekom uspostavljanja dojenja, prestanka dojenja, teškoćama s dojenjem, kao i podršci majkama koje nisu mogle dojiti)
- cjelovitom psihofizičkom razvoju dojenčeta (o kognitivnim i socioemocionalnim aspektima dječjeg senzomotoričkog razvoja)



STAR - Sigurna tranzicija u roditeljstvo

Sa željom da usluga cjelovite preventivne podrške ranom roditeljstvu i ranom razvoju (p)ostane dostupna svim budućim i novim roditeljima u Hrvatskoj, udruga EMA je zajedno s Hrvatskom udrugom grupa za potporu dojenju pokrenula projekt STAR s ciljem podrške postojećim grupama i njihovim voditeljicama, i poticanja pokretanja novih grupa tamo gdje ih trenutno nema, a potreba roditelja postoji.

Želimo grupe za potporu dojenju učiniti vidljivijima u javnosti i među roditeljima, ali i među stručnjacima u lokalnoj zajednici. Vjerujemo da sinergijskim djelovanjem možemo očuvati i unaprijediti ovu važnu aktivnost, jedinu sustavnu i besplatnu uslugu podrške novim roditeljima dostupnu diljem Hrvatske.

Nositelj projekta: Udruga EMA

Partner na projektu: Hrvatska udruga grupa za potporu dojenju

Trajanje projekta: od 1. prosinca 2025. do 30. studenog 2026.

Sadržaj letka izričita je odgovornost Udruge EMA. Projekt STAR - Sigurnija tranzicija u roditeljstvo je financiralo Ministarstvo demografije i useljeništa.

Vrijednost projekta: 29.328,88 €

KONTAKT: udruga@prostor-emancipacije.hr



Kontakti

Dom zdravlja Zagreb Istok

Patronažna služba DZ Zagreb Istok
patronaza.sesvete@dzz-istok.hr



Grupe za potporu dojenju uključene u projekt:

GPD Najbolje je mamino

Mjesto održavanja: Mjesni odbor u Sesvetskom Kraljevcu, Dugoselska c. 35

Vrijeme održavanja: drugi četvrtak u mjesecu u 10h

Kontakt: Dinka Barić (091 9594 659)

GPD Kapljica

Mjesto održavanja: Hirčeva 1

Vrijeme održavanja: Svaka prva srijeda u mjesecu

Kontakt: Gordana Bešlić Hadžić (091 2350 146) i Iva Marija Stipandić (091 2350 145)

popis svih grupa u Hrvatskoj:

<https://www.hugpd.hr/o-nama/popis-grupa-za-potporu/>

STAR

SIGURNIJI START U RODITELJSTVO

Za podršku
ranom roditeljstvu
dostupnu svima.

