

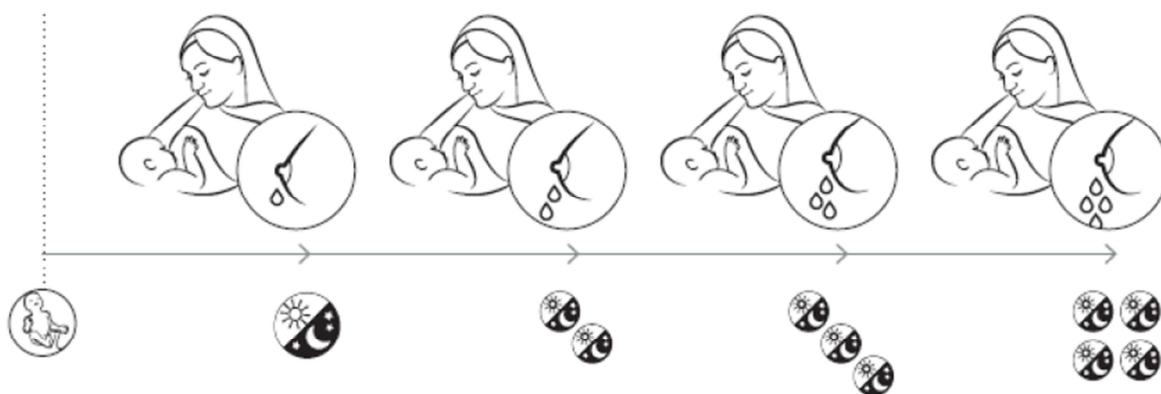


www.elacta.eu/de/neu-  
hilleische-dokumente-fuer-ibet-  
arbet-neu.html



1.

Prvi podoj započnite unutar prvog sata djetetovog života. Tokom tog perioda, ukoliko je moguće, majka i dijete ne bi se smjeli razdvajati već biti u kontaktu koža na kožu.



2

Tokom prvih dana djetetovog života, dijete dobija vrijedan kolostrum-prvo mlijeko. Iako ga ima u malim količinama obično je zasićavajuće kako bi zadovoljilo djetetove potrebe za hranom te mu osnažilo imunitet. 3.-4. dana mlijeko se počinje stvarati u većoj količini te možete osjetiti naglo punjenje u vašim dojčkama kao povećanu napetost dojki.



3

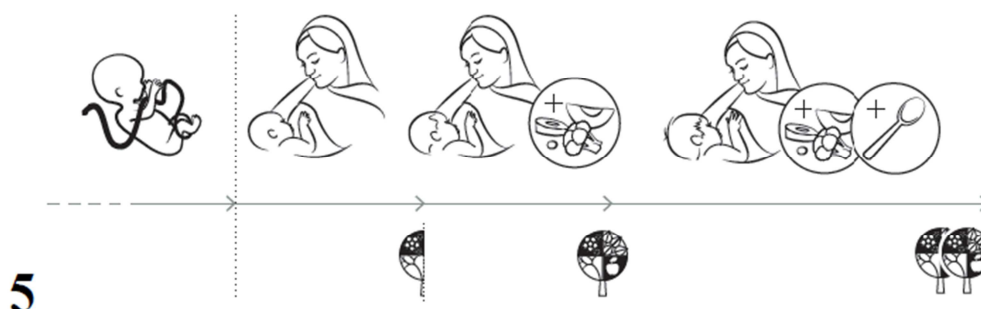
Česti podoji, čak i tokom noći osiguraće će potrebnu količinu mlijeka.



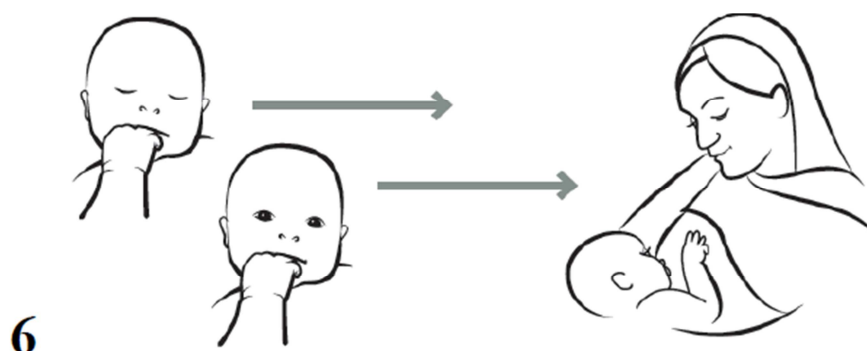
www.elacta.eu/de/neu-  
hilleche-dokumente-fuer-ibet-  
arbeit-neu.html



Stvaranje mlijeka zavisi o tome koliko će ga dijete trebati. U prvim danima života dodatna hrana, tekućina ili dudu varalica mogu poremetiti proces ponude i potražnje pa ih treba izbjegavati.



Dojenje je prirodan nastavak na trudnoću. SZO preporučuje isključivo dojenje u prvih 6 mjeseci te nastavak dojenja, nakon uvođenja krute hrane, do druge godine života pa i duže ukoliko to žele majka i dijete.



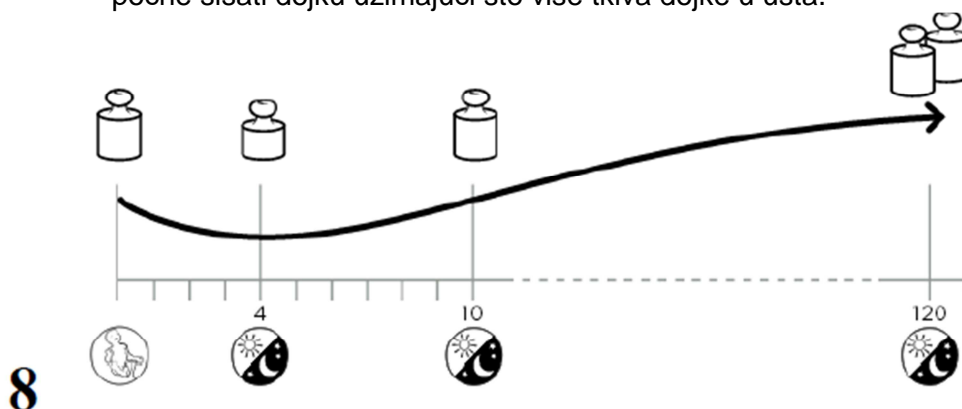
Djeca pokazuju kada žele dojiti. Mogu pokazivati glad čak i kada spavaju. Postanu nemirni, započinju pokrete traženja glavom, proizvode zvukove sisanja, otvaraju usta i oponašaju sisanje uz nježno glasanje ili ruka-usta pokrete. Plakanje je već kasni znak pokazivanja gladi.



[www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html)



Kada stavljate dijete na grudi, osigurajte da dijete ima širom otvorena usta te tako počne sisati dojku uzimajući što više tkiva dojke u usta.



Tokom prvih dana života, većina novorođenčadi izgubi lagano na težini. Vaše dijete dobija dovoljno mlijeka ukoliko je stiglo svoju porodnu težinu do 10 dana života. Tada se težina počinje kontinuirano uvećavati. Do 4. mjeseca života većina djece udvostruči svoju porodnu težinu.

Bosnia and Serbia

