

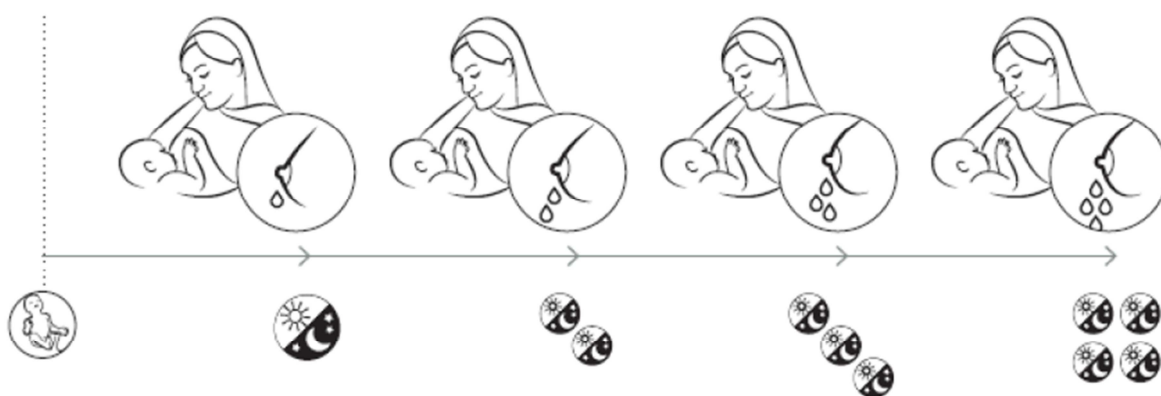


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



1

Z dojenjem pričnite v prvi uri po rojstvu otroka. V tem času naj mati in otrok ne bosta ločena. Priporočljivo je, da sta mati in otrok v stiku kože na kožo.



2

V prvih dneh vaš otrok prejema dragoceno mlezivo – prvo materino mleko. Že majhne količine mleziva zadoščajo otrokovim potrebam in okrepijo njegov imunski sistem. Količina mleka se poveča 3 ali 4 dan, kar boste lahko občutili kot napetost v dojkah.



3

Zadostno količino mleka zagotavljajo pogosti podoji, tudi ponoči.

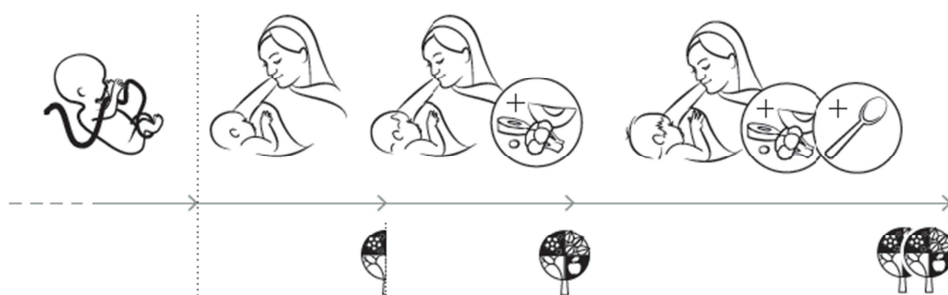


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



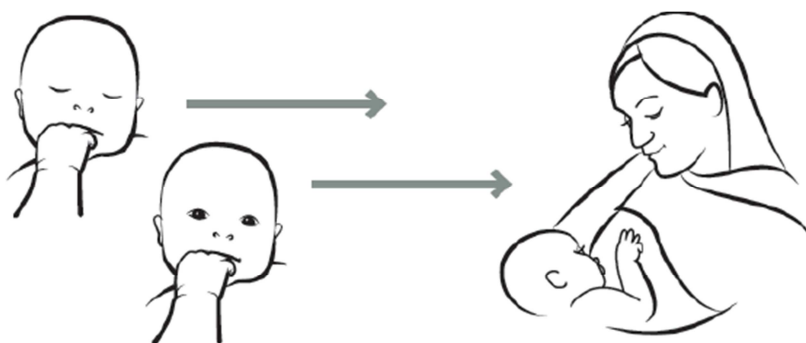
4

Koliko mleka se bo tvorilo je odvisno od otrokovih potreb. Dodatna hrana, tekočina ali dudu v prvih dneh lahko zmotijo proces nastajanja mleka glede na potrebo, zato se jih je potrebno tega izogibati.



5

Dojenje je naravno nadaljevanje nosečnosti. SZO priporoča izključno dojenje prvih šest mesecev življenja in nato nadaljevanje dojenja ob ustrezni dopolnilni prehrani do 2 leta ali dlje, če je to želja matere in otroka.



6

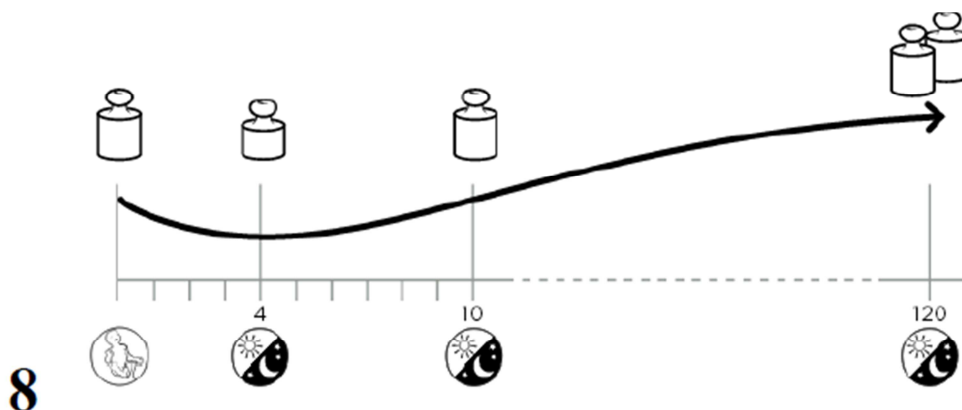
Dojenčki pokažejo, kdaj bi se želeli dojit. To lahko opazimo tudi v spanju. Postanejo nemirni, obračajo glavo, odpirajo usta in sesajo, v usta nosijo roke, slišijo se lahko nežni zvoki. Jok je pozen znak lakote.



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



Ko pristavljate otroka na dojko, se prepričajte, da ima široko odprta usta in da ima med dojenjem v ustih kar največ dojke.



V prvih dneh večina otrok izgubi nekaj teže. Vaš otrok dobiva dovolj mleka če ima 10 dan porodno težo in nato njegova teža enakomerno narašča. Pri približno 4 mesecih večina otrok podvoji svojo porodno težo.

Slovenščina

