

VODIČ ZA DOJENJE



Finansira
Evropska unija

unicef 
za svako dijete



Ministarstvo
zdravlja

udruženje
Roditelji

Ovaj vodič namijenjen je trudnicama koje se spremaju da doje, i onima koje već prvih sati i dana u dojenju imaju pitanja, neodumice, strahove, probleme... Iako je svakom i budućem i sadašnjem roditelju jasno da je pravilna ishrana u ranom dobu ključna za zdravlje, moderni stil života čini da zaboravimo na važnost dojenja i njegov neprocjenjiv doprinos rastu i razvoju djeteta.

Vodič je nastao u želji da se majkama u Crnoj Gori pruže ispravni savjeti u vezi sa uspostavljanjem dojenja. Prvi put je napisan i objavljen 2014. godine, a ovo je njegova ažurirana verzija nastala u saradnji Udruženja Roditelji, UNICEF-a i Ministarstva zdravlja, a uz podršku Evropske unije u Crnoj Gori. Vodič za dojenje dio je projekta Vršnjačka podrška dojenju koji sprovede vršnjačke savjetnice za dojenje udruženja Roditelji.

S obzirom na to da je dojenje najbolji i najekonomičniji način ishrane djeteta i da je majčino mlijeko idealno za njenu bebu i prilagođeno njenim potrebama, ovim vodičem želimo da majkama u Crnoj Gori pomognemo u prevazilaženju problema sa dojenjem.

Vodič je usklađen sa preporukama Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a, koji savjetuju isključivo dojenje do 6. mjeseca bebinog života, bez dodavanja bilo koje druge tečnosti, i produženo dojenje do dvije godine i duže, uz odgovaraću dohranu.

Tokom posljednje decenije, u Crnoj Gori je porasla svijest o značaju dojenja, što je dovelo i do većeg broja majki koje isključivo doje djecu. Naime, 2009. je samo 1 od 5 beba isključivo dojena 3 do 6 mjeseci, dok to isto sada važi za svaku drugu bebu*.

Međutim, još je dosta posla posebno kada je u pitanju pružanje adekvatne podrške majkama da počnu da doje odmah nakon porođaja i da nastave da doje pošto izađu iz porodilišta. U Crnoj Gori je svega jedna četvrtina majki djece starosti od 0 do 6 godina podojila svoju bebu u prvih sat vremena nakon porođaja. Tri od pet majki potvrdilo je da je njihova beba dohranjivana u porodilištu. Gotovo sve majke (94%) slažu se da je potrebno poboljšati podršku koju dobijaju od zdravstvenih radnika kako bi što uspješnije dojile.

* Istraživanje znanja, stavova i praksi o ranom razvoju djece, 2021. godina - IPSOS u okviru inicijative "EU i UNICEF za rani razvoj djeteta u Crnoj Gori" 202-2023.

1

SVI GOVORE O PREDNOSTIMA DOJENJA, ZNAMO LI KOJE SU

Sastav majčinog mlijeka je jedinstven i neponovljiv i ne može se stvoriti nikakvim tehničkim postupcima.

Sastav vašeg mlijeka u potpunosti odgovara vašem odojčetu. Majčino mlijeko je živa materija - prilagođava se svakoj bebi posebno (usta i pljuvačka bebe razmjenjuju „informacije“ sa majčinim bradavicama). Majčino mlijeko sadrži: aminokiseline, proteine, masti, ugljene hidrate. Sadrži i imunoglobuline, izuzetno važne za odbranu bebinog organizma od infekcija i virusa. Osim što se lako apsorbira i vari, utiče i na sazrijevanje crijeva.

Zdravstvene prednosti koje dojenje donosi bebi uključuju i bolji vid, psihomotorni i kognitivni razvoj, smanjuje se rizik ili ozbiljnost brojnih oboljenja u toku dojenačkog doba i kasnije u životu. Tu spadaju refluks, gastrointestinalne infekcije, respiratorne bolesti, upala srednjeg uha, infekcije urinarnog trakta, meningitis, astma, neki tipovi dječijeg kancera, dijabetes tip 1 i tip 2, rizik od kardiovaskularnih bolesti, gojaznosti, hipertenzija... Osim toga dojenje razvija specifičnu emocionalnu vezu između vas i bebe. Pomaže u emocionalnom povezivanju majke sa bebom.

Dojenje kod majke smanjuje rizik od raka jajnika i dojke, od dijabetesa tipa 2 kod žena koje su imale dijabetes u trudnoći, ubrzava vraćanje materice nakon porođaja i smanjuje krvarenje.

Osim toga dojenje donosi ekonomske prednosti i porodici i društvu, jer ne iziskuje materijalna izdavanja. Procjena je da je porodici potrebno oko hiljadu eura za plaćanje troškova hrane i potrebne opreme za hranjenje mliječnom formulom.

Majčino mlijeko je bezbjedna, uvijek ispravna, svježija i dostupna namirnica, savršeno izbalansirana za bebu koja je pije.

2

KAKO ISPRAVNO POČETI

Važno je znati da gotovo sve majke mogu da doje. Tokom trudnoće tijelo i grudi se sami pripremaju za dojenje, pod uticajem hormona. Lučenje kolostruma - prvog mlijeka može početi još u trudnoći i potpuno je normalna pojava. Hormoni koji su odgovorni za stvaranje i otpuštanje mlijeka su prolaktin (stvara mlijeko) i oksitocin (otpušta mlijeko).

S obzirom na to da se priroda pobrinula za pripremanje grudi za dojenje nije potrebna, niti preporučljiva bilo kakva priprema dojki, bradavica (npr.izvlačenje bradavica) ili slično. Ovakvi postupci mogu biti štetni i potencijalno izazvati kontrakcije materice.

Sam trenutak izlaska posteljice „okidač“ je za otpuštanje mlijeka. Idealno bi bilo da dojenje otpočne još na porođajnom stolu (tzv. zlatni standard). Ovakav kontakt mame i bebe započinje nakon što beba bude obrisana i spuštena na majku. Preporučuje se kontakt koža na kožu, tj. bez ikakve tkanine između njih. Nakon što se beba utopli prekrivačem, ako je pravilno postavljena sama će dopuzati do bradavice i ostvariti prvi podoj. Ovakvom procedurom beba ostavlja svoj miris na majci, što će joj pomoći da kasnije pronađe dojkicu. Dužina kontakta bi trebalo da traje od 60 do 120 minuta uz nadzor zdravstvenog radnika.

Nadolaženje mlijeka odmah nakon porođaja može odložiti:

- dijabetes kod majke;
- porođaj carskim rezom;
- davanje analgetika ili anestezije tokom porođaja;
- razdvajanje mame i bebe (duža razdvojenost umanjuje šanse za uspostavljanje dojenja);
- zaostala posteljica.



PROIZVODNJA MLIJEKA

3

Sam kontakt bebinih usta i bradavice stimuliše proizvodnju mlijeka. Prvo mlijeko, kolostrum, ponekad kreće još u trudnoći. Kolostrum je žute boje, javlja se u kapima i izuzetno je dragocjen za imunitet bebe. Luči se otprilike do 4 dana nakon porođaja, zatim počinje da se stvara prelazno mlijeko, do 7 dana nakon porođaja. Dojke tada postaju bolne, prepunjene. Zrelo mlijeko nastupa nakon 2 do 4 sedmice.

Nakon nekoliko sekundi pošto beba počne sa sisanjem, ispušta se hormon oksitocin. On izaziva kontrakcije u dojkama i mlijeko ulazi u kanaliće krećući se ka bradavici. Ovaj proces je poznat kao refleks otpuštanja mlijeka. Otpuštanje mlijeka može biti usporeno ili otežano usled stresa, što kod majki izaziva zabrinutost i mnogobrojna pitanja da li ima dovoljno mlijeka, ali treba da znate da je mlijeko tu. Izazivanje ovog refleksa ponekad može biti izazov za majke koje se izdajaju. Iako je kod manjeg broja majki refleks ispuštanja neprimjetan, mnoge su ga svjesne, a ogleda se u bockanju, trncima, iglicama. Nestaje ubrzo nakon što mlijeko krene da izazi iz bradavice. Refleks otpuštanja mlijeka može vremenom da prestane da se osjeća i to nije znak da majka nema dovoljno mlijeka ili da je količina smanjena već da se uspostavila ponuda majke i potražnja djeteta.

SASTAV MAJČINOG MLIJEKA

Majčino mlijeko je kompleksna tečnost koju je priroda namijenila bebama. Ujedno je i živa namirnica, jer se prilagođava svakoj bebi na osnovu njenih potreba, u zavisnosti od uzrasta, dužine i učestalosti podoja, pa čak i na osnovu pola. Razmjena informacija između bebinih potreba i maminih dojki odvija se na osnovu kontakta bebine pljuvačke i bradavice majke.

Gvožđe u majčinom mlijeku je veoma bioiskoristivo, sa absorpcijom od 50 do 70%. To znači da će i malu količinu gvožđa iskoristiti jer će se razgraditi i bebin organizam će od toga imati koristi. Biorazgradivost gvožđa u adaptiranim formulama je oko 10%, tako da su zbog toga formule obogaćene gvožđem. Majčino mlijeko ima karakterističan providan izgled. Bjelina majčinog mlijeka dolazi od sadržaja masti.

- Prednje *mlijeko* je rjeđe mlijeko i proizvodi se u većim količinama rano tokom podoja. Obezbeđuje proteine, laktozu, vodu i druge hranljive sastojke. Bebama nije potrebna dodatna voda prije šestog mjeseca starosti, čak ni u toplim klimatskim uslovima.
- Zadnje *mlijeko* je bjelje mlijeko koje se proizvodi kasnije tokom podoja. Sadrži više masnoće nego prednje mlijeko.
- Masnoća obezbeđuje energiju podoju, pa je važno da beba dobije obje vrste mlijeka.

VAŽNA INFORMACIJA:



Ne postoji manje kvalitetno, slabo ni vodenasto mlijeko!

NAPOMENA: Uobičajena briga se odnosi na to da je majčino mlijeko „pretanko“ ili da ga nema dovoljno. Kada beba dobije i prednje i zadnje mlijeko, dobija kompletan „obrok“, uključujući i svu vodu koja joj je potrebna. Između prednjeg i zadnjeg mlijeka ne postoji nagli prelaz. Količina masnoće se postepeno povećava od početka do kraja hranjenja. **To je kontroverzna tema, pa je važno ohrabrivati majku da bebu doji dovoljno dugo i da joj dozvoli da sisa dokle god želi.**

Mogući uobičajeni razlozi zato beba ne dobija dovoljno majčinog mlijeka:

- *Raspored podoja:* utvrđeni termini (uobroćavanje) mogu ometati novorođenčev unos mlijeka, a time i majčinu proizvodnju.
- *Kratki podoji:* ukoliko su podoji prekratki ili ukoliko se obavljaju na brzinu, beba ne dobija dovoljno kompletnog prednjeg mlijeka/punomasnog zadnjeg mlijeka.
- *Dohrana:* beba koja dobija dohranu (vještačku formulu, vodu sa šećerom) manje sisa na dojci jer joj je pun želudac; ona tada ne dobija dovoljno majčinog mlijeka, pa će se smanjiti i količina proizvedenog mlijeka.
- *Izostanak noćnog podoja:* u prvih nekoliko sedmica, majka još uspostavlja dojenje i, ukoliko ukine noćni podoj prije nego što beba bude spremna, može joj se smanjiti količina proizvedenog mlijeka.

* Izvor Priručnik za trenere obuke za osoblje porodilišta u okviru Inicijative “Bolnica – prijatelj beba”, Ženeva, Svetska zdravstvena organizacija i Dečiji fond Ujedinjenih nacija (UNICEF), 2020. Licenca: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Da bi se ostvario pravilan položaj majka prije svega treba da se udobno smjesti, bilo da se odluči za sjedeći ili ležeći položaj. Grudi treba da su slobodne od garderobe. Pravilo je da se beba privlači dojci, a ne dojka bebi:

- pridržite prstima spoljašnji dio dojke C hvatom (palac je s gornje strane, a ostala četiri prsta s donje strane dojke, tako da zajedno formiraju latinično slovo C) pazeći da ne promijenite položaj dojke. Ako je bradavica ravna ili uvučena oblikujte dojku rukom oko areole (tamnog kruga oko bradavice) da bi beba lakše prihvatila.
- rukom pridržavajte bebino rame kako bi bila okrenuta ka vama. Cijelim tijelom treba da bude okrenuta ka vašem stomaku i grudima. Pravilo je da mama i beba jedna drugoj budu okrenute stomakom. To je važno jer će u suprotnom beba tokom dojenja okretati glavu u stranu.
- nos odojčeta treba da bude u ravni sa majčinom bradavicom i treba ga podstaći da jako otvori usta dodirujući mu usne donjom stranom areole ili bradavice.
- kada beba dovoljno otvori usta treba je privući na dojku tako da prihvati što veći dio dojke (privući bebu dojci ne obratno!).
- brada bebe treba da je skroz prislonjena na dojku, usta široko otvorena, sa izvijenom donjom usnom. Više areole treba da se vidi iznad gornje bebine usne nego ispod donje.
- kada je položaj pravilan nije potrebno rukom oslobađati bebin nos.
- znate da beba ima dobar hvat ako poslije ubrzanog kratkog sisanja, ritam bude sporiji i ujednačeniji, sa povremenim pauzama.

Ukoliko majka osjeća bol ili nelagodu, ako se čuje coktanje ili se bebini obrazi uvlače znak je da beba nije prihvatila pravilno dojku. Umetnite vaš prst u ugao bebinih usana da bi vakum popustio i da bi beba pustila dojku i ponovo pokušajte da ostvarite pravilan položaj.

Pravilan položaj tokom dojenja uslov je za efikasno sisanje, koje rezultira stvaranjem dovoljne količine mlijeka i dobrim napretkom bebe.



VAŽNA INFORMACIJA:

Na mami i bebi je da odaberu položaj koji će njima odgovarati, a sve dok majci nije ugodno smanjuje se šansa da će biti ostvaren pravilan podoj.



Idealno bi bilo da se prvi podoj ostvari u porođajnoj sali. Kontakt koža na kožu i miris koji beba ostavlja na dojkama od velikog su uticaja za uspješnost dojenja.

Bitno je da mame znaju da prvi podoj često neće ličiti na podoje koji će uslijediti kasnije. Nagalask je na ostvarivanju kontakta bebe sa dojkom/bradavicom. Odlaganjem prvog podoja smanjuje se i mogućnost uspješnog uspostavljanja dojenja. Ipak majke koje su iz zdravstvenih razloga razdvojene od bebe treba uvjeriti da se uz ispravne savjete dojenje može uspostaviti.



Osnovno pravilo je DOJENJE NA ZAHTJEV. Pod tim se podrazumijeva da se učestalost i dužina podoja ne smiju ograničavati. Dakle, beba sama bira koliko i kada će sisati. To ne znači da beba treba da spava na dojci. Kada se kaže da se dužina podoja ne smije ograničavati misli se na to da beba aktivno sisa. Ukoliko zaspe, podstičite je da sisa i dok spava, a ukoliko to ne želi, skinite je sa dojke i ostavite da spava. Vjerovatno da će zbog toga ubrzo ponovo tražiti da sisa, jer nije uzela dovoljnu količinu mlijeka i da će se brzo probuditi. Zbog toga je važno da se u tom periodu bebi daje da sisa na zahtjev.

Broj podoja mora biti minimum 8, ali u prvim mjesecima poželjno je 10 do 12 podoja u 24h. Najveći razmak koji se toleriše između dva podoja je 3h, računajući početak jednog do početka drugog podoja. To ne znači da je razmak od 3h obavezan i da se mora čekati da toliko prođe vremena. To je najduži razmak koji se preporučuje. Ukoliko se beba sama ne probudi potrebno je razbuditi je (pogledati strategiju za pospanu novorođenčad).

Pravilo razbuđivanja odnosi se pogotovo na noćne podoje, koji su od izuzetne važnosti za uspostavljanje dojenja i napredak bebe. Preskakanje noćnih podoja i dozvoljavanje bebi da spava preko 3h dok se dojenje ne uspostavi, dugoročno može uticati na smanjenje količine mlijeka i bebin napredak.

Korišćenje varalica, naročito u prvih 40 dana života, dok se dojenje ne uspostavi nije poželjno. Osim što kvare hvat dojke, dovode do toga da beba gubi dragocjeno vrijeme sisajući „u prazno“ i umarajući se, umjesto da to vrijeme koristi unoseći potrebne količine mlijeka.

Ne preporučuje se dodavanje vode, čajeva i svih ostalih tečnosti u prvih šest mjeseci. Osim što druge tečnosti ometaju sazrijevanje crijeva, koje majčino mlijeko pospješuje i spiraju dragocjenu floru potrebnu za to, zauzimaju mjesto za mlijeko u želucu, koji je već i ovako mali da bi primio velike količine hrane. Podsjećamo da voda čini značajan dio sastava majčinog mlijeka pa će beba tako utoliti žeđ.

STRATEGIJA ZA POSPANU NOVOROĐENČAD

Od izuzetne važnosti je da beba ima dovoljan broj aktivnih podoja. Kao i da razmak podoja bude u dozvoljenom intervalu, a to je maksimum 3h od početka jednog do početka drugog podoja. Razlog za ovo pravilo je osim veličine želuca bebe, koji nije u stanju da primi veliku količinu hrane i osobina majčinog mlijeka da se svari za najviše tri sata.

Ukoliko se beba sama ne probudi, to nije znak da nije gladna. Ponekad je san dubok i kako vrijeme odmiče beba ima sve manje snage da se probudi. Iz ovog razloga ponekad, tek rođene bebe mogu upasti u hipoglikemiju.



Načini na koje možete probuditi bebu su sledeći:

1. Mijenjanje pelene.
2. Podizanje bebe da podrigne.
3. Primicanje glave novorođenčeta grudima i izdajanje nekoliko kapi mlijeka.
4. Pričanje sa bebom, golicanje stopala, maženje obraza i usana.
5. Davanje čistog prsta da beba sisa.
6. Dojenje u položaju fudbalska lopta.
7. Nježno masiranje tijela svoje bebe;
8. Sačekati pola sata i probati ponovo.

Ukoliko se beba ne razbudi toliko da prihvati dojkę, potrebno je nahraniti je izdojenim mlijekom. Za to se koriste čašica ili kašičica. U tom slučaju beba mora biti budna, mirna, zamotana u pelenu da se spriječi pomjeranje rukica i blago uzdignuta.

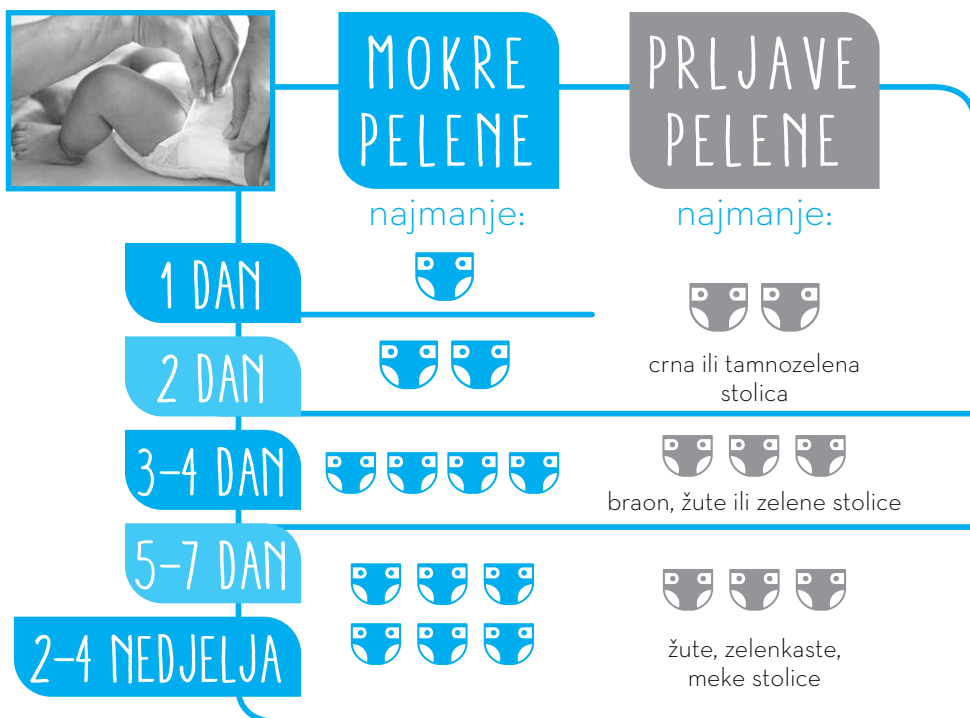
PRAĆENJE NAPRETKA BEBE

Posmatranje bebe i njenog ponašanja i praćenje broja mokrih pelena doprinose procjeni njenog napretka. Zdrava beba je živahna i odgovara kada je budna, ima jasan pogled i čvrstu, elastičnu kožu. Tokom dana, uprkos dobrom napretku, mogu imati periode kada žele često da sisaju i ne smiruju se.

VELIČINA
BEBINOG
STOMAKA



Broj mokrih pelena jedan je od najjednostavnijih načina da se provjeri da li beba unosi dovoljno mlijeka.



Boja urina mora biti svijetla i bez mirisa. Urin prebojen bojom cigle ukazuje na dehidraciju.

Prva stolica je mekonijum, zeleno-crne boje. Izbacivanje mekonijuma traje najduže 4 dana. Nakon toga on se mijenja prvo u braonkastu, prelaznu stolicu, a onda u tipičnu stolicu odojčeta. Stolica odojčeta je rijetka, boje senfa, često su vidljivi djelovi zgrušanog mlijeka. Stolica povremeno može biti i zelene boje - razlog je prebrzo pražnjenje crijeva. Broj stolica smanjuje se između 6. sedmice i 3. mjeseca. Dozvoljen izostanak stolice, kod isključivo dojene djece je do 10 dana. Razlog je velika iskoristivost majčinog mlijeka koje se u potpunosti resorbuje u bebinom organizmu.

Beba može da gubi na težini u prvih deset dana života. Gubitak težine 8-10% do petog dana (120 sati) može biti normalan, ako je novorođenče osim toga dobro*. Međutim, to može ukazati na potrebu da se napravi procjena i majki pomogne u dojenju. Trebalo bi da beba, starosti do 14 dana, povрати težinu koju je imala na rođenju.

Gubitak težine veći od ovog opsega može ukazivati na nisku proizvodnju mlijeka ili neadekvatan transfer mlijeka.

* Tekst iz ref. Priručnik za trenere obuke za osoblje porodilišta u okviru Inicijative "Bolnica - prijatelj beba", Ženeva, Svetska zdravstvena organizacija i Dečiji fond Ujedinjenih nacija (UNICEF), 2020. Str 249.

Ukoliko je mama tokom porođaja primala dodatnu tečnost u vidu infuzije, prvog dana beba može izgubiti i do 8% svoje porođajne težine.

Tablica napretka za isključivo dojenu djecu se razlikuje od one koja je predviđena za djecu koja koriste mliječnu formulu.

rođenje do 3. mjeseca	dobitak od 150-200grama sedmično
3 do 6 mjeseci	dobitak u težini od 100-150 grama sedmično
6 do 12 mjeseci	dobitak u težini od 70-90 grama sedmično

Dozvoljene su oscilacije u težini, a pedijatar osim napretka posmatra i druge parametre - kako beba reaguje, da li je zadovoljna.... Česta mjerenja beba se ne preporučuju, naročito ona u kućnim uslovima. Razlog tome je stres koji izazivaju kod bebe, ali i kod majke - utiče na proces proizvodnje i otpuštanja mlijeka.

PROBLEMI I KAKO IH RJEŠAVATI

➔ **1. RAGADE.** Jedan od najčešćih i skoro nezaobilaznih problema, naročito kod prvorotki su ragade. Ragade su ispucala koža bradavice, usled nepravilnog bebinog hvata dojke. Osim nelagode i bola kojeg izazivaju (bol može biti toliko jak da izaziva mučninu, strah od podoja,..), ragade mogu i krvariti i jedan su od skoro najčešćih razloga prestanka dojenja.

Najvažniji korak u liječenju ragada je popraviti prihvati i hvat dojke. Kod pravilnog hvata dojke bol traje svega nekoliko sekundi (pogledati dio o pravilnom položaju tokom dojenja). Ukoliko majka i dalje osjeća bol, to je znak da beba nije dobro prihvatila dojkicu, tada se podoj prekida (stavljanje prsta u ugao bebinih usana, da vakum popusti) i beba podstiče i namješta da prihvati dojkicu pravilno.

Tretiranje ragada - dojke držati što više na vazduhu, između podoja premazivati majčinim mlijekom, a nakon toga se mogu primijeniti i neke od specijalizovanih krema sa lanolinom.

Ukoliko je dojenje previše bolno bebu treba nahraniti izdojenim mlijekom pomoću kašičice ili čašice. Kada su bradavice sa ragadama, preporučuje se ručno izdavanje jer pumpice mogu dodatno pogoršati situaciju.

➔ **2. KRV U MLIJEKU.** Obično se krv otkrije kada beba povraća višak mlijeka. Razlog krvarenja često nije poznat. Kako je u pitanju samo mala količina krvi, neće smetati novorođenčetu i dojenje se može normalno nastaviti. Krv se može javiti i kao posljedica oštećenja bradavice ali može biti i znak neke od alergija, na primjer na proteine kravljeg mlijeka.

→ **3. PREPUNJENOST DOJKE I BOLNA MASAŽA DOJKI.** Nekoliko dana nakon porođaja obično dolazi do prepunjenosti dojki zbog dejstva hormona i neusklađenosti ponude i potražnje mlijeka. Prepunjenost se može javiti i tokom čitavog perioda dojenja. Osim što su grudi osjetno tvrđe, mogu se pojaviti i pločice, kuglice koje nastaju nakupljanjem i zastojem mlijeka u mlječnim kanalima. Ako se ovakvo stanje pravilno ne tretira može doći do većih komplikacija poput mastitisa. Masaža dojke mora se raditi na određen način i određenom jačinom (do granice bola). Grube masaže se ne preporučuju i mogu ostaviti trajnije posledice i na dojkju i na majku. Prvi korak je stavljanje tople obloge na dojkju, a zatim slijedi masaža

- kružnim pokretima dlanovima i prstima od korjena dojke ka bradavici;
- lupkanjem vrhovima prstiju po dijelu gdje je došlo do zastoja mlijeka, a zatim blagi kružni pokreti;
- protresanje dojke (naginjanje tijela naprijed i pomjeranje dojki lijevo-desno).

Masaža se može raditi i tokom podoja.

Nakon masaže slijedi izmlazanje, ali samo ako majka i dalje osjeća napetost u dojkama. Dakle, izmlaza se onoliko koliko se osjeti olakšanje i da je dojka omekšala, a zatim se stavljaju hladne obloge (pelena/peškir umočen u hladnu vodu pa ocijeđen). Postupak se ponavlja periodično kada god se tegobe vrata. Pravilnom masažom tegobe bi trebalo da nestanu u roku od 48h. Najpreporučljivije je da majka sama savlada tehniku masaže.

→ **4. MASTITIS.** Laktacijski mastitis je upala tkiva dojke. Može biti posledica prepunjenih dojki ili zapušenog mliječnog kanala. Manifestuje se bolom, otokom, crvenilom, temperaturom i groznicom. Može nastati bilo kad u toku dojenačkog staža.

U slučaju bakterijskog mastitisa (ako u upaljeno tkivo dospiju bakterije), neophodna je terapija antibiotikom, koju prepisuje izabrani doktor. Dojenje na dojci zahvaćenoj mastitisom se nastavlja. Ukoliko je dojenje previše bolno dojka se mora izdajati. Preporučuje se da podoj krene na zdravoj dojci, a kada počne otpuštanje mlijeka beba se prebacuje na dojkju zahvaćenu mastitisom. Topla pelena ili tuš može pospješiti otpuštanje mlijeka. Nakon podoja ili izmlazanja potrebno je staviti hladne obloge. Takođe obloge od listova kupusa ili raštana mogu biti korisne (listovi se dobro operu i nakon što se odstrani tvrdi dio, rashlade se u frižideru. Tako rashlađeni stavljaju se na zahvaćeni dio dojke, ali nikako preko bradavice. Obloge od listova kupusa/raštana mijenjaju se na 20 min i drže naredna 2h). Ne preporučuje se kod majki koje su rodile prijevremeno. Za olakšavanje bolova i temperature prvi lijek izbora je brufen, koji ujedno smanjuje i upalu, a zatim paracetamol.

→ **5. BLJUCKANJE.** Ovo je normalna pojava kod većine zdravih beba. Bebe se često prejedu, a višak izbace tokom podrigivanja. Višak mogu izbaciti i nevezano od podrigivanja (tokom presvlačenja, podizanja ili spuštanja). Ukoliko beba lijepo napreduje nema razloga za brigu.

→ **6. FIZIOLOŠKA ŽUTICA.** Javlja se u prvoj sedmici života, obično nakon 24 do 48h od rođenja. Pogađa oko 60% novorođenčadi i 80% prijevremeno rođenih beba. Karakterišu je žuta boja kože novorođenčeta, povišen bilirubin i pospanost. Najbolji lijek je češće dojenje, koje pospješuje izlučivanje bilirubina. Ponekad može biti izazov podojiti bebu koja ima žuticu zbog njene izražene pospanosti. Tada se preporučuje hranjenje izdojenim mlijekom. U nekim slučajevima mora se primjenjivati fototerapija, tzv sunčanje. Izlaganje bebe direktnoj sunčevoj svjetlosti nije isto što i fototerapija i ne smije se sprovoditi.

→ **7. TEMPERATURA MAJKE I UOBIČAJENI VIRUSI, COVID-19.** Jedno od najčešćih pitanja je da li je bezbjedno dojiti ako majka ima temperaturu ili bilo koji virus. Odgovor je DA! Temperatura doilje tretira se uobičajeno kao i svaka druga temperatura. Ukoliko prelazi 38,5 preporučuju se tuširanje i lijekovi za skidanje temperature. Najbezbedniji su brufen i paracetamol. Ukoliko je majka oboljela od uobičajenih virusnih infekcija, uključujući i COVID 19 dojenje se nastavlja, a čak je i poželjno, jer beba na taj način dobija antitijela za konkretnu infekciju. Potrebno je povećati higijenu ruku, luftirati prostoriju i nositi masku u toku dojenja ukoliko je moguće.

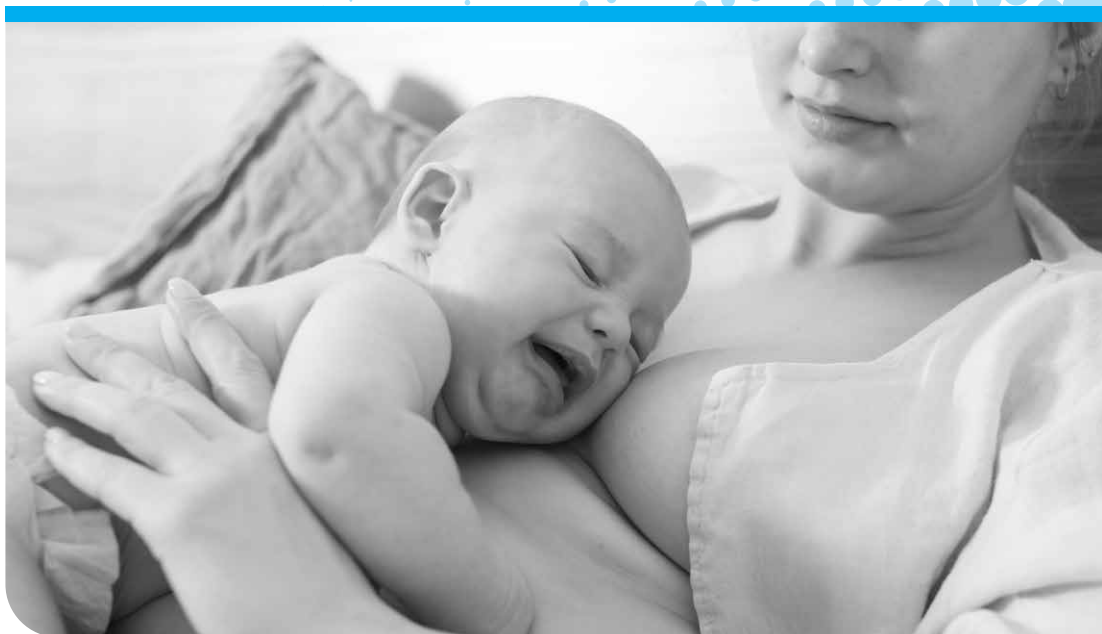
→ **8. VEČERNJA NERVOZA BEBE.** Većina beba prolazi kroz tzv. večernju nervozu – stanje koje nastupa u kasnim popodnevnim i ranim večernjim satima. Karakterišu ga plač, nervozno sisanje, često traženje dojke. Ovakvo ponašanje se kod roditelja i članova porodice tumači kao nedostatak mlijeka i glad i nerijetko se zbog toga poseže za dohranom vještačkim mlijekom. Bebu umirite ljuljanjem, nošenjem, izlaskom na vazduh...

→ **9. JAK OTPUST MLIJEKA.** Mlijeko se iz grudi otpušta u intervalima. Tada se obično javljaju senzacije u dojkaama slične bockanju, trnjenju. Ponekad je mlaz kojim mlijeko izlazi iz dojki suviše jak i beba se ne može izboriti sa njim. Simptomi: ubrzano gutanje, stenjanje, grčenje, gasovi u stomaku, mlijeko se pojavljuje na ivicama usana, beba ispušta dojkicu, plače. Postoji nekoliko postupaka za rješavanje jakog otpusta:

- a. ručno izdajanje prije podoja, da bi se jaki mlazevi smanjili prije nego beba počne da sisa;
- b. dojenje u ležećem položaju;
- c. dojenje u fiziološkom položaju (majka leži na leđima, blago uzdignuta, a beba na njoj sisa potrbuške).

Podoj treba prekinuti i napraviti pauzu kad god se čuje ubrzano gutanje, da bi se bebi dala šansa za odmor. Koju metodu za regulisanje jakog otpusta će koristiti, zavisi samo od izbora mame i bebe.

→ **10. SKOK U RAZVOJU.** Ponuda i potražnja mlijeka je princip na kojem počiva dojenje. Sisanjem beba šalje signal tijelu koliko će mlijeka proizvesti. Ponekad se dešava da beba naglo poveća svoje potebe za mlijekom. Organizmu je tada potrebno vrijeme



da uskladi novu potražnju i ponudu. To može potrajati nekoliko dana, pa čak i 7 do 10. Simptomi su česti poddaji, čak cjelodnevni, nervoza, nemirno sisanje, često ispuštanje dojke, pa ponovo uzimanje. Okvirni vremenski period kada se može javiti skok u razvoju su 7.10 dan; 2.3 sedmica; 4.6 sedmica; 3.4,6.9 mjesec. Završetak skoka obično rezultira nekim bebinim novim napretkom (npr.prvi osmijeh, prvi okret na stomak...).

→ **11. ŠTRAJK DOJENJA (ODBIJANJE DOJKE).** Odbijanje dojke se nekad navodi kao razlog prestanka dojenja. Mogući uzroci zašto beba odbija dojku su infektivne bolesti, ometanja tokom hranjenja - preusmjeravanje pažnje, interesovanje za okolinu, zatim nicanje zubića, stresni događaji u porodici, mastitis, menstrualni ciklus majke, medikamenti koji mijenjaju ukus mlijeka. Ponekad štrajk nastaje iz potpuno neobjašnjivih razloga. U ovakvim situacijama majki je potrebna dodatna podrška, da se umiri i uvjeri da će se dojenje nastaviti. Šta može da se uradi:

- a. što više kontakt koža na kožu;
- b. prekinuti poddaj ako beba plače i odbija dojku;
- c. hraniti bebu u polusnu;
- d. podsticati bebu da sisa stavljanjem čistog prsta u usta;
- e. dojiti u zamračenoj sobi, bez ometača;
- f. dojenje u hodu;
- g. mijenjati položaje za dojenje;
- h. umiriti bebu ljuljanjem, pjevanjem.

Ukoliko beba ne prihvati dojku nahraniti je izdojenim mlijekom putem čašice i kašičice.

→ **12. BLISTER.** Bijela ili žućkasta tačka na bradavici, koja je bolna naročito tokom podoja naziva se blister. To je mali dio kože koji zatvara mliječni kanal i ne dozvoljava da mlijeko izađe. Uzrok čestih blistra može biti nepravilan hvat. Tretira se tako što se prije podoja stavljaju vlažne tople obloge. Korisno je u čašu vode rastvoriti 2 kašike soli i stavljati obloge nakon podoja. Grubljim peškirom ili pelenom trljati bradavicu da bi se blister načio. Ponekad je moguće vrhovima noktiju uhvatiti blister i izvući ga. Trebalo bi da izađe nešto što liči na čep. Ruke moraju biti dobro oprane i čiste! Ukoliko tegobe ne prođu za nekoliko dana obratiti se ljekaru da blister probuši sterilnom iglom.

→ **13. MLIJEČAC ILI SOOR.** Oboljenje koje izaziva gljivica kandida naziva se mliječac ili soor. Dijete se može zaraziti prolaskom kroz porođajni kanal majke koja ima infekciju. Nema ga u prvih 48h nakon rođenja. Simptomi:

- a. na jeziku i unutrašnjosti obraza beba ima bijele naslage koje se teško skidaju;
- b. tokom dojenja čuje se coktanje;
- c. beba odbija dojk (zbog bola kojeg izaziva sisanje);
- d. ponekad postoji i osip u predjelu pelena.
- e. majčine bradavice su sjajne, crvene;
- f. oštar, probadajući bol prisutan je tokom i nakon podoja.

Liječiti se moraju i mama i beba istovremeno, čak i ako jedna od njih nema simptoma. Za liječenje je potrebno obratiti se pedijatru da prepíše adekvatnu terapiju. Kao dodatna terapija korisno je da se koristi čišćenje dojke i bebinih usta rastvorom sodebikarbonate - u 100 ml prokuvane vode staviti 1 kašiku sode-bikarbonate i sačekati da se ohladi. Ruke treba temeljno prati nakon odlaska u toalet i nakon mijenjanja pelena. Nije preporučljivo koristiti tufere za grudi. Ukoliko postoji soor mlijeko se ne smije skladištiti.

→ **14. SKRAĆENA RESICA (VEZAN JEZIK).** Zadebljan ili skraćen frenulum (tj.resica) ograničava mobilnost jezika. Ukoliko skraćeni frenulum ometa dojenje, tj. izaziva bol dojke, beba neefikasno sisa, slabo napreduje u težini, potrebno je što pre pristupiti hirurškom rješavanju problema koje će preporučiti izabrani pedijatar. Dojenje u fiziološkom položaju (majka leži na leđima, blago uzdignuta, a beba na njoj, sisa potrbuške) može olakšati probleme.

→ **15. VAZOSPAZAM ILI PRITISAK ILI SUŽAVANJE KRVNIH SUDOVA BRADAVICE.**

Simptomi su:

- a. bol u bradavici (od svraba do oštrih bolova);
- b. bradavica može promijeniti boju (blijeda ili tamnocrvena);
- c. bradavica kada se izvadi iz bebinih usta nema svoj prirodan oblik.

Razlozi za vazospazam mogu biti loš hvat bebe, emocionalni stres i neke specifične bolesti majke. Ponekad daje simptome kao gljivična infekcija, a lijekovi protiv gljivične infekcije ga još više mogu pogoršati. Za olakšavanje tegoba posebno je popraviti hvat dojke. Mogu se stavljati tople obloge ili zagrijavati dojka dlanom prije podoja. Preporučljivo je i ograničiti unos kofeina.

SILIKONSKE BRADAVICE – IZBOR I KAKO PRESTATI SA UPOTREBOM

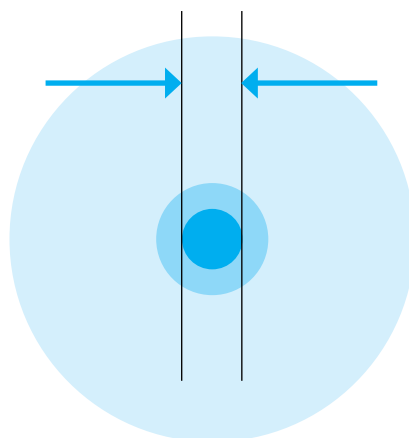
9

Iako se vrlo često savjetuju još u porodilištu pod izgovorom da majka ima ravne ili uvučene bradavice, silikonske bradavice su vrlo rijetko zaista i potrebne. Za efikasno dojenje – postizanje dobrog hvata, važna je areola (tamni krug oko bradavice), a ne sama bradavica. Osim što sprječava direktan kontakt usta i bradavice, koji je vrlo bitan, jer stimuliše otpuštanje mlijeka i razmjenu informacija između bebe i mliječnih žlijezda majke, korišćenje silikonskih bradavica koje nisu odgovarajuće veličine ometa efikasno dojenje.

KAKO IZABRATI VJEŠTAČKU BRADAVICU

IZMJERITE PREČNIK BRADAVICE I
DODAJTE 4 MM.

To je najmanja veličina silikonskih bradavica koju bi trebalo da koristite.



Higijenu silikonskih bradavica neophodno je dobro održavati otkuvavanjem. Pri stavljanju ruke moraju biti čiste, što dodatno otežava njihovu upotrebu.

Ukoliko se majka ipak odlučila da ih upotrijebi, i beba se navikla, moguće je naučiti je da sisa bez njih primenom sledećih metoda:

- što više kontakt koža na kožu;
- izdavanje male količine mlijeka u bebina usta;
- podoj započeti prvo sa silikonskom bradavicom, a kada beba utoli prvu glad pokušati ponuditi dojku bez nje;
- pokušavati podojiti bebu u polusnu ili zamračenoj prostoriji.

RELAKTACIJA

Relaktacija je ponovno uspostavljanje dojenja nakon prekida. To se može dogoditi, na primjer, jer su majka i beba bile razdvojene, ili je beba alegična na mliječne formule... ili dojenje nije uspostavljeno iz nekog drugog razloga.

Koliko je vremena potrebno da se uspostavi ponovna laktacija je individualno i zavisi od starosti bebe i vremena koje je proteklo od kada je laktacija prekinuta. Taj period može da bude 2 sedmice, ali i duže od mjesec.

Šta možete da uradite:

1. Jedite redovno i pijte dovoljno tečnosti;
2. Stavljajte bebu na dojku kada god traži da jede;
3. Noćni podoji su obavezni, usnula beba lakše sisa;
4. Hranite bebu mliječnom formulom na kašičicu, šoljom ili sistemom za relaktaciju.
5. Kada osjetite da se dojke pune mlijekom prije podoja i prazne nakon podoja, da beba aktivno sisa, da vuče mlijeko, guta, tada postepeno smanjujte količinu mliječne formule za 10 - 30 ml dnevno.

Jedno specifično pravilo je da se sa relaktacijom kreće postepeno i da se tokom tog procesa mora obezbijediti da beba ni u jednom slučaju ne bude gladna.

Najbolje je obratiti se medicinskim sestrama koje rade u savjetovalištima za dojenje ili savjetnicama za dojenje.

KOMPRESIJE DOJKE

Pod kompresijama se podrazumijeva održavanje protoka mlijeka kada beba prestane sama da sisa, tj stimulacija refleksa otpuštanja mlijeka. Koriste se ukoliko beba slabo napreduje, ukoliko su podoji učestali i dugi, ukoliko se beba često uspada na dojci.

Majka pridržava dojku, ali tako da ne mijenja oblik areole. Palac je sa jedne strane, a ostali prsti nasuprotno njemu. Kada beba sisa, a gutanje se ne čuje, dojku treba pritisnuti. Pritisak ne smije izazvati bol. Kada beba prestane sisati i gutati prekinite sa pritiskom i sve ponovite kada opet krene sisanje bez gutanja.



Potreba za ravnomjernom i kvalitetnom ishranom treba da postoji i prije začeca. Važno je napomenuti da bi oba partnera trebalo da paze na ishranu u tom periodu. Uravnoteženost ishrane važna je za rast i razvoj ploda i za zdravlje trudnice. Javno je dokazano da u trudnoći ne treba jesti za dvoje, što je ponekada izgovor trudnica ali i okoline koja ih na to podstiče.

Preporučljivo je da ishrana dojilja bude zdrava i raznovrsna. Dozvoljeno je konzumiranje svih namirnica umjereno. Ukoliko majka primijeti da je beba postala nervoznija, da se grči, osjeća gasove u bebinom stomaku dok drži ruku..moguće je da joj smeta nešto od hrane koju je majka jela. Tada se preporučuje da se obrati pažnja šta bi to moglo biti, i da se ta namirnica ili u potpunosti izbacih ishrane ili njena upotreba svede na minimum. Ponovo se može probati poslije 20-ak dana kada će se ispratiti i bebina reakcija.

Od tečnosti, najzdravija i najkorisnija za dojenje je voda. To ne znači da majka treba da pije velike količine vode, ali je izvjesno da će njena žeđ biti veća posebno kada počne podoj. Zato treba uvijek pored sebe držati čašu vode i popiti je kada se osjeti žeđ.

Oprez i savjetovanje sa zdravstvenim radnikom potrebno je kod korišćenja preparata, suplemenata, čajeva, naročito ako ih dojilja nije koristila i ranije.

NAPOMENA: Piskavica je biljka za koju se može pročitati ili čuti da podstiče laktaciju. Ipak veliki stepen opreza mora postojati kod korišćenja čaja od piskavice. Konzumirati je ne smiju osobe koje imaju problema sa šećerom, štitnom žlijezdom ili koriste lijekove protiv zgrušavanja krvi. Piskavica može izazvati i alergiju, dijareju, hipoglikemiju i mijenjati miris mokraće. U trudnoći ova biljka stimuliše kontrakcije materice.

Jedna od najčešćih zabluda je da nije moguće dojiti blizance ili da ih nije moguće isključivo dojiti. Pošto nas je priroda „opremila“ sa dvije dojke, sasvim je moguće uspješno dojiti blizance. Osim što je sama blizanačka trudnoća izazovna i dojenje blizanaca je do izvjesne mjere izazovno. Uz pravilne savjete i podršku okoline sasvim je moguće dojiti blizance. Majkama se savjetuje da što prije krenu sa savladavanjem tehnike dojenja obje bebe odjednom, što će smanjiti stres i olakšati podoje. Osim toga, omogućiće mami da ima više vremena za odmor.

VAŽNA INFORMACIJA:

Zakonom o radu dozvoljeno je da oba roditelja koriste roditeljsko odnosno porodiljsko odsustvo u prvih 70 dana života djece rođene iz višeplođnih trudnoća.

DOJENJE NAKON 2. GODINE

Samo majčino mlijeko, odnosno isključivo dojenje, treba sprovoditi tokom prvih 6 mjeseci. Na uzrastu od 6 do 12 mjeseci, dojenje i dalje obezbjeđuje više od polovine, odnosno oko 60% nutritivnih potreba djeteta, a na uzrastu od 12 do 24 mjeseca, najmanje jednu trećinu, odnosno oko 40% nutritivnih potreba djeteta. Osim obezbjeđivanja nutritivnih potreba, dojenje nastavlja da pruža zaštitu djetetu od brojnih bolesti, te pruža bliskost i kontakt koji pomaže psihološkom razvoju.

UNICEF i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju isključivo dojenje do navršanih 6 mjeseci, bez dodavanja bilo koje tečnosti ili hrane. Nakon toga preporučuje se postepeno uvođenje čvrste, nemliječne hrane uz dojenje do navršene 2. godine djetetovog života.

Osnovni princip je da se dojenje može nastaviti i nakon toga, do god to žele i mama i beba, a štetnosti dojenja nakon druge godine nisu poznate.

Zadovoljenje nutritivnih potreba beba dojenjem u drugoj godini života:

- 29% dnevnih potreba za energijom;
- 43% dnevnih potreba za proteinima;
- 36% dnevnih potreba za kalcijumom;
- 75% dnevnih potreba za vitaminom A;
- 76% dnevnih potreba za folnom kisjelinom;
- 94% dnevnih potreba za vitaminom B12;
- 60% dnevnih potreba za vitaminom C;

Starija djeca rjeđe doje, ali se koncentracija imuno faktora ne smanjuje, već povećava.

IZDAJANJE MLIJEKA

Ponekad je potrebno da bebi ostavite izdojeno mlijeko iz različitih razloga. Mlijeko možete izdajati ručno ili pomoću pumpice (postoje ručne i električne pumpice). U nekim slučajevima bebe se hrane isključivo izdojenim mlijekom. Takvo izdajanje zna biti veoma naporno i jedna od opcija može biti upotreba električne pumpice. Izdajanje je ponekad neophodno kada je beba prijevremeno rođena ili su mama i beba privremeno razdvojene zbog bolesti ili nekih drugih okolnosti.

Količina izdojenog mlijeka nije pokazatelj da li majka ima dovoljno mlijeka. U majčinim doj-kama se mlijeko stalno stvara i može da se desi da se dojke „isprazne“, a da se zatim da ponovo mlijeko nadodje nakon nekoliko minuta.

Izdojeno mlijeko mora se čuvati u za to specijalizovanim posudama i na adekvatan način u frižideru ili zamrzivaču. Mlijeko iz frižidera zagrijeva se pod mlazom tople vode, a mlijeko iz zamrzivača prvo se mora pustiti da se lagano otopi samo, a onda ga zagrijati pod mlazom tople vode.



VAŽNA INFORMACIJA:

Boja majčinog mlijeka može varirati i to se primijeti ponekad tek tokom izdavanja.

KORACI ZA RUČNO IZDAJANJE MLIJEKA:

1. dobro operite ruke sapunom i vodom;
2. izmasirajte dojke, prije izdavanja poželjno je da dojka bude meka. Pokreti treba da budu lagani, kružni, od vrha dojke ka bradavici. Prethodno dojku možete malo zagrijati toplom oblogom ili tušem.
3. Ako je beba zdrava, posudu u kojoj se čuva mlijeko (kao i ručnu pumpicu koju treba rastaviti u djelove) potrebno je dobro oprati u vrućoj vodi s deterdžentom, isprati i dobro osušiti na vazduhu ili ubrusima*. Potrebno je sterilisati posudu (kao i ručnu pumpicu koju je potrebno rastaviti u djelove) za prijeveremeno rođene bebe, male bebe (mlađe od dva mjeseca), i bebe sa oslabljenim imunitetom.
4. prste postaviti na obod areole, palac naspram ostalih prstiju;
5. kada ste pozicionirali prste, dojku povucite prvo ka sebi (ka unutra), a zatim stisnite dio iznad areole;
6. dojke možete mijenjati sve dok ne prikupite dovoljno mlijeka;
7. sipajte mlijeko u posudu za čuvanje i stavite u frižider.

Posude za čuvanje mlijeka nemojte puniti do kraja, ponekad beba neće sve iskoristiti, a jednom odmrznuto ili zagrijano mlijeko mora se iskoristiti odmah. Ukoliko ne možete odmah prikupiti potrebnu količinu, mlijeko skupljajte tokom cijelog dana, ali svaki put u različitu posudu. Kada se u frižideru ujednači temperatura možete sve spojiti u jednu posudu.

* Izvori: a) <https://www.cdc.gov/hygiene/childcare/breast-pump.html>; b) Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). ABM clinical protocol #8: Human milk storage information for home use for full term infants. Breastfeeding Medicine, 12(7), 390-395.

DUŽINA ČUVANJA MLIJEKA U KUĆNIM USLOVIMA ZA ZDRAVO DONEŠENO DIJETE

MJESTO ČUVANJA MLIJEKA	TEMPERATURA	MAKSIMALNA PREPORUČENA DUŽINA ČUVANJA MLIJEKA
Sobna temperatura	16–25 °C	Do 4 sata (optimalno) Do 6 sati (prihvatljivo u vrlo čistim uslovima)
Frižider	0–4 °C	Do 4 dana (optimalno) 5–8 dana (prihvatljivo u vrlo čistim uslovima)
Kombinovani frižider sa zamrzivačekom koji ima zasebna vrata	-17 °C	3–6 mjeseci
Zamrzivač	-20 °C	16–12 mjeseci

IZVOR: prilagođeno prema Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #8, 2017. I Lawrence LA, Lawrence RM. Breastfeeding: a guide for the medical profession 8th ed., 2016.

KONTRAINDIKACIJE DOJENJU

Vrlo su rijetke situacije kada je dojenje kontraindikovano, kao i kada je potrebno izbjevati dojenje dok traju određena stanja. Pored izuzetno rijetkih slučajeva kada je potrebno hranjenje bebe specijalnom formulom, postoje i stanja kada se beba privremeno hrani formulom uz dodatak dojenja, kao što su prijevremeno rođene bebe izuzetno niske tjelesne mase ili ukoliko postoji rizik od hipoglikemije.

Stanje majki kod kojih se ne preporučuje dojenje su HIV infekcija i neka rijetka oboljenja. Dojenje se privremeno izbjegava ukoliko majka nije u mogućnosti da doji zbog neke bolesti ili ako ima lezije herpes simplex tipa 1 na dojka.

Najveći broj lijekova kompatibilan je sa dojenjem ili postoji njihova bezbjedna zamjena.

Ljekar će procijeniti kakva vam je terapija potrebna ali je važno naglasiti da ste dojilja, kako bi se izbjegli medikamenti koji su toksični za djecu. Vjerovatno će i sugerisati primjenu lijeka u najmanjoj terapijskoj dozi, i što kraće trajanje.

Savjet majkama je da popiju lijek neposredno prije najdužeg intervala spavanja bebe, najčešće nakon podoja pred večernje spavanje.

Sadržaj i stavovi iznijeti u ovom vodiču isključiva su odgovornost autora i ne odražavaju nužno stavove UNICEF-a i Evropske unije.

**KEEP
CALM
AND
CALL**



udruženje
Roditelji



+382 67 000 474

**Besplatna podrška
od prvog dana.**

Bebbo

Preuzmite besplatnu mobilnu aplikaciju za roditelje **Bebbo** koja obiluje savjetima o dojenju i drugim temama koje se tiču ranog razvoja djeteta i roditeljstva (Android i iOS).



ANDROID



iOS



Finansira
Evropska unija

unicef 
za svako dijete



Ministarstvo
zdravlja

udruženje
Roditelji

Sadržaj i stavovi iznijeti u ovom vodiču isključiva su odgovornost autora i ne odražavaju nužno stavove UNICEF-a i Evropske unije.