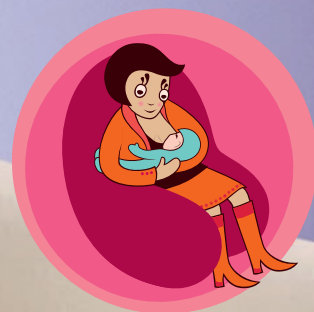


# Dojenje

je zdrav početak života



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)

# DAS ERSTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN DER SCHWEIZ, DAS SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU** ENTWICKELT WURDE\*

- Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf wesentlich höher als während der Schwangerschaft.
- **Natalben Mama** hilft, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit zu **Ihrem Wohlbefinden** und einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes** bei.



*Ein wertvoller Partner während der Stillzeit*

\*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

[www.effik.ch](http://www.effik.ch)



Draga čitateljice!

Vi očekujete dijete ili ste se tek porodili. Trudnoća, porođaj i dojenje predstavljaju potpuno novo poglavlje vašeg života. Sigurno želite doznati nešto više o tom vremenu u kojem ćete možda veoma intenzivno doživjeti vaš život žene.

Ova brošura nastala je u saradnji sa organizacijama koje su predstavljene u brošuri. Cilj brošure jeste da vam pruži sigurnost da je dojenje nešto posve prirodno, nešto na šta se Vaše tijelo sada već i samo priprema.

Iako je lako naučiti kako da se dijete doji, ipak postoje neke sitnice koje dojenje mogu otežati. Mi smo u ovoj brošuri pripremili najvažnije što treba da znate o dojenju. Pored toga, na kraju brošure možete naći razne korisne adrese.

Dojenjem ćete Vašem djetetu pružiti toplinu, hranu, prijatnost, zaštitu i sigurnost i omogućiti mu najbolji mogući početak života.

Na internet stranici: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen, naći ćete dragocjene i aktualne upute.



Unapredjenje dojenja Švicarske

## Sadržaj

- 4** **Zašto dojiti?**
- 6** **Vaše tijelo se već priprema za dojenje**
- 7** **Pripreme za dojenje tokom same trudnoće**
- 8** **Prvi sati**
- 8** **Prvi dani**
- 12** **Položaji pri dojenju**
- 16** **Prve nedelje**
- 18** **Dobija li moje dijete dovoljno mlijeka?**
- 18** **Plać je bebin govor**
- 20** **Promjena na Vašem tijelu**
- 22** **Izlazak i odsutnost**
- 22** **Dojenje i posao**
- 24** **Masiranje grudi**
- 25** **Poteškoće pri dojenju**
- 28** **Djeca sa posebnim potrebama**
- 30** **Na putu ka malom djetetu**
- 31** **Uvođenje namirnica**
- 32** **Ako ne dojite**
- 34** **Pomoć i podrška**
- 36** **Unapredjenje dojenja Švicarske**
- 37** **Neuland**
- 39** **Srdačno se zahvaljujemo!**

## Zašto dojiti?

Mnoge majke su svjesne da svojem djetetu pružaju najbolju moguću hranu ako ga tokom prvih šest mjeseci isključivo doje. Majčino mlijeko je i zdravo i praktično, jer je na raspolaganju u svako vrijeme i na svakom mjestu sa najpovoljnijim sastavom i temperaturom. Majčino mlijeko mijenja se samo se od sebe i prilagođava se potrebama dojenčeta, kako tokom jednog dojenja (početno i kasnije mlijeko), tako i tokom razvoja djeteta. Mlijeko sadrži 88 procenata vode, zatim proteine, masnoće, ugljene hidrate, minerale, vitamine i željezo. Majčino mlijeko pruža djetetu širok spektar anti-infektivnih i obrambenih sastojaka i štiti ga od oboljenja. Kolostrum, prvo majčino mlijeko, sadrži više proteina i time i više zaštitnih tvari nego kasnije mlijeko, zbog čega je za Vašu bebu naročito važno.

Dojenje podstiče bliskost majke i djeteta, ono za dijete znači naklonost, blizinu i toplinu. Dojenje povoljno utiče na optimalan razvoj mišića lica, usta i vilice. Kod djece, koja se doje manji je rizik od gojaznosti i oboljenja krvotoka kao i povišenog krvnog pritiska.

Dojenje ima prednosti i za majku, jer hormoni dojenja podstiču regeneraciju maternice, što umanjuje opasnost od krvarenja poslije porođaja. Dojenje najčešće usporava povratak menstruacije i takođe umanjuje rizik obolijevanja od raka na grudima.

Pored ostalog, dojenje umanjuje i opterećenje za Vaš budžet i za okolinu.



# Vaše tijelo se već priprema za dojenje

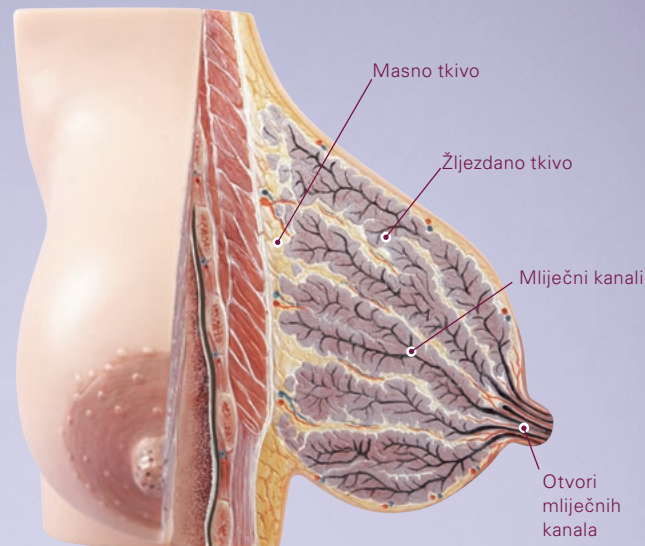
Tokom trudnoće Vaše se tijelo samo priprema za dojenje: grudi se mijenjaju, postaju veće i teže i najčešće i osjetljivije, krug oko bradavica postaje tamniji. Žljezdano tkivo svojim rastom potiskuje dio masnog tkiva.

## **Refleks izlučivanja mlijeka**

Stvaranje mlijeka i djetetovo sisanje uzajamno su povezani na zadivljujući način. Preko nervnih vlakana podražaj izazvan dodirivanjem bradavica prenosi se u mozak majke i u njemu izaziva lučenje prolaktina, hormona koji omogućuje stvaranje mlijeka, i oksitocina, koji omogućuje izlučivanje mlijeka.

Hormon prolaktin aktivira ćelije grudi koje stvaraju mlijeko i može izazvati prijatna osjećanja i pomoći jačanje veze s djetetom. Količina mlijeka koje se stvara regulisana je količinom mlijeka koju dijete traži.

Hormon izlučivanja mlijeka (okситоцин) ima dvostruku funkciju: tijelo ovaj hormon luči kratko vrijeme poslije početka sisanja, što izaziva refleks izlučivanja mlijeka. Poslije porođaja oksitоцин pomaže vraćanje maternice na normalnu veličinu, zato majke tokom prvih dana često pri dojenju osjećaju kontrakcije maternice.



Prva kap mlijeka

## Pripreme za dojenje tokom same trudnoće

Grudima i bradavicama nije potrebna nikakva spoljašnja priprema za dojenje. Da bi se spriječilo da bradavice postanu ranjive, kasnije je naročito važna pravilna tehnika dojenja. Za vrijeme dojenja mogu se grudi prati sa vodom ili sapunom. Ukoliko volite da se namažete kremom, nemažite bradavice i krug oko njih. Mogu se koristiti svakojake kreme, samo kod krema koje sadrže tvari retinoida ili salicilne kiseline (Salicylsäure) trebate biti oprezni. Ove tvari se koriste samo kod krema za akne. Da li želite nositi grudnjak ili ne, to možete sami odlučiti. Ako ga nosite, treba da ima kroj koji vam potpuno odgovara.

### ***Bolnice i kuće za rađanje koje će vas optimalno podržavati pri dojenju:***

Dojenje je prirodan proces, međutim, često je dovoljna sitnica da dođe do poremećaja. Stoga je važno da prilikom izbora mjesta za porođaj vodite računa i o tome da Vas poslije porođaja optimalno podržavaju kada budete počeli dojiti. Bolnice i kuće za rađanje koje posjeduju dobru kulturu dojenja mogu od organizacija UNICEF i WHO zatražiti da im dodijele kvalifikaciju „klinika za rađanje koja podržava dojenje“ („Baby-Friendly Hospital“). Bolnice se obavezuju da će poštovati deset pravila za uspješno dojenje, koja se primjenjuju u okviru inicijative Baby-Friendly-Hospital (BFHI):

- Majke se već tokom trudnoće pripremaju za dojenje.
- Novorođenče odmah poslije porođaja polože na trbuh majke, gdje može nesmetano ležati najmanje jedan do dva sata. Za to vrijeme bude prvi put podojeno.
- Obezbijeden je sistem rooming-in, što znači da majka i dijete mogu cijelo vrijeme biti zajedno u istoj sobi.
- Nema rutinskog dijeljenja čaja, vode ili vještačke hrane.
- Ako je moguće, ne upotrebljavaju se cucle ili bočice za bebe. Nisu dozvoljene reklame za proizvode koji zamjenjuju majčino mlijeko.
- Dojenje je prilagođeno djetetovom ritmu.
- Majci se pokaže kako može početi ispumpavati mlijeko ako bi trebalo da izvjesno vrijeme bude odvojena od djeteta.
- Roditelji dobijaju informacije kome se i poslije izlaska iz bolnice mogu obratiti ako imaju pitanja u vezi sa dojenjem ili ako se pojave problemi.
- Cjelokupno osoblje koje učestvuje u njegovanju majke i djeteta dobija pismena uputstva za podržavanje dojenja.
- Osoblje je specijalno obučeno da bi ova uputstva moglo primjenjivati.

## Prvi sati

Prvi sati poslije porođaja vrijeme su stvaranja veze između majke i djeteta i njihovog uzajamnog upoznavanja, poznatog i pod nazivom „bonding“. Neposredno poslije porođaja novorođenče će vam položiti na grudi, ili ćete ga Vi primiti i sami položiti na svoje tijelo. Sada uživajte u ovom dodiru, zajedno sa Vašim partnerom ako je moguće. Posmatrajte i milujte Vaše novorođeno i jedinstveno dijete. Ostavite mu vremena da samo potraži i nađe dojk. Ako je novorođenče eventualno potrebno pregledati, to se u pravilu može obaviti na Vašem trbuhu. Dijete može ostati na Vašem trbuhu i ako je potrebno šiti povredu medice. Vi posmatrate i milujete Vaše novorodjenče i divite se njegovoj posebnosti. Poklonite mu vrijeme, da samo potraži i nadje grudi, tako što ćete, leđjima naslonjeni, Vašu bebu potrbuške i golu položiti na Vaš gornji dio tjela (skin to skin). Ovim intuitivnim dojenjem se stimuliraju prirodni refleksi traženje kod novorodjenčeta. Čekajte i imajte povjerenja u sposobnosti Vašeg djeteta da pronadje grudi. Ukoliko je to neophodno mogu se, u pravilu, nužni pregledi novorodjenčeta obaviti i na Vašem stomaku. Djete može ostati na Vašem stomaku, ako je pri porodu došlo do povrede medjice i neophodno je šivanje iste. Vaše dijete mogu kasnije izmjeriti i izvagati, u tih jedan do dva sata neće se promjiniti ni njegova visina niti njegova težina.

Poslije carskog reza Vaše dijete (ako se dobro osjeća) može ležati na Vašim grudima čim to za vas bude moguće. Do tada dobro će se osjećati i u naručju Vašeg partnera i vi na taj način možete stupiti u kontakt s Vašom bebom.

## Prvi dani

Tokom prve noći i slijedećih dana Vi i Vaše dijete sve bolje ćete se upoznavati i zajedno uvježbavati dojenje. To će vam najbolje poći za rukom ako zajedno provodite što više vremena, danju i noću.

### ***Najvažnije tokom prvih dana:***

- Najbrže ćete naučiti signale Vašeg djeteta ako se stalno nalazi uz vas.
- Dijete treba da dojite kad god to ono želi.
- Prilikom stavljanja na dojk dijete treba dodirnuti, sačekati i privući ga.
- Prilikom dojenja držite Vaše dijete blizu tijela i pazite da dojk dobro obuhvati.
- Prilikom dojenja mijenjajte strane grudi otprilike od 15 do 20 minuta sisanja i gutanja na jednoj dojki.



- Upoznajte različite položaje za dojenje (v. str. 12–15).
- Djetetu dajte samo dojku i izbjegavajte cucle, bočice za bebe i kapice za grudi; na taj način spriječiti ćete da se poremeti djetetovo ponašanje prilikom sisanja na grudima.
- Čestim tjelesnim kontaktima možete podržati dojenje i stvaranje veze sa djetetom.
- Omogućite Vašim bradavicama što više dodira sa zrakom.

### ***Tipični prvi znaci gladi tokom prvih dana mogu biti slijedeći:***

- pokreti sisanja i traženja
- zvuk sisanja
- stavljanje šake na usta

Tiho gukanje ili stenjanje, plakanje može biti zakašnjeni znak gladi.

### ***Dojenje po potrebi***

Poslije prvog podoja Vi i Vaše novorođenče možete se odmoriti. Najkasnije poslije šest sati treba da dijete ponovo stavite na grudi da biste podstakli stvaranje mlijeka. Možda ćete ga ovog puta čak morati probuditi. Od sada Vaše će dijete u pravilu najavljivati svoje potrebe i po potrebi biti dojeno. Ono proizvodnju mlijeka podstiče i svojom željom da sisa određuje količinu mlijeka. Tokom prvih dana, a možda i kasnije, dijete želi da ga dojite osam do dvanaest puta tokom 24 sata. Vrijeme dok dijete spava možete iskoristiti za sebe i za odmor. Na taj način Vi ćete zadovoljiti i vaše potrebe. Novorođenčad još ima svoj vlastiti ritam spavanja i budnog stanja.

Ako noću dojite samo uz prigušeno svjetlo i govorite malo i vrlo tiho, i Vaše će dijete naučiti da bolje razlikuje noć i dan.

Svako dijete ima svoj vlastiti temperament i stoga i svoj vlastiti način sisanja. Neka djeca mlijeko jedva dočekaju i brzo ga gutaju. Neka naprotiv kao da svjesno uživaju u svakom gutljaju. Sanjalice izgleda da u međuvremenu čak zaborave da bi zapravo trebalo da sisaju.

### ***Stvaranje mlijeka u prvim danima poslije porodjaja***

U trudnoći kao i prvih dana nakon porodjaja stvara se u Vašim grudima majčino mlijeko. Ovo prvo mlijeko (kolostrum) je posebno važno za Vašu bebu, jer je bogato proteinima, mineralima i zaštitnim sastojcima. Količina mlijeka raste iz dana u dan. Trećeg ili četvrtog dana nadolazi mlijeko. Ovaj proces je često praćen oticanjem grudi, što za majku može biti bolno i neprijatno. Najbolja mjera za sprječavanje ovog bola jeste rano, često i dovoljno dugo dojenje poslije rođenja djeteta.

### ***Prva pomoć kod jakog oticanja mliječnih žlijezda:***

- Dojite što je češće moguće.
- Prije dojenja možete grudi blago izmasirati (v. str. 24).
- Ako je vašem novorođenčetu zbog oticanja Vaših grudi teško da dohvati bradavicu, možete malo mlijeka istisnuti masiranjem da omekša dio koji dijete treba da dohvati ustima.
- Poslije dojenja ugodni su hladni oblozi na grudima.



## Položaji pri dojenju

### *Za dojenje je potrebno udobno mjesto*

Da biste Vi i Vaše dijete postali uspješan tim za dojenje, važno je da vaše novorođenče od samog početka pravilno stavljate na grudi. Pri tome će Vam pomoći babice i negovateljice.

Čim kod Vašeg djeteta otkrijete prve znake gladi, udobno se namjestite i eventualno stavite jedan jastuk iza leđa. Pripremite sebi još čašu vode ili nezasladjen čaj. Ispočetka može biti korisno da prije dojenja oslobodite gornji dio tijela. Ogrnite nešto preko ramena da vam ne bude hladno. Podignite Vaše novorođenče i razgovarajte s njim.

Onda stavite dijete u željeni položaj za dojenje. Njegov trbuh nalazi se blizu vašeg, njegovo uho, rame i bok nalaze se na istoj liniji. Slobodnom rukom malo podignite dojku, tako da se bradavica nalazi nasuprot nosa vašeg djeteta. Ako dijete okrene glavu ustranu, dodirnite ga bradavicom po obrazu i malo sačekajte. Dodir će izazvati refleks traženja i dijete će okrenuti glavu u pravcu dodira. Onda bradavicom blago dodirnite njegove usne. To će izazvati refleks otvaranja usta. Čim su mu usta širom otvorena, brzo privucite dijete sebi, tako da bradavica i veliki dio kruga oko bradavice dođe u sredinu njegovih usta i dijete će

već početi sisati, pri čemu su mu usne vidljivo ispučene prema van. Provjerite još jednom da li se djetetov trbuh nalazi posve blizu Vašega.

### *Ovako ćete utvrditi da li dijete dobro sisa:*

- Posmatrajte Vašu bebu: usta su joj širom otvorena, usne ispučene prema van, nos i brada dodiruju dojku. Možete čuti kako guta i vidjeti pokrete gutanja.
- Vaše se dijete opušta, njegove ručice polako se otvaraju.
- Uspješno sisanje je prijatno i nije bolno. Prilikom početka sisanja mogu se pojaviti bolovi, ali oni će ubrzo popustiti. Kod nekih žena refleks izlučivanja mlijeka izaziva bolove u vidu probadanja ili žmaraca. Prije svega ako bolovi potraju tokom cijelog podoja, to je znak da nešto nije u redu. Najčešći je uzrok da dijete nije pravilno stavljeno na grudi.
- Tokom prvih tri do pet dana kontrakcije maternice (trudovi nakon poroda) i pojačani odliv za vrijeme dojenja pokazuju da je sisanje uspješno.



Vidi, imam nešto fino za tebe!



Otvorenim ustima i brzim pokretima lijevo – desno dete traži bradavicu. Sada ga majka brzo privlači k sebi.



Polako se njegove šakice opuštaju.

***Za početak treba da poznajete slijedeća tri položaja pri dojenju:***

- Položaj u naručju najčešći je položaj pri dojenju, jednostavan je i može se gotovo svugdje primijeniti. Ako ispod ruke podmetnete jastuk, moći ćete se opustiti pri dojenju.
- Bočni ili leđni položaj podesan je prije svega na početku kod djece koja su nemirna. Djetetovu glavu moguće je rukom lako i sigurno privući na dojku u trenutku kada dijete širom otvori usta. Ovaj položaj pomaže da se mliječni kanali dobro isprazne u pravcu pazuha (v. str. 26, Zastoj mlijeka).
- Dojenje u ležećem položaju naročito je podesno poslije carskog reza ili povrede crijeva, kada želite da se odmorite ili tokom noći. Možda će vaše dijete pri tome zaspati.

Da biste spriječili da bradavice postanu ranjive možete pustiti da se posljednje kapi mlijeka osuše na bradavici na zraku nakon što je dijete prestalo sisati.

Prilikom mjenjaanja strane ili ukoliko je sisanje bolno, oprezno jednim prstom prekinite vakuum i dijete ponovo stavite na dojku. Pri tome iznova provjerite položaj Vašeg djeteta i da li je dohvatilo dovoljan dio kruga oko bradavice.



položaj u naručju



bočni položaj



dojenje u ležećem položaju

## Prve nedelje

### *Potrebe majke*

Prve nedelje poslije porođaja za Vas su nedelje promjena. Vaš svakidašnji život biće lakši ako sada ne očekujete isuviše i ako pokušate da sve posmatrate opuštenije nego inače. Realistična očekivanja pomoći će Vam da izbjegnute stres. Sada će se ustaliti ritam dojenja, pri čemu svako dijete uspostavlja svoj vlastiti ritam. Važno je da dojite u skladu sa potrebama djeteta, ali i sa Vašim vlastitim potrebama. Na primjer, ako Vas bole grudi zato što imate previše mlijeka, podstaknite Vaše dijete da doji i ono će najčešće spremno početi da sisa.

Zajednički život s novorođenčetom temeljno će izmijeniti Vaš život. Sada doživljavate najoprečnija osjećanja. Kod otprilike 15 % majki se pojavljuje postpartalna (ili postnatalna) depresija. Potražite pravovremeno stručnu pomoć ili se javite kod Udruga za postnatalnu depresiju Švicarske (Verein Postnatale Depression Schweiz, v. str. 34–35). Pokušajte da za sebe nađete vremena i mira kada Vaše dijete spava, jer stres nepovoljno djeluje na dojenje.

Jedite raznovrsnu hranu. Možete isprobati šta godi Vama i Vašem djetetu. Vodite računa o tome da pijete dovoljno tečnosti. Na primjer, za svako dojenje pripremite veliku čašu nezasladjenog čaja ili vode. Pored toga važno je da uzimate dovoljno vitamina i minerala. Jedite svakodnevno voće, povrće i salate.

Možda imate mogućnost da Vam porodica i prijatelji pomognu tokom prvih nedelja da bi olakšali Vaš svakidašnji život. Nove kontakte možete uspostaviti na kursovima gimnastike za vrijeme poslije porođaja, na seminarima za masiranje beba ili na sastancima žena koje doje. Ako ste zaposleni, dobro je da zatražite što duže porodiljsko odsustvo, u tome ćete uživati i Vi i Vaše dijete.

### *Otac je potreban*

Idealno je ako partner (ili najbolja prijateljica ili majka) može da budu kod kuće tokom prve dvije nedelje nakon vašeg povratka. On može novorođenče povijati, izvoditi ga u šetnju ili omogućavati Vam da se sastanete s prijateljicom, može praktično pomagati kod kupovine ili kuhanja. Prvo vrijeme poslije porođaja i za njega je važno radi uspostavljanje dobrog odnosa sa djetetom. Tako će i otac i majka imati vremena da postanu roditelji. Možda će se otac kolebati između osjećaja ponosa i ljubomore. Bude li od samog početka učestvovao u staranju o djetetu i u njegovom negovanju, biće sigurniji.



## **Dobija li moje dijete dovoljno mlijeka?**

Tokom prvih šest mjeseci zdravom djetetu koje je samo dojeno i koje dovoljno doji nije potrebna nikakva dodatna hrana. Ljeti, kada je vruće i kada je Vaša beba žedna, ona doji češće i kraće. Na taj način dobija više početnog mlijeka, koje gasi žeđ.

Količina mlijeka koju dijete sisa tokom jednog dana može biti promjenljiva. Vi možda imate osjećaj da iznenada imate premalo mlijeka. Zbog toga što će Vaše dijete više osjećati glad, ono će sisati češće (otprilike svaka dva sata) i tako će ponovo podstaknuti stvaranje mlijeka. Poslije otprilike dva dana iznova će se uspostaviti normalan ritam dojenja.

Tokom prvih šest mjeseci majčino mlijeko sadrži sve što je djetetu potrebno. Mogući izuzetak je vitamin D.

### ***Znakovi da beba dobija dovoljno mlijeka:***

- Svakog dana dijete ima pet do šest mokrih pelena i u prvih šest sedmica više puta dnevno stolicu
- Poslije obroka dijete je najčešće zadovoljno i opušteno.
- Dijete ostavlja utisak da je zdravo, ima zdravu boju, koža mu je elastična, živahno je i aktivno u mjeri koja odgovara njegovom uzrastu.

Sve što je navedeno važi pod uslovom da Vaše dijete dobija isključivo majčino mlijeko.

## **Plač je bebin govor**

Djetetov plač nas dirne. Uvijek reagujte na plač Vašeg djeteta, jer to je jedini način na koji Vam može pokazati da se ne osjeća dobro. Njegov plač ne znači uvijek da je gladno, možda je naprosto željno nježnosti, pažnje ili vaše blizine.

### ***Ovako možete, Vi ili Vaš partner, umiriti vaše dijete:***

- Često pomaže bliski kontakt sa kožom. Na primjer, pustite dijete da leži na razodjenutom gornjem dijelu tijela.
- Bebe vole blizinu i kretanje. Približite ga sebi u marami za nošenje. Pri nošenju smjenjujte se s partnerom.
- Masaža za bebu i kupanje poslije nje mogu djetetu odvratiti pažnju od njegovih nevolja.
- Ponekad pomaže već i tiho pjevanje pjesme.
- Ako Vi ili Vaš partner više ne znate šta da radite, ili primjećujete da biste mogli izgubiti živce, stavite dijete u njegov krevetić.

Ne ustručavajte se da zatražite stručnu pomoć (dječijeg ljekara, savjetovališta za majke i očeve ili telefonske linije za pomoć roditeljima/Elternnotruf, v. str. 34–35).

Dijete nikada ne smijete tući ili tresti, jer to može izazvati opasnu traumu ili čak smrt djeteta.



## Promjena na Vašem tijelu

Potrebno je vrijeme da se tkivo trbuha vrati u ranije stanje. Tokom nekoliko mjeseci vidi se da trbuh postaje sve ravniji. Ovaj proces pomoći ćete dojenjem, uravnoteženom ishranom, fizičkom aktivnošću i specijalnom gimnastikom za vrijeme poslije porođaja. Treba težiti da se u toku jedne godine vrati normalna tjelesna težina. Dojenje će pomoći ovaj proces.

Pored toga ova gimnastika sadrži i posebne vježbe za jačanje trbušnih mišića i karličnog dna.

### ***Jednostavne vježbe za jačanje karličnog dna:***

- Zategnite mišiće karličnog dna (to je osjećaj kao da se pokušava zaustaviti mlaz urina ili zadržati tampon), održite napetost mišića tokom 10 sekundi i onda mišiće ponovo opustite. Ponovite vježbu oko 10 puta, dva puta dnevno.

### ***Jednostavne vježbe za jačanje trbušnih mišića:***

- Uvucite trbuh, održite napetost mišića i onda ih iznova opustite. Ponovite vježbu oko 20 puta.
- Oko šest nedelja poslije porođaja možete u ležećem položaju raditi lake vježbe za trbušne mišiće, uvijek s nogama privučenim uz tijelo.

Laka sportska aktivnost podstiče razmjenu tvari i cirkulaciju krvi i doprinosi da se dobro osjećate. Možete se bez problema baviti sportom i kada dojite ako se pridržavate slijedećih savjeta:

- Počnite sa dužim šetnjama (dnevno najmanje 30 minuta).
- Postepeno povećavajte dužinu šetnje.
- Treniranje izdržljivosti možete početi oko šest do osam nedelja poslije porođaja.
- Preporučuju se walking (brzo hodanje), laki džoging (trčanje), inlineskating (vožnja na koturaljkama), voženje bicikla, plivanje.
- Nosite pri tome sportski grudnjak. Dojite po mogućnosti prije bavljenja sportom, jer je kretanje prijatnije kada su grudi prazne.
- Pijte mnogo nezaslađenog čaja ili vode.
- Nisu podesne one vrste sportova kod kojih su mišići grudi izloženi izuzetno velikim naporima.



## Izlazak i odsutnost

Ako želite izići, onda jednostavno povedite i Vaše dijete. Hrana za dijete Vam je pri ruci, potpuno svježa. Nošenje komotne, šire odjeće olakšaće Vam dojenje izvan kuće. Za dojenje potražite neko mirno mjesto i vodite računa o djetetovim potrebama, izbjegavajte, na primjer, mjesta koja su veoma bučna ili zadimljena.

Dojenje je dozvoljeno na svim javnim mjestima. Ukoliko želite da pronadjete mjesto na kojem ćete biti zaštićeni, potražite na internet stranici mamamap.ch aplikaciju za mobilne telefone sa informacijama o javnim mjestima za dojenje.



Ukoliko osjećate potrebu da jednom ponovo izidete sami, možete Vaše dijete povjeriti nekoj osobi koja vam je bliska. Dijete se i prilikom odsutnosti koja traje duže od dva do tri sata ne mora odreći majčinog mlijeka na koje je naviklo. Prethodno masiranjem istisnite nešto majčinog mlijeka u jednu otkuhanu posudu koja se može zatvoriti ili mlijeko ispumpajte. Ovo mlijeko može se po potrebi Vašem djetetu davati u čaši ili pomoću kašike (ili u bočici za bebe ako je vaše dijete prethodno već dobro naučilo da doji). Majčino mlijeko možete u izmjerenim količinama čuvati kao zalihu. Majčino mlijeko koje je otopljeno, a nije popijeno, ne smije se ponovo zamrzavati.

## Dojenje i posao

Ukoliko ste zaposleni, imate pravo u prvoj godini starosti djeteta, tokom radnog vremena, na pauze radi dojenja. Pauze se mogu koristiti i radi ispumpavanja mlijeka. Vaš polodavac će se pobrinuti za prostoriju u kojoj mlijeko možete neometano ispumpati i mogućnost za čuvanje ispumpanog mlijeka na hladnom mjestu. Listu sa uputama naći ćete na [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Stillen und Arbeit.



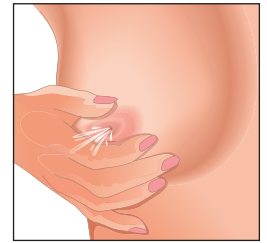
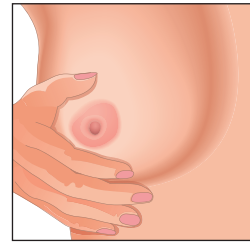
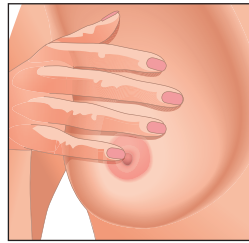
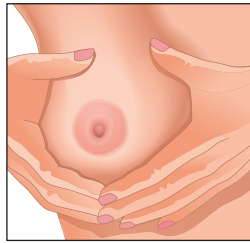
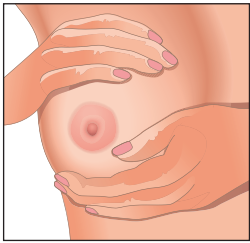
Dalje informacije pružiće vam SECO (Državni sekretarijat za privredu, v. str. 35).

### ***Čuvanje ispumpanog majčinog mlijeka:***

- Na sobnoj temperaturi (16 do 29 °C): moguće 3 do 4 sata, 6 do 8 sati se može akceptirati u izuzetno čistim okolnostima
- U hladnjaku ( $\leq 4$  °C): 72 sata, 5 dana u jako čistim okolnostima
- U zamrzivaču ( $\leq -17$  °C): 6 mjeseci



## Masiranje grudi za ručno ispumpavanje mlijeka



Da biste pripremili dojku, položite na nju ruke ispruženih prstiju i lakim pokretima masirajte žljezdano tkivo grudi (slika 1 i 2). Poslije toga, da biste podstakli refleks izlučivanja mlijeka, masirajte dojku od ruba ka bradavici i nazad (slika 3). Onda stavite palac i kažiprst iza bradavice, a ostalim prstima dojku malo podignite. Sada palcem i kažiprstom pritisnite

vodoravno u pravcu grudnog koša i ritmičnim pokretima pomjerajte palac i kažiprst prema naprijed (slika 4 i 5). Mijenjajte položaj prstiju oko dojke da bi cijela dojka mogla biti optimalno ispražnjena (po metodu Plata Rueda i Maret).

## Poteškoće pri dojenju

Dojenje može biti teško. Slike sretne majke, koje doji mirnu bebu, ne pokazuju cijelu realnost, jer na početku može biti komplikovano, bolno i kaotično.

Kod svih poteškoća koje se pojave preporučuje se da što prije stupite u kontakt sa stručnim licem (adrese ćete naći na str. 34–35) i posavjetujete se s njim. Vaše obavezno zdravstveno osiguranje plaća kućne posjete babice i tri savjetovanja o dojenju kod babice ili savjetnice za dojenje i laktaciju IBCLC (stručne njegovateljice, babice, ljekari dodatno specijalizirani za dojenje). O daljim medicinskim uslugama raspitajte se kod Vašeg zdravstvenog osiguranja.

### **Ranjave bradavice**

Ranjave ili ispucale bradavice čest su problem tokom prvih nedelja i često su nažalost uzrok da se prerano prestane dojiti. Normalno je da su bradavice tokom prvih dana osjetljive, ali bolovi i dugotrajnija ranjavost nisu normalni. Najčešći uzrok, koji je lako otkloniti, jeste nepravilno postavljanje djeteta na grudi. Ponekad uzrok mogu biti i prekratka vezica ispod jezika ili pljosnate ili šuplje bradavice. Prije nego što odlučite da prestanete dojiti primijenite jednu od slijedećih hitnih mjera i posavjetujte se sa stručnim licem.

### **Mjere protiv ranjavih bradavica:**

- Nastavite dojiti.
- Obratite pažnju na higijenu ruku, dodirujte bradavice samo sa čistim rukama.
- Zajedno sa stručnim licem provjerite položaj pri dojenju (v. str. 12–15).
- Dojite češće, ali zato kraće.
- Stavite dijete na grudi kada zapazite prve znakove gladi, prije nego što dijete zbog gladi postane nemirno i počne plakati.
- Može biti korisno da prije dojenja masiranjem podstaknete refleks izlučivanja mlijeka da se ublaže bolovi pri stavljanju djeteta na dojk.
- Da biste poštedjeli vaše bradavice potrebno je da uvijek iznova mijenjate položaj pri dojenju (položaj u naručju, bočni i ležeći položaj).
- Kada dijete želite skinuti s dojke, najprije uvijek prstom prekinite vakuum.
- Pustite da se mlijeko poslije dojenja osuši na bradavici.
- Ukoliko je potrebno, upotrebljavajte uloške za dojenje i mijenjajte ih često.
- Ako su bolovi veoma jaki, mlijeko možete tokom 24 sata istiskivati rukom ili ispumpavati, ako je moguće s mekim završetkom na pumpi.
- Kapice za grudi preporučuju se samo u izuzetnim slučajevima. Raspitajte se o tome kod stručnog lica.

### ***Gljivične infekcije (sor)***

Ako vaše bradavice svrbe i peku i osjećate probadajući bol, koji ne prestaje ni nakon nekoliko prvih minuta dojenja, onda se vjerovatno radi o soru. Ova gljivična infekcija kod djeteta se često zapaža u vidu bijelih mrlja u ustima ili na jeziku, a često ju prati i gljivična infekcija u području pelena. Ako je moguće, nastavite da dojite. Ova gljivica je ste neprijatna, ali je bezazlena. Majku i dijete mora se od sora liječiti istovremeno. Stupite u kontakt sa stručnim licem. Operite ruke sapunom prije i poslije dojenja i prije i poslije povijanja. Ukoliko Vaše dijete upotrebljava cuclu, otkuhajte ju svakog dana deset minuta.

### ***Zastoj mlijeka***

Ako na vašim grudima postoje jedno osjetljivo mjesto, koje je možda vruće i crveno, ili opipljivi čvorovi, to bi moglo značiti da se radi o zastoju mlijeka.

- Prije dojenja stavite na dojku oko 10 minuta mali topli ubrus.
- Masirajte dojku kružnim pokretima.
- Dijete pravilno stavite na grudi u onom položaju za dojenje u kojem je njegova donja vilica okrenuta u pravcu bolnog mjesta. Tako se mogu najbolje isprazniti mliječni kanali u kojima je došlo do zastoja.
- Dojite češće, otprilike svaka dva sata, i djetetu najprije dajte bolnu dojku.

- Poslije dojenja možete staviti hladan oblog tokom 15 do 20 minuta da biste spriječili širenje upale.
- Izbjegavajte odviše tijesnu odjeću ili onu koja se usječe u tijelo i provjerite ima li na Vašim grudima modrica uslijed nošenja djeteta u pomagalicama za nošenje bebe.
- Češće se odmarajte i izbjegavajte stres, zamolite da vam se pomogne u domaćinstvu.
- Ukoliko poslije 24 sata ne nastupi poboljšanje, potražite savjet (v. str. 34–35).

### ***Upala grudi***

Kod upale grudi pored bolova u grudima imaćete povišenu tjelesnu temperaturu i simptome koji podsjećaju na gripu. Stupite u kontakt s Vašom savjetnicom za dojenje, za majke, sa bobicom, s ljekarom. Upala grudi je ozbiljno oboljenje.

Važno je da često dojite (otprilike svaka dva sata). Dobra pomoć za ozdravljenje jeste ležanje u krevetu i stavljanje na grudi toplih obloga prije dojenja i hladnih obloga poslije dojenja. Upala grudi nije razlog da prestanete dojit. Takođe ako uzimate antibiotike, u pravilu možete nastaviti sa dojenjem.

### ***Previše mlijeka i premalo mlijeka***

Neke majke imaju problema zbog preobilnog stvaranja mlijeka. Ovaj problem često nestane poslije prvih nedelja dojenja. Ako imate toliko mlijeka da je Vaše dijete sito poslije jedne dojke, možete iz druge dojke izmasirati ili ispumpati toliko mlijeka da prestane biti tako napeta (v. str. 24). Od pomoći može biti i nošenje pogodnog grudnjaka. Sve dok u potpunosti dojite Vaše dijete ne morate se pribojavati da će dijete dobiti previše mlijeka, ono sisa onoliko koliko mu je potrebno.

Mnoge majke ponekad imaju osjećaj da imaju premalo mlijeka. Kao što smo već pomenuli, količina mlijeka koju dijete sisa tokom jednog dana može biti promjenljiva. Stvaranje mlijeka funkcionira po principu „ponude i potražnje”: što češće i djelotvornije Vaša beba sisa, to se više mlijeka obrazuje. Vrijeme koje dijete provede na Vašim grudima nije odlučujuće nego učestalost obroka i efektivnost uzimanja mlijeka. Obratite se brzo nekoj stručnoj osobi.

### ***Lijekovi, alkohol, kofein, nikotin i droge***

Ukoliko za vrijeme dojenja trebate medikamente, infirmišite Vašeg ljekara da dojite.

Alkohol prelazi u majčino mlijeko i mijenja njegov ukus. Drugačije nego u trudnoći, za vrijeme dojenja je specijalnim povodom, moguće povremeno popiti malu čašu vina ili piva.

Većina djece koja doje podnosi ako majka kafu pije u umjerenim količinama. Ukoliko majka pije veću količinu kafe, neka djeca postanu razdražljiva i dugo ostaju budna.

Nikotin nepovoljno utiče na hormon za stvaranje mlijeka. On kod djeteta koje doji može izazvati uznemirenost, povraćanje, proliv ili učestalija obolijevanje dišnih puteva. Uvećan je rizik obolijevanja od alergijskih oboljenja. Pazite da dijete odrasta u okolini u kojoj nema dima. Ako Vi ili Vaš partner pušite, izbjegavajte da to činite u blizini djeteta. Nemojte pušiti u stanu.

Droge predstavljaju za dijete dvostruki rizik, jer preko majčinog mlijeka prelaze u tijelo djeteta i štete mu. Pored toga, droge mogu imati nepovoljan uticaj na staranje o djetetu.

Više informacija naći ćete na internet stranici:  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen.



## Djeca sa posebnim potrebama

---

Da li je Vaše dijete prerano rođeno, da li je bolesno ili je invalid? U tim slučajevima takođe ga možete dojiti.

Sada je vaša blizina veoma važna za dijete. U većini odjeljenja za porođaje Vama kao roditeljima omogućeno je da vaše novorođenče položite na svoj obnažen gornji dio tijela. Ovaj intenzivni tjelesni kontakt izuzetno je važan. Vaše dijete tada uživa u toplini i već uči da prepoznaje Vaš miris. Vaša motivacija takođe će biti snažno podstaknuta. Govorite i pjevajte bebi što više, to ju takođe umiruje. Ako je Vaše dijete odviše slabo da sisa, onda tokom prva 24 sata počnite isumpavati mlijeko da bi se optimalno podstakla proizvodnja mlijeka. Uz dobru podršku majke može i prijevremeno rođeno dijete na vrijeme naučiti piti dojenjem. Posavjetujte se sa savjetnicom za dojenje ili babicom, one će Vam pružiti podršku u tom teškom vremenu. Sa Vašim djetetom provodite što je moguće više vremena.

Na ovu temu možete pogledati film „Dojenje prijevremeno rođene djece“ („Stillen von Frühgeborenen“) na: [www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)





## Na putu ka malom djetetu

### *Hrana za malu djecu*

Isključivo dojenje do šestog mjeseci starosti bebe je željeni cilj. Individualno prilagodjeno uvođenje dodatne ishrane može početi najranije od napunjenog četvrtog mjeseca i trebao bi trajati najkasnije do početka sedmog mjeseca starosti. Poslije šest mjeseci se potrebe djeteta za zdravom ishranom ne mogu zadovoljiti samo majčinim mlijekom.

U tom dobu se kod većine djece takodje budi interes za hranom, koju jedu roditelji. Vaše dijete želi takodje probati i pokazuje to sa sjajem u očima, udaranjem nogama ili ispruženim rukama. Vašem djetetu sada možete ponuditi, u okvirima jednog obroka, grudi i potom dodatnu hranu.

Poslije uvođenja dodatna ishrane, možete dojiti toliko dugo, koliko to Vaše dijete želi.

Vaše dijete sada počinje i da pije vodu, na primjer, iz posebne šolje za bebe, a kasnije iz čaše. Važno je da napitak ne bude zaslađen.

### *Dijete sklono alergijama*

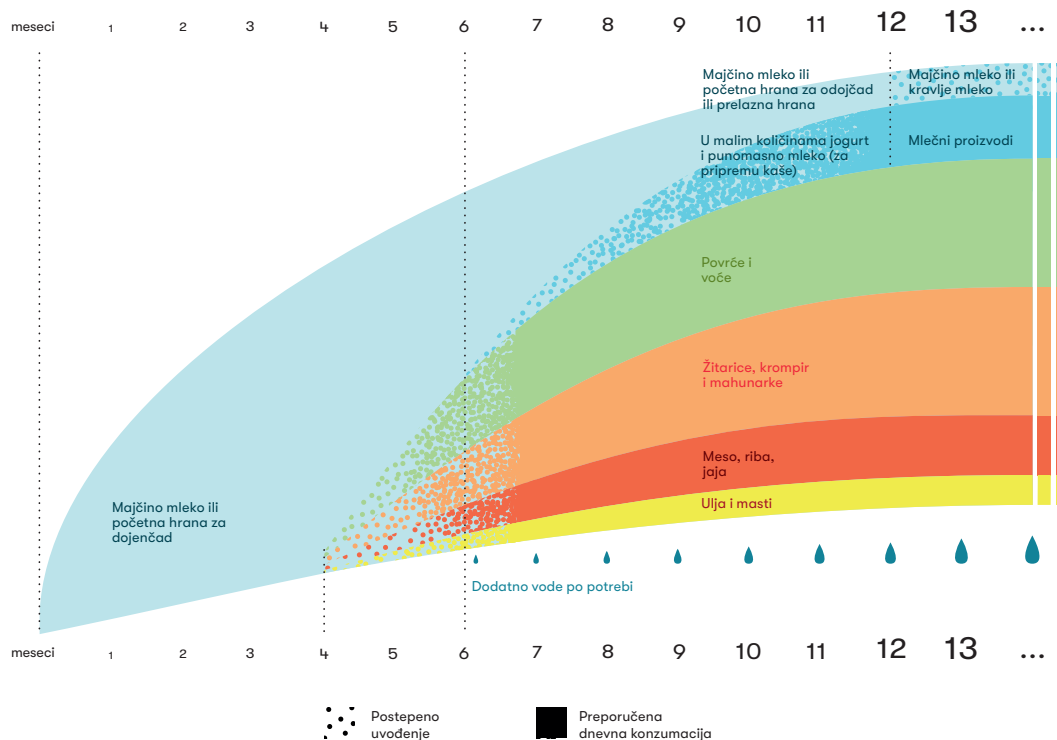
Takodje, ako postoji povećan alergijski rizik može se u starosti od pet do šest mjeseci početi sa dodatnom ishranom. Nije neophodno, da se kao mjera zaštite od alergija izbjegavaju određene životne namirnice. One se mogu davati prema opštim preporukama o ishrani djeteta.

### *Kretanje za dijete*

Tokom druge polovine prve godine života dijete se počinje kretati. Ono samo uči te motoričke sposobnosti. Ovaj je razvoj jedan proces sazrijevanja, koji se kod djece odvija različitom brzinom i sačinjavaju ga različiti načini kretanja. Slijedećim sredstvima možete Vašem djetetu u igri pružiti podršku:

- Omogućite djetetu dovoljno mjesta na podu (deka za pužanje, podloga za gimnastiku, tepih i drugo) da bi se moglo što slobodnije kretati.
- Stavljajte ga naizmjenično potrbuške i na leđa.
- Postavite igračke tako da ih beba može lako dohvatiti.
- Povremeno se spustite pored djeteta, sjedite pored njega na pod.
- Ljuljačke za djecu, Maxy-Cosi i sjedišta za bebe upotrebljavajte samo sa određenim ciljem i kratko. Bebe ne treba da duže vremena ostanu u pasivnom sjedećem položaju.

## Pregled: Uvođenje namirnica



### ***Koliko dugo treba da dojim?***

Preporuka Svjetske organizacije za zdravlje (WHO) glasi, da bi, u cijelom svijetu, sve bebe trebalo u prvih šest mjeseci života, isključivo dojiti, a i nakon uvođenja dodatne ishrane, pa sve do dvije godine i duže, djecu se može dojiti. Švicarsko udruženje za pedijariju (SGP) podržava preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) ali je svjesno formulisalo svoje preporuke otvorno i fleksibilno. Ono preporučuje, da individualno prilagodjeno uvođenje dodatne ishrane treba uvesti najranije poslije napunjenog četvrtog mjeseca, i najkasnije sa napunjenim sedmim mjesecom, te da dojenje poslije uvođenja dodatne ishrane treba onoliko dugo prakticirati, koliko to majka i dijete žele.

Ako želite postepeno i blago prestati dojiti, nemojte djetetu više aktivno nuditi dojku, ali ne odbacujte ni njegovu želju da ga dojite. Na taj način dojenja će postepeno biti sve manje. Na taj način započinje jedno novo životno razdoblje u kojem Vaše dojenče postaje malo dijete.

Ako Vi kao majka razmišljate o tome da prestanete dojiti, najprije treba da budete posve sigurni da to želite. Na taj način izbjeći ćete kasnije kajanje. Prestanite dojiti korak po korak, možda uz pomoć bočice za bebe koju ćete djetetu ponuditi kao zamjenu za dojenje. Kao naknadu za dojenje pružite djetetu u to vrijeme mnogo bliskosti. Ako ste nesigurni ili imate problema, najbolje je da se obratite stručnom licu (v. str. 34–35).

## **Ako ne dojite**

Majčino mlijeko najbolje je što možete dati Vašoj bebi, ali dijete se može dobro razvijati i sa gotovim mliječnim proizvodima i bočicom za bebe. Današnja hrana za dojenčad zadovoljava potrebe djeteta. Ono što nedostaje jesu zaštitne tvari koje sadrži majčino mlijeko. Pored toga, zavisno od vrste pripremanja, gotovo mlijeko nije lišeno klica.

Izaberite neko mirno mjesto kako biste bebi dali flašicu. Takođe pružite djetetu blizinu i toplinu, tako što ćete Vaše dijete uzeti u naručje. Dok Vaše dijete pije mlijeko, možete s njim razgovarati i imati kontakt pogledom.

Takođe i pri hranjenju bočicom za bebe između majke i djeteta može nastati jednako prisna veza kao i pri dojenju.



## Pomoć i podrška

Dojenje je najprirodnija stvar na svijetu, Uprkos tome, to je vještina koju svaka majka najprije mora naučiti. Ako u vezi s problemima više ne znate šta da radite, potražite savjet stručnog lica (v. dole). Svaka majka ima pravo na tri savjetovanja o dojenju (koja plaća zdravstveno osiguranje).

Besplatno savjetovanje o dojenju možete dobiti kod savjetnica za dojenje organizacije La Leche League Schweiz.

### *Kod slijedećih ustanova dobićete informacije o adresama stručnih lica u vašoj blizini:*

#### **Savjetnice za dojenje i laktaciju**

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS)  
BSS, c/o Manuela Eggli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.  
E-mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

#### **Savjetnice i sastanci za dojenje organizacije**

##### **La Leche League Schweiz**

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich  
Tel./fax 044 940 10 12  
E-mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

#### **Babice**

Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle  
Rosenweg 25 C, 3007 Bern  
Tel. 031 332 63 40, fax 031 332 76 19  
E-mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

#### **Savjetovališta za majke i očeve**

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung  
c/o polsan, Effingerstrasse 2, 3011 Bern  
Tel. 062 511 20 11  
E-mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

#### **Vaša ljekarka ili ljekar**

#### **Telefonska linija za pomoć roditeljima**

24 h pomoć i savjetovanje: 0848 35 45 55

### *Korisna literatura:*

**Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen:** Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

**Stillen, Job und Family:** Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen ohne Zwang:** Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich  
**Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

**PEKiP: Babys spielerisch fördern:** GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München

#### **Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:**

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

#### **Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:**

Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

**Informacije o adresama u internetu:****www.stillfoerderung.ch**

Sve informacije o dojenju

**www.mamamap.ch**

App za mobilne telefone sa listom mjesta pogodnih za dojenje ako ste usput

**www.swissmom.ch**

Informacije o trudnoći, porođaju, bebi i djetetu, sa dobrom funkcijom pretraživanja

**www.nutrinfo.ch**

Besplatan info-servis kod pitanja o ishrani (tel. 031 385 00 08)

**www.swiss-paediatrics.org**

Važne informacije o zdravlju

**www.pekip.ch**

Kretanje za dojenčad (Praški program za roditelje i dijete)

**www.gesundheitsfoerderung.ch**

Preporuke o ishrani i kretanju za malu djecu, mlade i odrasle

**www.hepa.ch**

Informacije i savjeti o kretanju

**www.seco.admin.ch**

Brošura „Majčinstvo i zaštita zaposlenih žena“

**www.unicef.ch**

Spisak bolnica, koje unapređuju dojenje

**www.postnatale-depression.ch**

Informacije i pomoć

**www.stillfoerderung.ch/kurzfilm**

„Breast is best“



## Unapredjenje dojenja Švicarske

Unapredjenje dojenja Švicarske je nezavisni, nacionalni Centar kompetencija za sve organizacije i zaposlene u zanimanjima u oblasti trudnoće, porodjaja i dojenčadi, kao i platforma za informacije za roditelje. Ona se angažuje za stvaranje optimalnih pravnih i društvenih uslova za dojenje. Unapredjenje dojenja Švicarska je u aktivno u zdravstvenoj politici i dio je mreže javnog zdravstva Švicarske.

Unapredjene dojenja Švicarske dobija potporu od organizacija i institucija unapredjena zdravlja:

- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- La Leche League Schweiz (LLLCH)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen (SVDE)
- Schweizerisches Komitee für UNICEF
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSC,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch), [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 23.00

Ich bestelle \_\_\_\_ Exemplar(e) deutsch  
\_\_\_\_ Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



Careum  
Verlag

Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87  
3007 Bern

Bitte frankieren

### ***Impresum***

**Izdavač:** Stillförderung Schweiz

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, tel. 031 381 49 66, fax 031 381 49 67

email adresa: [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

**Stručna podrška:** Stručno udruženje Unapredjenje dojenja Švicarske

Ova brošura se može dobiti na njemačkom, francuskom, italijanskom, engleskom, španskom, portugalskom, albanskom, srpsko-hrvatskom, turskom, tamilskom i arapskom jeziku.

**Narudžbe možete poslati na sljedećim internet adresama:**

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch), [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)

© 2018 Brošura i tekst: Unapredjenje zdravlja Švicarske

© 2018 Fotografije: Unapredjenje zdravlja Švicarska i Unapredjenje dojenja Švicarska

## **Srdačno se zahvaljujemo!**

*Objavljivanje ove brošure omogućila je finansijska podrška sljedećih organizacija:*



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

***Kantone Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Neuenburg, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug***

# Dojenje je zdrav početak života

Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera