



Udruženje građana RODITELJ
Svake godine, prve nedelje avgusta se pridružujemo
obeležavanju Svetske nedelje dojenja koju obeležava preko
120 zemalja širom sveta.



Svetska Nedelja Dojenja (SND) 2008

Podrška majkama: do zlatne medalje!

*(World Breastfeeding Week WBW 2008
Mother support: going for the gold)*

Da bi uspešno dojile, majkama je potrebna podrška

U godini u kojoj obeležavamo Olimpijske letnje igre (od 8. do 24. avgusta) i Svetsku nedelju dojenja (od 1. do 7. avgusta) Svetska alijansa za zaštitu, promociju i podršku dojenju (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA) poziva na povećanje podrške majkama koje teže ispunjenju zlatnih standarda u ishrani novorodjenčeta. To su: isključivo dojenje bebe tokom prvih šest meseci života, nastavak dojenja u kombinaciji sa drugom hranom prikladnom za bebin uzrast, do starosti od dve godine i duže.

*Podržite majku kako bi omogućila
svom detetu zlatni početak u životu!
Sa dojenjem svako pobeđuje!*



CILJEVI

- ❖ Raditi na poboljšanju svesti o potrebi za pružanjem podrške i koristima koju pružanje podrške ima po majku koja doji
- ❖ Širiti nove informacije o podršci majkama koje doje
- ❖ Podsticati stvaranje optimalnih uslova za podršku majkama u tzv. KRUGOVIMA PODRŠKE

MAJKE ZASLUŽUJU I POTREBNO IM JE

- ❖ DA IH NEKO SA RAZUMEVANJEM SASLUŠA
- ❖ OSNOVNE, TAČNE I PRAVOVREMENE INFORMACIJE
- ❖ STRUČNA I PRAKTIČNA POMOĆ
- ❖ OHRABRENJE



Potreba za podrškom majkama

Sportisti koji se takmiče na Olimpijadi potrebna je podrška porodice, prijatelja, lokalne zajednice i sponzora kako bi bio uspешan u takmičenju. Isto tako i majkama je potrebna podrška da bi dojile. I sportista i majka koja doji suočeni su sa izazovima. Za majku koja doji ovi izazovi uključuju prevazilaženje pogrešnih informacija, održavanje laktacije ako radi van kuće, ponašanje u nepredvidjenim situacijama i što je najvažnije, prevazilaženje sumnji u sopstvene mogućnosti da doji svoje dete. Verovanje u sebe je ključni sastojak za uspeh i za sportiste i za majke.

Podrška koju majka dobija može biti formalnog tipa kao što je poseta zdravstvenom radniku ili informalna kao što je ohrabrujući osmeh neke druge majke. Podrška dolazi i od profesionalnih i laičkih izvora – zdravstvenih radnika, zaposlenih u bolnicama i porodilištima, babica, konsultanata za laktaciju, obučanih savetnika, grupa za podršku majkama, prijatelja i porodice.

Podrška majkama : Dokazi da zaista pomaže

U nedavnoj studiji Cochrane Review bilo je ispitano 34 primera iz 14 zemalja kako bi se ispitali efekti trajanja dojenja (i delimičnog i isključivog) i samo isključivog dojenja. Studija je pokazala da svi vidovi podrške, profesionalni i laički, kada se analiziraju zajedno, značajno produžavaju trajanje dojenja i da imaju čak i veći efekat na trajanje isključivog dojenja. SZO/UNICEF obuka za zaposlene u bolnicama znatno je produžila trajanje isključivog dojenja.

SZO strategije za promociju dojenja i podršku u zemljama u razvoju koje se oslanjaju na lokalnu zajednicu citiraju nekoliko istraživanja o koristima podrške majkama. Sikorski et al. je identifikovao 20 primera podrške dojenju u 10 zemalja koje su otkrile da pružanje podrške dojenju doprinosi značajno samom dojenju a najveći uticaj ima na isključivo dojenje. Laički savetnici su bili najuspešniji u povećanju trajanja isključivog dojenja dok su profesionalni savetnici bili uspešni u produženju trajanja svakog dojenja.

Izveštaj LINKAGES projekta navodi brojne studije u vezi sa uticajem bolničkih praksi na povećanje stope isključivog dojenja :

- *Savetovališta i promotivnih brošura koje se majkama daju po izlasku iz porodilišta u kojima se podržava dojenje*
- *Obuka bolničkog osoblja u upravljanju i održavanju procesa laktacije*
- *Kućne posete*

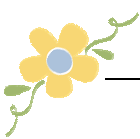
Ukoliko ste uradili nešto čime ste pružili podršku ženi koja planira da doji ili onoj koja već doji dete, zaslužili ste ZLATNU MEDALJU.

Podrška majci koja doji

Bebe su stvorene da bi bile dojene. Dojenje pruža najbolji mogući početak u životu u svim segmentima razvoja. Čak i u razvijenim zemljama, smanjenje stope dojenja povezuje se sa porastom rizika po zdravlje i život beba. Adaptirana ishrana povezuje se sa visom stopom smrtnosti kod beba. Ran početak dojenja i isključivo dojenje mogu spasiti više od million beba. U poredjenju sa decom koja su isključivo dojena, ona koja su na adaptiranom mleku ne razvijaju se normalno – slabijeg su zdravlja, stopa smrtnosti je veća a IQ skorovi niži.

Majke i lokalne zajednice takodje imaju koristi kada se deca doje. Rak dojke je češći kod žena koje ili nisu uopšte dojile ili su dojile kratko vreme. Menstrualni ciklus se uspostavi ranije kod majki koje ne doje što može dovesti do male razlike izmedju trudnoća i povećanih zdravstvenih problema kod majki i beba. Isključivo dojenje smanjuje i finansijske troškove u porodici, lokalnoj zajednici, zdravstvenom sistemu i životnoj sredini.





**Podrška dojenju je važna –
Sa dojenjem svi su na dobitku!**

Dojenje se s pravom smatra zlatnim standardom kada je u pitanju ishrana odojčadi. Zlato se u mnogim kulturama smatra dragocenim, čuva se i štiti. Kako biste se osećali da vam umesto zlata neko ponudi mesing? Upravo to se dešava kada se majčino mleko zameni gotovim proizvodima.

Pet krugova u boji simbolizuju Olimpijadu i medjunarodnu mrežu sportista i zemalja, WBW koristi takodje pet krugova da predstavi tipove podrške na koje žena koja doji može da se osloni za pomoć i ohrabrenje. Krugovi podrške se preklapaju, deluju medjusobno jedan na drugi i jačaju se a u fokusu je središnji krug.



Žena u centru

Krug žena doprinosi boljem znanju i informisanosti putem zajedničkog deljenja i iskustava.

Žene ne samo da dobijaju podršku sa mnogo strana, one aktivno pružaju podršku. Žene su glavni činilac u svim KRUGOVIMA. Snažna podrška u spoljašnjim krugovima dovodi do jačanja u centru koje se dalje prenosi ka spoljašnjim krugovima. Jaka mreža podrške medju ženskim organizacijama i organizacijama za podršku majkama koje su osnovala žene prava su demonstracija ovog koncepta.

Tokom godina žene su se naučile vrednosti povezivanja s drugim ženama, učenja novih veština, zajednički provedenog vremena, oslanjanja na druge u teškim trenucima. U tradicionalnom okruženju, mreža podrške sastojala se od članova šire porodice – majki, baka, sestara, tetaka – onih koji su uvek bili blizu i dostupni.

Uloga žene se u medjuvremenu proširila i sada obuhvata mnogo više aspekata od doma i porodice. Nažalost, mnoge žene danas nemaju mreže podrške na koje mogu da se oslone. Članovi proširene porodice ne žive uvek blizu te su žene primorane da se oslanjaju i na one koji nisu deo porodice, kao i na tehnologiju poput telefona ili Interneta. Onda kada su svi krugovi jaki i pružaju neprekidnu podršku dojenju rezultat je ohrabrujući za buduće generacije.

Cilj je da, u kom god smeru da se majka iz središnjeg kruga okrene, dobije pozitivan odgovor i podršku za dojenje.



**Tabela 1:****Kada majke ne doje to ostavlja posledice i na njih, na decu, lokalnu zajednicu i zdravstveni sistem**

DOJENJE SMANJUJE RIZIK KOD DECE OD:	DOJENJE SMANJUJE RIZIK KOD MAJKE OD:	LOKALNE ZAJEDNICE I ZDRAVSTVENI SISTEMI:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ veće stope smrtnosti ➤ respiratornih infekcija ➤ dijareje i drugih infekcija ➤ gojaznosti ➤ dijabetesa ➤ astme ➤ kancera u detinjstvu ➤ nižeg IQ-a ➤ abnormalnosti u razvoju 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rak dojke ili jajnika ➤ Tip II dijabetes ➤ Brzo uspostavljanje menstrualnog ciklusa ➤ Kraće vreme između dve trudnoće ➤ Napora zbog pripremanja adaptiranog mleka ➤ Finansijskih troškova zbog kupovine adaptiranog mleka 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Povećani troškovi lečenja infekcija, gojaznosti, dijabetesa i ostalih hroničnih bolesti ➤ Povećani troškovi zbog bolovanja koje majke uzimaju da bi bile uz decu kad se razbole ➤ Negativan uticaj na životnu sredinu pošto se otpad uvećava bacanjem konzervi i pakovanja adaptiranog mleka ➤ Višestruko veći troškovi zamena za majčino mleko

Porodica i društvo

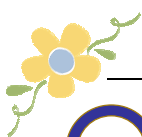
Sve žene su povezane sa svojom porodicom, prijateljima, susedima i drugim predstavnicima lokalne zajednice. Krug koji obuhvata porodicu i društvene kontakte razlikuje se od žene do žene u zavisnosti od toga kojoj kulturi pripada, kakva joj je životna situacija, društveno-ekonomskih aspekata u kojima živi i čime se bavi.

Porodica predstavlja izvor neposredne i stalne podrške majci, počev od detetovog oca, bilo da je on njen suprug, momak, partner. Tu takodje spadaju njena majka, sestre i drugi bliski rođaci.

Podrška potom može doći od prijatelja i suseda majke, kao i ljudi koje sreće u okruženju, u svojoj zajednici. Nekada je problem za majku da bez ustezanja doji ukoliko njeno okruženje dojenje ne smatra normalnom i uobičajenom aktivnošću. Podrška dojenju obuhvata pomaganje i ohrabivanje majki da budu sa svojim detetom kad god je to moguće.

Na žene takodje ima uticaj, bilo pozitivan ili negativan, ono što pročitaju, vide i čuju putem medija koji su im dostupni u njihovoj kulturi ili društvu. Stabilan krug društvene podrške može da pomogne da se negativni uticaji ublaže time što će ženi biti pružana podrška u društvu na svakom koraku.





Zdravstvo

Zdravstveni sistemi i zdravstveni radnici imaju direktan i indirektan uticaj na dojenje. Zdravstveni radnici su uvaženi članovi društva te ono što kažu i rade na poslu i u društvenim situacijama može imati uticaja na ponašanje. Promovisanje optimalne ishrane odojčeta tokom svake faze podizanja dece je neophodno kako bi se ženama omogućilo da budu uspešne u dojenju.

SZO i UNICEF prepoznaju potrebu za ovim i podržavaju sve ove intervencije najviše putem baby friendly inicijative u bolnicama koja je revidirana i osavremenjena. Pored BF inicijative, postoji potreba za stručnom i praktičnom pomoći od svakog zdravstvenog radnika koji dolazi u kontakt sa majkama ili bebama. U mnogim zemljama WABA trenutno radi na tome da započne obuku zdravstvenih radnika o davanju saveta vezanih za dojenje i obuku iz bolničkog menadžmenta.

Vlada i zakonodavstvo

Politika neke vlade i njeno zakonodavstvo su od presudne važnosti u davanju podrške ženama u mnogim aspektima njihovih života. Vlade imaju autoritet da donose zakone, rešavaju sporove, i izdaju administrativne odluke. Zakoni i politika podrške potrebni su majkama koje doje. Kada vlade primenjuju Medjunarodni kodeks reklamiranja zamena za majčino mleko i srodne rezolucije WHA, majke su zaštićene od komercijalnih uticaja koji podrivaju dojenje.

➤ **SZO i UNICEF su predložili četiri oblasti uspešne podrške dojenju :**

- Zdravstveni sistemi mogu pružiti podršku ženama preko zdravstvene brige koja će u fokusu imati ženu, humanog tretmana svakog para majka-dete, i posvećivanjem pažnje na politiku i odredbe koje utiču na majku i dete.
- Obrazovanje zdravstvenih radnika može pružiti direktnu podršku ženama putem stručnih poslovnih praksi i onih koje su humane i osetljive prema pojedinim kulturama
- Medjunarodni kodeks reklamiranja zamena za majčino mleko i srodne rezolucije WHA podržavaju žene tako što ne dozvoljavaju netačan i obmanjujući marketing
- Mobilizacija lokalne zajednice, posebno u smeru majka ka drugoj majci i ostalih tipova vršnjačke podrške ohrabruje žene i čini ih bolje informisanim

Radno mesto i posao

Svaka majka je zaposlena majka. Ovaj slogan opisuje realnost života majke. Biti majka znači biti odgovoran za brigu i staranje o dobrobiti dece. Ovaj posao zahteva vreme, energiju, i pažnju – isključivo dojene bebe mlađe od šest meseci u proseku se hrane 11 puta na dan, svaka 24 sata, i danju i noću. Ali i samo dojenje takodje je efikasno. Mleko nastavlja da se proizvodi 24 sata dnevno, dok je majka na poslu, dok se opušta, i čak i dok spava.

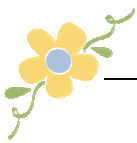
Majkama je najlakše da doje u sredini lišenoj ili sa vrlo malo stresa. Majkama pomaže privremeno smanjenje obaveza u kući i na poslu kako bi imale više vremena i energije koji su potrebni za dojenje.

Politika podrške materinstvu koja omogućava čuvanje radnog mesta, plaćeno odsustvo posle porodjaja, plaćene pauze za dojenje, dečije ustanove blizu posla, zaštitu od diskriminacije, i fleksibilan raspored sa opcijama za skraćeno radno vreme. U okviru ovog kruga podrške, tim zaposlene majke – svako počev od njene bebe do njenog nadređenog koji joj izlazi u susret što se tiče vremena i prostora na radnom mestu predstavljaju podršku majci. Njihov pozitivan stav ohrabruje je da nastavi ka cilju dosezanja zlatnog standarda u ishrani odojčeta – dojenju.

Tri komponente za podršku zaposlenim ženama koje doje su :

- * Dozvoliti im vreme za dojenje ili izdavanje mleka u toku dana
- * Čisto, mirno mesto gde to mogu da obavljaju
- * Opšti stav koji je pozitivan i daje prioritet dojenju





Odgovor na krizne situacije

Kada se majka nadje u stresnoj situaciji zbog događaja koji nisu pod njenim uticajem, odgovornost prema detetu prerasta iz brige o gajenju u brigu o preživljavanju. Možda će se naći u situaciji da mora da traži bezbedno prebivalište, hranu i odeću i u isto vreme održava vezu sa ostalim članovima porodice, pravnim i zdravstvenim radnicima.

Tokom prirodnih katastrofa ili u područjima pogodjenim ratom, porodice nekad moraju da napuste svoje domove i prebivališta i nadju se na nepoznatom mestu. Društvene agencije koje se staraju o deci i porodici mogu da pruže podršku majkama koje doje tako što će im obezbediti sve što je potrebno: dovoljno vode, hrane i odeće. Majčino mleko može biti jedina bezbedna i dostupna hrana za bebu u tim okolnostima.

Majka koja se nalazi usred porodične krize (kao što je razvod ili borba za starateljstvo) takodje treba podršku. Pisani materijali i stručnjaci mogu da daju informacije i svedočenja koja idu u prilog tome da je bebi potrebna majka i koji su rizici od stavljanja bebe na adaptiranu ishranu.

Porodica koja se nosi sa zdravstvenom krizom ima posebne potrebe. Centri za laktaciju u bolnicama daju informacije o pravilima koja se odnose na boravak roditelja u bolnici sa bebama ili malom decom ili o pravima posete za decu čija majka je u bolnici i o pomoći majkama da izdaju mleko ako nisu neko vreme u mogućnosti da doje. Podrška majci koja doji ukoliko ima HIV virus ili AIDS takodje je puna izazova i za majku i za onog ko joj pomaže. Globalni zdravstveni standardi podržavaju isključivo dojenje za žene inficirane HIV-om osim ukoliko se zamena u ishrani ne smatra prihvatljivom, održivom i bezbednom po njih i njihovu decu pre toga.

Kada se majka bori sa kriznom situacijom, organizacije, vlade i pojedinci mogu joj pružiti podršku i tako zaraditi ZLATNU medalju za svoj trud.

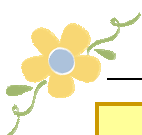
Iako su sve majke suočene sa izazovima i potrebna im je podrška, majka koja se nalazi u ekonomski nezavidnoj situaciji suočena je sa mnogim iskušenjima. Nedostatak obrazovanja, resursa, infrastrukture i osnovnih potreština kao i nedostatak ili nedostupnost zdravstvene nege, nedostatak hrane, nepostojanje grupa za podršku majkama i inhibicije koje ne dopuštaju da se govori o grudima i dojenju sve spadaju u teške situacije. Ovi uslovi mogu da se jave bez obzira da li žena živi u razvijenoj ili nerazvijenoj zemlji. Žene koje tradicionalno doje moraju biti zaštićene od svega što podriva dojenje, kao što je komercijalno reklamiranje.

Dok se zemlje spremaju da pošalju svoje najbolje sportiste da se takmiče na Olimpijadi važno je zapamtiti da zdrav sportista nastaje ukoliko ima zdrav početak u životu. Nema nikakve sumnje da je otpimalna ishrana za odojče i malo dete od presudne važnosti za optimalan rast i razvoj.

Sa dojenjem svi su na dobitku!

Innocenti Deklaracija iz 2005. poziva sve strane da "ohrabre žene na putu ostvarivanja svog prava, kao majke i kao one koje drugim ženama daju informacije i pružaju podršku u vezi sa dojenjem".



**AKTIVNOSTI VEZANE ZA PODRŠKU****KRUG - ŽENA U CENTRU**

- Učite o dojenju
- Tražite podršku i ponudite podršku drugima
- Vodite računa o svom zdravlju i ishrani tokom trudnoće i laktacije
- Razgovarajte sa ženama koje su imale pozitivno iskustvo sa dojenjem
- Prisustvujte grupama za podršku sačinjenim od drugih majki ili sličnim grupama

KRUG - VLADA I ZAKONODAVSTVO

- Razgovarajte ili pišite onima koji imaju uticaja na formiranje javnog mnjenja o važnosti podrške dojenju
- Zalažite se za uvođenje zakona koji sprovodi odredbe SZO/UNICEF-ovog Medjunarodnog kodeksa reklamiranja zamena za majčino mleko i srodnih rezolucija WHA
- Uključite se u lokalne grupe za podršku dojenju i učestvujte aktivno u njihovim aktivnostima
- Šaljite informacije o BF bolnicama i porodilištima
- Pokrenite peticiju za uvođenje poreskih olakšica poslodavcima koji podržavaju majke u dojenju

KRUG – PORODICA I DRUŠTVO

- Pružite praktičnu podršku majci koja doji : skuvajte joj ručak, pomozite oko druge dece ili obavite deo njenih svakodnevnih obaveza umesto nje
- Informišite se o dojenju kako biste pomogli majci koja doji da spreči, prepozna i reši probleme na vreme
- Verujte u sposobnost majke da doji svoje dete
- Ponudite joj prevoz do sastanka sa grupom za podršku ili sa svojim konsultantom za laktaciju
- Pišite pisma medijima kako biste zagovarali dojenje i ispravljali pogrešne informacije

KRUG - RADNO MESTO I POSAO

- Kao poslodavac, obezbedite odgovarajuće mesto za žene koje doje a na kom mogu da izdaju mleko ili doje svoje dete
- Saradujte sa lokalnom zajednicom kako bi se obezbedila podrška dojenju u neformalnom radnom sektoru
- Kao neko ko se stara o dojenom detetu, raspitajte se šta je potrebno da bi se dojenje održalo
- Kao član porodice, olakšajte zaposlenoj majci koja doji tako što ćete je odmeniti u kućnim poslovima
- Pišite onima koji predlažu i donose zakone da podrže sprovođenje odredbi o plaćenom porodiljskom odsustvu, produženju porodiljskog bolovanja i zakone koji podržavaju radna mesta i poslove koji su naklonjeni majkama

KRUG - ZDRAVSTVO

- Naučite kako da pokrenete grupu za podršku majkama u okviru porodilišta
- Učestvujte na obuci za vršnjačke savetnike ili nekoj drugoj obuci vezanoj za dojenje
- Aktivno tražite podršku od zdravstvenih autoriteta i političkih lidera za ustanovljavanjem BF u svakoj bolnici
- Identifikujte stručnjake za laktaciju u svojoj lokalnoj zajednici i kako ih najlakše kontaktirati
- Uključite savetovanje o dojenju i o podršci u svim obukama za zdravstvene radnike

Pet zlatnih pravila za podršku dojenju

- Prilazite svakoj majci i bebi kao pojedinačnom i jedinstvenom slučaju ; budite osetljivi prema potrebama majke koja doji
- Slušajte sa razumevanjem o onome sto je muči ; suzdržite se od pričanja osim ukoliko želite da postavite pitanje radi pojašnjenja ; dajte joj taman toliko informacija koliko joj je potrebno da sama napravi izbor
- Obezbedite dobru informisanost očeva i ostalih članova porodice tako da i oni mogu da daju podršku majci koja doji
- Držite vlade, poslodavce i društvo odgovornim za to da stvore takvu sredinu u kojoj će svaka žena biti u mogućnosti da doji i radi onako kako sama odluči
- Verujte da majka može uspešno da doji i govorite joj to ; s druge strane, naučite da prepoznate ako je majci potrebno više pomoći od one koju vi možete da pružite

