

## »Omogočimo dojenje: Podprimo zaposlene starše«

### Temeljna dejstva o dojenju

dr. Zalka Drglin, NIJZ

V Sloveniji si prizadevamo za:

- dobre prakse dojenja,
- varovanje pred promocijo mlečnih nadomestkov,
- prehranjevanje otrok s sveže pripravljeno pestro mešano lokalno pridelano hrano.

Našteto prinaša prednosti za zdravje otrok, družin in planeta. Zaradi kratkoročnih in dolgoročnih pozitivnih učinkov na zdravje otrok in matere in zaradi okoljskih prednosti v primerjavi z rabo mlečnih nadomestkov je dojenje koristno tudi za družbo.



### Prvih šest mesecev naj se dojenček izključno doji

Dojenje je naraven način hranjenja dojenčka, materino mleko pa dojenčku do zaključka šestih mesecev zagotavlja vse potrebno za rast in razvoj: energijo, hranila in tekočino.

Svetovna zdravstvena organizacija v prvih šestih mesecih priporoča izključno dojenje. Če mati iz različnih razlogov ne more ali ne želi dojiti ali pa dojenje ni mogoče zaradi razlogov pri otroku, bo pediater v porodnišnici ali otrokov izbrani pediater svetoval glede hranjenja dojenčka z industrijsko pripravljenim nadomestkom za materino mleko.<sup>1</sup>

**Izključno dojenje** pomeni, da dojenček uživa samo materino mleko in nobene druge tekočine ali čvrste hrane, niti vode, razen kapljic oz. sirupov vitaminov, mineralov ali zdravil ali rehidracijske tekočine.

<sup>1</sup> Namesto izraza industrijsko pripravljen nadomestek za materino mleko uporabljamo naslednje izraze: mlečna formula (ta izraz se uporablja tudi v pravo-formalnih besedilih), mlečni pripravek, adaptirano oz. prilagojeno mleko, mlečni nadomestek, nadomestno mleko, umetno mleko.

Dojenje so v 20. stoletju opuščali zaradi različnih razlogov, med drugim tudi zato, ker se je začela industrijska proizvodnja nadomestkov materinega mleka, podprta z močno promocijo. A dojenje zaradi številnih prepoznanih pozitivnih kratkoročnih in dolgoročnih učinkov na zdravje otroka, matere in družin in zaradi skrbnejšega odnosa do okolja ostaja prva izbira načina hranjenja dojenčka.



#### Svetovna zdravstvena organizacija in UNICEF priporočata:

- Mati naj novorojenčka pristavi k dojkam v prvi uri po porodu.
- Mati naj otroka izključno doji do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti brez dodajanja drugih tekočin;
- pri tem naj doji na otrokovo pobudo podnevi in ponoči ne glede na časovno oddaljenost prejšnjega podoja;
- starši pa naj v tem obdobju ne uporabljajo stekleničk, dud in cucljev.
- Po dopolnjenem šestem mesecu otroka naj starši postopoma uvajajo hranilno primerno in varno mešano hrano; ob tej dopolnilni prehrani naj **mati nadaljuje z dojenjem. Obdobje dojenja naj traja, dokler to ustreza obema, materi in otroku, do dveh let ali več.**

Najnovejše ugotovitve potrjujejo predhodne ugotovitve, da ima dojenje številne prednosti za otroka in mater, ne glede na socialno-ekonomski položaj, pa tudi za družbo in okolje. Dokazano ima dojenje koristne vplive na zdravje dojenčka, ki segajo v odraslost. Dojenje ponuja dojenčku veliko ugodja, izkuša telesno in čustveno bližino, čuti materino toplino in nežnost, počuti se varnega in sprejetega, kar je pomembno za njegov duševni razvoj. Prav tako je dojenje koristno za mater, učinki se kažejo v obdobju dojenja ter tudi v času po njem.

Ali veste, da...

večina mater v Sloveniji svojega novorojenčka začne dojiti in da se več kot polovica dojenčkov hrani pri materinih prsah še po šestem mesecu starosti, kar sta razveseljiva podatka.

Ali veste, da...

po podatkih raziskave SI.Menu 2017/18 v povprečju matere v Sloveniji svoje otroke dojijo sedem mesecev, najdaljše zabeleženo obdobje dojenja v tej raziskavi pa je bilo šestindvajset mesecev.

## Podpirajmo dojenje od rojstva otroka dalje, tudi po vrnitvi matere na delovno mesto

dr. Zalka Drglin, Anja Bohinec, NIJZ

Med 1. in 7. avgustom obeležujemo svetovni teden dojenja, ki je del aktivnosti Svetovne zveze za dojenje (*World Alliance for Breastfeeding Action – WABA*), s katerimi želimo usmeriti pozornost družbe k omogočanju, ohranjanju in spodbujanju dojenja. Nekateri ga zaradi počitnic obeležujejo tudi nekoliko pozneje, v jeseni. Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja je »Omogočimo dojenje: Podprimo zaposlene starše«.

### Odmor za dojenje

V Sloveniji matere po Zakonu o delovnih razmerjih lahko uveljavljajo pravico do enournega odmora za dojenje, če otroka po vrnitvi na delovno mesto še dojijo, do zaključka njegovega 18 meseca. Pravica velja za matere, ki delajo polni delovni čas. Potrdilo, da se otrok še doji, izda izbrani otrokov pediater na posebnem obrazcu. Na Centru za socialno delo oddajte dokument, ki se imenuje Vloga za uveljavitev pravice do nadomestila v času odmora za dojenje, ki mu priložite potrdilo pediatra: najdete jo na tej povezavi: <https://e-uprava.gov.si/podrocja/vloge/vloga.html?id=2965>. O tem, da boste uveljavljali pravico do koriščenja odmora za dojenje med delovnim časom, pravočasno obvestite svojega delodajalca. Mama lahko svojega otroka podoji, če to bližina doma omogoča, ali pa si mleko v primerno urejenem prostoru iztisne in ga ustrezno shrani.

### Pravica do skrajšanega delovnega časa

Uveljavljate lahko tudi pravico do skrajšanega delovnega časa. Pravico do dela s krajšim delovnim časom zaradi starševstva ima eden od staršev, ki neguje in varuje enega otroka do tretjega leta starosti oziroma najmanj dva otroka do osmega leta starosti najmlajšega otroka. Krajši delovni čas mora obsegati najmanj polovično tedensko delovno obveznost (upravičenec mora delati najmanj 20 ur na teden). Krajši delovni čas zaradi varstva otroka lahko po novem koristita oba starša hkrati, vendar pri tem ne smeta preseči plačila prispevkov za več kot 20 ur tedensko. Da bi pravico do skrajšanega delovnega časa uveljavljali, je potreben dogovor z delodajalcem, pomembna je tudi pravočasna oddaja Vloge za uveljavitev pravice do plačila prispevkov za socialno varnost zaradi dela s krajšim delovnim časom zaradi starševstva. Za podrobnosti glede uveljavitve pravice do skrajšanega delovnega časa in postopka se obrnite na pristojni Center za socialno delo.

Glejte tudi <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2023/06/Pravice-ob-rojstvu-otroka.pdf>

Dojenje se pogosto jemlje kot samoumevno žensko dejavnost; nekateri ga celo pojmujejo kot materino dolžnost. Od žensk se nemalokrat pričakuje, da bodo svoje dojenčke dojile ne glede na okoliščine in njihove osebne izbire. Pri tem pa se podcenjujejo številni dejavniki, ki ženskam dojenje otežujejo, preprečujejo ali onemogočajo ali jih celo napotujejo k odločitvam, da ne bodo dojile ali da bodo dojile krajše obdobje, kot bi si želele.

#### Spomnimo, da ...

za dobre prakse dojenja matere potrebujejo kakovostne informacije, praktično podporo in pomoč ter ustrezne pogoje. S sodelovanjem pri negi dojenčka in ljubečim odnosom je doječi materi v veliko podporo oče otroka. Zdravstveni strokovnjaki z informacijami in nasveti podpirajo starše pri skrbi za otrokovo zdravje, njegovo rast in razvoj tudi na področju dojenja in prehrane dojenčkov. Po vrnitvi na delovno mesto doječa mama potrebuje dojenju naklonjeno delovno okolje.



## Kaj matere potrebujejo za uresničevanje odločitve, da bodo dojile?

Ukrepi za pomoč in podporo dojenju pomenijo delovanje na različnih področjih in ravneh, vključno s prepoznavanje posameznih ovir in njihovo odstranitvijo. Na ravni posameznice, ožjega in širšega okolja in družbe ter kulture obstajajo ovire dojenju, kot so na primer pomanjkljive ali napačne informacije, znanja in spretnosti, osebnostne lastnosti, kot sta sramežljivost ali pomanjkanje samozavesti, delovne in študijske obveznosti, dolžnosti skrbi za druge bližnje, časovne ovire, pomanjkanje podpore partnerja, družine, prijateljev, neustrezne prakse obporodne skrbi, ki ne podpirajo fizioloških procesov ali jih motijo z nepotrebnimi ukrepi in posegi, kulturna pričakovanja, da naj bo dojenje »nevidna« in zasebna dejavnost, ki ne sodi v javni prostor. Ovira nadaljevanju dojenja po vrnitvi na delovno mesto so neznanje in nerazumevanje potreb doječega para, pomanjkljivi prostorski pogoji, vzdušje, nenaklonjena usklajevanju dela in družinskega življenja, podcenjevanje pomena dojenja. Skoraj vse ovire je mogoče preseči ali jih razgraditi.

## Kje najti nasvete ob večjih težavah pri dojenju?

Ob težavah pri dojenju, ki jih ni mogoče preprosto razrešiti in pri katerih ne zadostuje pomoč zdravstvenih strokovnjakov v porodnišnicah in patronažnih medicinskih sester, se lahko ženska ali svojci obrnejo po nasvete k svetovalkam in svetovalcem za dojenje.

V Sloveniji delujejo **svetovalke in svetovalci za dojenje** dveh organizacij, IBCLC in LLL.

- Mednarodno pooblaščen svetovalci za laktacijo (IBCLC) - Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org)
- Svetovalke za dojenje - La Leche League Slovenija, društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net)

Znanje o laktaciji in dojenju potrebujejo nosečnice, bodoči starši, starši dojenčkov, pa tudi zdravstveni strokovnjaki – babice, medicinske sestre, pediatri, ginekologi porodničarji, strokovnjaki javnega zdravja. Znanje o dojenju je pomembno tudi za skupnost, v katero se rodi otrok. Tako bomo člani širše družine, bližnji, prijatelji, znanci znali podpreti matere v njihovih prizadevanjih za dobro dojenje. Zavedanje o vsestranskem pomenu dojenja krepi naše spoštovanje časa in naporov, ki jih terja posvečanje dojenju. Omogočanje dojenja in vsestranska podpora doječim materam je zavezujoča naloga celotne družbe, ne le zdravstvenega sistema. Pomembno je tudi, da delodajalci ustvarjajo primerne pogoje za nadaljevanje dojenja in prispevajo k vzdušju, ki spodbuja prilagajanja med delom in družinskim življenjem.

## Kje najti sodobne in preverjene informacije o laktaciji in dojenju ter nasvete za prehod z dojenja oziroma hranjenja z nadomestki materinega mleka na mešano prehrano?

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo pripravili gradivo, namenjeno bodočim staršem oziroma staršem novorojenčkov in dojenčkov, še posebej pa doječim materam. Če pričakujete dojenčka ali če se vam je pravkar pridružil, vas vabimo, da si preberete gradiva o nosečnosti, porodu in dojenčku, med njimi tudi o laktaciji in dojenju, o prehrani doječe matere in prehodu na mešano hrano, ki so objavljena na spletni strani [www.zdaj.net](http://www.zdaj.net).

Izbor kratkih besedil za čas nosečnosti, poroda in zgodnjega starševstva smo oblikovali v vodnik **Pričakujemo dojenčka**. Njegova elektronska različica je prosto dostopna na <https://zdaj.net/nosecnost/priprava-na-prihod-dojencka/pricakujemo-dojencka-3/>