



*Svetový deň  
na podporu  
dojčenia*

© Vypracovali: PhDr. Martina Michalec, Mgr. Anna Škerlíková  
RÚVZ Spišská Nová Ves, Odd. podpory zdravia a výchovy k zdraviu

# Svetový deň na podporu dojčenia



Vyhlásila ho svetová aliancia na podporu dojčenia (WABA - World Alliance for Breastfeeding Action). Pripomína sa ním podpísanie deklarácie o ochrane, propagovaní a podpore dojčenia 32 vládami a desiatimi agentúrami OSN na Svetovom summite o deťoch vo Florencii začiatkom augusta 1990

Deklarácii sa okrem iného uvádza, že **dojčenie zabezpečuje ideálnu výživu pre dieťa**, podporuje jeho rast a zdravý vývoj, znižuje jeho náchylnosť na infekčné choroby, znižuje vôbec jeho chorobnosť či dokonca úmrtnosť

Navyše prospieva dojčiacim matkám tým, že chráni pred niektorými ochoreniami. Napríklad **znižuje riziko vzniku rakoviny prsníka či vaječníkov** a predlžuje aj obdobie medzi dvoma tehotenstvami

Deklarácii sa zdôrazňuje, že na celom svete treba vytvoriť priaznivé podmienky na to, aby matky mohli výlučne dojiť bábätka. Na to je nutné vytvoriť v spoločnosti atmosféru na podporu dojčenia. Vyžaduje si to posilnenie **„civilizácie dojčenia“** oproti **„civilizácii kŕmenie z fľašiek“**.



# Čaký má dojčenie význam pre bábätko?

01

Zabraňuje  
vzniku rozvoja  
alergie.

02

Znižuje  
nutnosť  
hospitalizácie  
dieťaťa.

03

Dojčením sa  
znižuje  
chorobnosť a  
úmrtnosť  
dojčiat.  
Znižuje riziko  
náhleho  
úmrtia.

04

V dospelosti  
nižší výskyt  
vysokého  
krvného tlaku,  
arterosklerózy,  
infarktu,  
obezity.

05

Zabezpečuje  
správny  
telesný,  
duševný a  
sociálny  
vývoj.

06

Materské  
mlieko je ľahko  
stráviteľné,  
nezaťažuje ešte  
nie dostatočne  
vyvinutý  
tráviaci systém.

07

Zaistuje  
odolnosť voči  
infekčným  
chorobám.



# Pomáha dojčenie aj mamičke?



05

Vzťah medzi matkou a dieťaťom je lepší, ak je dieťa dojčené.



04

Psychický stav dojčiacej mamičky je vyrovnanejší, napĺňa sa jej pocit skutočného materstva.



03

Správne dojčacie ženy majú menej často zápaly prsníka a rakovinu.



01

Materské mlieko je vždy čerstvé, primerane teplé, má najideálnejšie zloženie, nie je nutná žiadna príprava.



02

Rodina ušetrí veľa peňazí, potrebných na kúpu umelej výživy.



# Ako sa má stravovať mamička, ktorá dojčí?



## Stravovanie

- ✓ príjem bielkovín, vápnika, železa a vitamínov
- ✓ dôležitý príjem vitamínov zo skupiny B
- ✓ pestrá strava najlepšie zabezpečí dieťaťu potrebné živiny
- ✓ „jesť za dvoch“ dnes neplatí – viac jesť neznamená viac mlieka



## Tekutiny

- ✓ minerálne vody s obsahom železa a horčička
- ✓ nesýtené minerálne vody
- ✓ bylinkové čaje (aníz, mäta, fenikel, materina dúška)



## Stravovanie

- × nefajčite, nepite alkoholické nápoje
- × vyhýbajte sa mastným, prepečeným jedlám
- × potravinám, ktoré nafukujú a ktoré prehŕňajú alebo sú silno korenéné



## Tekutiny

- × nepite veľa kávy, silný čaj a nápoje s obsahom kofeínu
- × minerálne vody s obsahom sodíka
- × sýtené minerálne vody
- × vyhýbajte sa nápojom s obsahom konzervačných látok

Vhodné

Nevhodné

