



WABA | SVETOVNI TEDEN DOJENJA 2022

## Svetovni teden dojenja 2022



# »Zavzemajmo se za dojenje: izobražujmo in podpirajmo«

Uredila dr. Zalka Drglin

## 1. Temeljna dejstva o dojenju

dr. Zalka Drglin

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.

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;

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



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 kažejo, 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 bližino, z njo pa varnost in nežnost, 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.

### Dolgoročni učinki dojenja na zdravje

- **pri ženskah:** znižuje tveganja za raka na prsih in jajčnikih, znižuje tveganje za povišan krvni tlak; če si ženska želi dojiti in dojenje (s)teče brez večjih težav, to krepi njeno duševno zdravje;
- **pri otrocih:** pomaga pri obrambi pred okužbami, znižuje pojavnost hujših drisk, znižuje tveganja za bolezni dihal in vnetja srednjega ušesa, preprečuje karies, omogoča skladen telesni razvoj in razporeditev zobovja; s pomočjo tesnega telesnega stika in neposrednega očesnega stika prispeva k otrokovim občutkom varnosti in zaupanja, kar mu prinaša psihične in razvojne prednosti.

## 2. Podpirajmo dojenje

*dr. Zalka Drglin*

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. Nekatere države ga zaradi počitnic obeležujejo tudi nekoliko pozneje, v jeseni.

Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja je »**Zavzemajmo se za dojenje: izobražujmo in podpirajmo**«. Osvetljujemo pomen izobraževanja o laktaciji in dojenju, ki ga 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.

Dojenje se pogosto jemlje kot samoumevno žensko dejavnost; nekateri ga 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.



### Ali veste, 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.

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. Skoraj vse ovire je mogoče preseči ali jih razgraditi.

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)

Tudi na globalni ravni se usmerjamo v **podporo, zaščito in promocijo dojenja kot odgovornega ravnanja z viri**. Delovanje s ciljem, da bi matere, ki se tako odločijo, lahko polno in ustrezno dolgo dojile dojenčke, je soodgovornost zdravstvenih in drugih strokovnjakov, delodajalcev, ožje in širše družine, prijateljev, lokalne skupnosti; je zavezujoča naloga družbe in predstavlja tudi naložbo za dobro prihodnost. Pomembno je omogočati in negovati dobre prakse dojenja tudi zato, ker prispevajo k sobivanju živih bitij na planetu in varovanju skupne Zemlje. Za proizvodnjo mlečnih formul, embalažo, skladiščenje in prevoz se uporabljajo rastlinski in živalski viri, plodna zemlja, voda; pretirano proizvodnjo in rabo mlečnih nadomestkov lahko štejemo kot del okoljske problematike.<sup>2</sup> V kriznih razmerah lahko pride do upada kupne moči, prekinjene proizvodne verige, oteženega dostopa do mlečnih nadomestkov in podobno; in če matere ne dojijo in ni

<sup>2</sup> Za več gl. Zalka Drglin, Dojenje, mlečne formule in okoljski učinki. Konferenca VIVUS: Znanje in izkušnje za nove podjetniške priložnosti. Biotehniški center Naklo. Naklo 2013. [http://www.bc-naklo.si/fileadmin/visja\\_sola/2013/1sekcijaSkrbzaZemljovPrihodnosti/03-Drglin-S.pdf](http://www.bc-naklo.si/fileadmin/visja_sola/2013/1sekcijaSkrbzaZemljovPrihodnosti/03-Drglin-S.pdf)

vzpostavljene mreže bank ženskega mleka, naštetu privede do neustreznega hranjenja dojenčkov z resnimi posledicami za zdravje in življenje.

### **Kje najti sodobne in preverjene informacije o laktaciji in dojenju ter nasvete za prehod z dojenja oziroma hranjenja s 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/wp-content/uploads/2021/04/Pricakujemo-dojencka.pdf>

## **3. Kako dojijo matere v Sloveniji?**

*Vida Fajdiga Turk, univ. dipl. inž. živ. tehnol., spec. klin. dietet.*

Z rezultati raziskave SI.Menu 2017/18 konzorcija osmih sodelujočih organizacij (nosilec Nacionalni inštitut za javno zdravje) smo pridobili pomembne podatke o prehranskih vedenjih in prehranskem vnosu na ravni posameznika za različne populacijske skupine. Še posebno nas veseli, da smo dobili vpogled v prehrano dojenčkov in malčkov, kar je bilo v Sloveniji prvič tema raziskave na nacionalnem nivoju in je zato zelo dragoceno. Z izsledki raziskave odgovarjamo na dve zanimivi in vedno aktualni vprašanji: kako dojijo matere v Sloveniji in kako pri naših dojenčkih poteka spoznavanje novih okusov, vonjev in tekstur hrane.

Rezultati raziskave SI.Menu 2017/18 kažejo, da se prehrana večine dojenčkov v Sloveniji prvih dneh začne z dojenjem (90,2 %).<sup>3</sup> S starostjo odstotek dojenih dojenčkov hitro upada. Doji se nekaj več kot polovica (54,6 %) šestmesečnih dojenčkov. Matere dojijo malce več kot petino dvanajstmesečnih dojenčkov (22,3 %). Podatki o doseženi stopnji izobrazbe mater nakazujejo, da doji več mater z višjo ali visoko stopnjo izobrazbe kot mater z nižjo stopnjo izobrazbe.

Največ nedojenih ali delno dojenih otrok začne dobivati mlečni nadomestek že med prvim in tretjim mesecem. V prvih treh mesecih dojenčkove starosti več mater iz vzhodnega dela Slovenije dodaja nadomestek v primerjavi z materami iz zahodnega dela Slovenije.

---

<sup>3</sup> Po podatkih Perinatalnega informacijskega sistema NIJZ je pri nas v letu 2021 ob odpustu iz porodnišnic dojilo 96,9 % mater, podatek pa zajema polno in delno dojenje. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). Perinatalni informacijski sistem RS 2002 – 2021. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.



### Ali veste, da...

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



### Ali veste, da...

v povprečju matere v Sloveniji svoje otroke dojijo sedem mesecev, najdaljše obdobje dojenja, zabeleženo v raziskavi, pa je bilo šestindvajset mesecev.

Na področju dojenja ostaja nekaj izzivov: prizadevamo si za višji delež izključno dojenih otrok v prvih mesecih njihove starosti, če je le mogoče, do zaključka otrokovega šestega meseca. Mati naj nadaljuje z dojenjem ob mešani pestri prehrani do prvega leta ali po želji doječega para še dlje.

Podatki o dolžini dojenja otrok po svetu so zelo pomanjkljivi. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je na svetu izključno dojenih manj kot 40 % dojenčkov, mlajših od šest mesecev.<sup>4</sup>

Več izsledkov raziskave SI.Menu 2017/18 najdete na <https://www.nijz.si/sl/publikacije/razlicni-vidiki-prehranjevanja-prebivalcev-slovenije>

## 4. Kaj pa očka in dojenje?

*Irena Krotec, dr. med., spec. javnega zdravja, IBCLC*

### Razumevanje pomembnosti vloge očetov pri dojenju je prvi korak pri pomoči doječim materam

Mnogi očetje ali partnerji zmotno mislijo, da je dojenje nekaj, kar je vezano izključno na ženske in dojenčke. Pri dojenju se vidijo v vlogi pasivnega opazovalca, ki zelo malo vpliva na sam proces. Očetje se pogosto počutijo izključene iz intimnega odnosa doječega para mati-otrok. Vendar pa je lahko prav podpora očeta otroka ključna za dobre prakse dojenja v družini. Odnos očetov do dojenja, njihovo mišljenje, nazori in dejanja imajo v pozitivnem ali negativnem smislu velik vpliv na odločitev matere za dojenje in sam potek dojenja, na trajanje dojenja ter na uspešno ali manj uspešno premagovanje težav pri dojenju. Zato razumevanje pomembnosti vloge očetov pri dojenju pomeni prvi korak pri pomoči njihovim doječim partnerkam.

Če oče razume dojenje kot nekaj, kar bo pomembno pripomoglo k zdravju in dobrobiti njegovega otroka, bo ustrezno podprl dojenje svoje partnerke. Oče predvsem pripomore

<sup>4</sup> World Health Organization. (2018). Breastfeeding. Prevezeto 1. julija 2022 iz <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding>.

k pozitivnemu vzdušju v družini in ustvari ugodne pogoje, da bo dojenje kar se da gladko teklo. Dojenje je lahko za mater čustveno in telesno naporno, v nekaterih primerih pa je povezano tudi z neprijetnostmi in težavami. Partner lahko doječo mamo čustveno podpre in ji nudi praktično pomoč. Z angažiranostjo pri negi otroka in sodelovanju z otrokom pa bo tudi oče krepil vez s svojim otrokom in obenem gradil svojo samozavest v vlogi očeta.

### Dejavnosti očeta v podporo doječi materi

Očetje oziroma partnerji doječih mater lahko k uspešnemu dojenju konkretno pripomorejo:

- z informiranostjo o dojenju,
- z razumevanjem pogostejših težav pri dojenju,
- s čustveno podporo doječi materi,
- s praktično pomočjo in podporo doječi materi, na primer:
  - pomagajo pri nameščanju matere in otroka v različne (ustrezne) položaje za dojenje,
  - pomagajo doječi materi med samim dojenjem, da bi ji bilo udobno, prinesejo kozarec vode in podobno,
  - sodelujejo pri skrbi za dom in gospodinjstvo, pri negi otroka in skrbi zanj.

Ko gre za dojenje, je naloga očeta predvsem *skrbeti za doječo mamo*, da bo lahko kar se da dobro *dojila svojega otroka*. Pri tem naj bi spoštoval osnovne potrebe doječe matere po primerni prehrani, spanju, negi, telesni aktivnosti, času zase ... Ker dojenje zahteva veliko telesne bližine med mamo in otrokom, je zaželeno tudi, da partner doječe matere upošteva njene želje glede dotikov. Pri nekaterih ženskah, ki niso vajene veliko telesnega stika, lahko pride do *prezasičenosti z dotiki*.

Partner lahko doječi materi olajša tudi *druženje* in tako zmanjša morebiten občutek osamljenosti. Ker naj bi polno dojen otrok svojo mamo spremljal povsod, kjer je le mogoče, lahko oče pomembno olajša *dojenje v javnosti*. Partnerko lahko pri tem podpre, jo zaščiti pred neželenimi pogledi in komentarji, jo varuje pred nemirom, razburjenjem, zahtevnimi obiski, skratka pred vsem, kar bi lahko nanjo ter posledično na dojenje in otroka vplivalo slabo.

Oče lahko pripomore k *razbremenitvi* doječe matere tudi tako, da sodeluje pri negi otroka in pri skrbi za starejše otroke ter pri gospodinjstvih opravilih. Bolj ko bo oče vključen v nego otroka in skrb zanj, močnejša bo vez med njima. Vez s svojim otrokom lahko oče gradi na številne načine, nobenega razloga ni, da bi jo moral ustvarjati s hranjenjem po steklenički. Za starša, ki ne doji, obstaja veliko drugih načinov povezovanja s svojim otrokom. Oče lahko dojenčka okopa, ga preobleče, mu zamenja pleničko, ga nosi, masira, mu nudi tesen telesni stik in crkljanje, se z dojenčkom igra, se pogovarja z njim, ga tolaži ...

### Vlogo podpornika dojenja v družini lahko namesto otrokovega očeta prevzame tudi kdo drug, ki je doječemu paru blizu

Ni nujno, da ima vlogo podpornika dojenja v družini prav otrokov oče. Če je otrokov oče odsoten, nezainteresiran ali ni pripravljen podpreti otrokove mame pri dojenju, lahko to vlogo prevzame tudi nekdo drug, ki je doječemu paru blizu in je doječo mater pripravljen podpreti. To so lahko na primer stari starši, drug sorodnik, dober prijatelj ali doula.

Čeprav so matere tiste, ki dojijo, imajo tudi očetje pomembno vlogo pri podpori dojenju. Pozitivno ali negativno vplivajo na potek dojenja in na njegovo trajanje. Vlogi očeta pri dojenju je treba posvetiti več pozornosti, saj dojenje vpliva na doječo mater, otroka in na celotno družino, vpliva pa tudi na družbo kot celoto. Vemo, da so dobre prakse dojenja pomembne za okolje, saj ohranjajo naravne vire in v primerjavi z rabo mlečnih formul ne povečujejo količine odpadkov.

Da bi oče lahko dobro podprl svojo partnerko pri dojenju in da bi ta imela čim več možnosti za dobro dojenje, je ključen njegov pozitiven pristop in podpora doječi materi ter njuna informiranost o dojenju. Za to pa je potreben tudi zmogljiv in kakovosten podporni sistem.

## 5. Dojenje po prvem letu? Od predsodkov do sodobnih spoznanj


*dr. Zalka Drglin*

**Vemo, da je dobro izključno dojiti do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti. Kaj pa dojenje po prvem letu? In dojenje dvoletnika? Kdaj naj se zaključi obdobje dojenja?**

V našem okolju se starši zaradi oslabiljene tradicije dojenja in pomanjkljivih informacij o pomenu dojenja srečujejo s predsodki, pomisleki in miti o dojenju, še posebej to velja za dojenje po prvem letu. Navajamo nekatere izmed njih in osvetljujemo dejstva.


**1. Predsodek: Po prvem letu ni od dojenja prav nobene prehranske koristi več. Mleko postane vodeno.**

Ne drži.

 **Kaj je res:** Otrok, ki uživa mešano prehrano, tudi po dopolnjenem prvem letu starosti z dojenjem še vedno dobiva dragocena hranila. Mati naj doji na izraženo otrokovo potrebo, kot je to počela prvih šest mesecev. Materino mleko po prvem letu ne postane bolj vodeno, nasprotno, vse od začetka in skozi celotno obdobje dojenja je bogat vir hranil in energije. Sestava materinega mleka, na primer koncentracija beljakovin in maščob, se prilagaja otrokovi starosti in njegovim potrebam.

**2. Predsodek: Zaščitna vloga mleka po prvem letu ni več tako pomembna.**

Ne drži.


 **Kaj je res:** V materinem mleku so tudi protitelesa, ki dojenčka ščitijo pred okužbami. Če sta otrok ali mama izpostavljena nekemu novemu mikroorganizmu, v materinem telesu nastajajo zaščitne snovi, ki jih otrok užije z dojenjem in mu pomagajo pri boju z okužbo ali jo preprečijo. Vse dotlej, dokler mati otroka doji, naj bo to leto, dve leti ali več, dojenje pomaga pri zaščiti pred boleznimi. Če se otroci dojijo tudi po prvem letu, je tveganje, da bodo zboleli, manjše. Raziskave kažejo, da so malčki, ki se dojijo, manjkrat bolni.

Z meseci dojenja se povečuje zaščita otroka in matere pred kroničnimi nenalezljivimi obolenji. Tako je na primer pri malčkih, ki se dojijo, tveganje za alergije v življenju manjše, manjša je tudi verjetnost debelosti v otroštvu in adolescenci.




**3. Predsodek: Otrok, ki se po prvem letu še doji, se preveč naveže na mamo. Dojenje po prvem letu škoduje otrokovemu socialnemu razvoju. Matere z dojenjem po enem letu zavirajo otrokov razvoj.**

**Ne drži.**

 **Kaj je res:** Zadovoljevanje otrokovih potreb z dojenjem, na primer po ugodju, varnosti, tolažbi, pomiritvi prispeva k njegovemu čustvenemu razvoju. Otroci, ki dosežejo (primerno) neodvisnost v svojem lastnem ritmu, so bolj gotovi vase kot tisti, ki so jih prezgodaj silili k odcepitvi. Malčki, ki se dojijo, so socialno dobro prilagojeni. Če je le mogoče, naj otrok spontano preraste svojo potrebo po dojenju. To imenujemo odstavljanje od prsi na otrokovo pobudo.

**4. Predsodek: Dojenje malčka ni normalno.**

**Delno drži 😊.**

 **Kaj je res:** Če pomislimo na prevladujoče prakse dojenja, dojenja malčka ni zelo pogosto in se zato morda zdi, da "ni normalno". V Sloveniji šele začinjamo z raziskavami, s katerimi bi pridobili zanesljive podatke o tem, koliko otrok je dojenih po prvem rojstnem dnevu. Če dojenje malčka premislimo z vidika antropoloških spoznaj, ugotovimo, da je za človeško raso "normalno" zaključevanje z dojenjem otroka v starosti med dva leti in pol in sedem let. Zaradi različnih razlogov se je daljše obdobje dojenja opuščalo. Z novimi spoznanji o potrebah otroka pa postaja dojenje po prvem letu in dojenje malčka spet nekaj bolj vsakdanjega.

Dojenje po enem letu ne ustreza vsakomur, in s tem ni nič narobe. A če mama želi dojiti in če otrok dojenje potrebuje, je smiselno z njim nadaljevati, četudi otrok obiskuje vrtec in četudi se je mama vrnila na delovno mesto.

K dobrim praksam dojenja lahko prispevamo vsi: informirani zdravstveni strokovnjaki, ki spodbujajo dojenje in znajo odgovoriti na vprašanja in izzive, naklonjeni delodajalci, podporni družinski člani, sodelujoči oče otroka ... skupaj lahko naredimo marsikaj dobrega za doječi par.

Predvsem je smiselno razgrajevati predsodke in se seznaniti z dejstvi, da ne bi doječih žensk obremenjevali z nespametnimi nasveti in zastarelimi podatki, na primer s komentarjem, češ "otrok, ki že hodi, je že prevelik za dojenje" ali "se samo crklja". To preprosto ni res.

Vsaka mati želi svojemu otroku kar najboljše. Ko vidimo mamo na klopci v parku, ki doji dveletnega otroka, ji morda največ, kar lahko storimo, da ji namenimo spodbuden pogled. Predvsem pa začnimo sprejemati doječe mame novorojenčkov, dojenčkov in malčkov kot del našega vsakdana v javnosti in zasebno. Bodimo hvaležni, da se kultura dojenja ni povsem izgubila.

**Na podlagi obstoječega znanja ne moremo začrtati zgornje starosti, do katere je dobro zaključiti z dojenjem. Nobenih dokazov nimamo, da bi zaradi dojenja po prvem letu nastajala škoda otrokovemu telesnemu razvoju ali njegovi duševnosti. Obstajajo pa dokazi, da tako dojenje koristi otrokovemu in materinemu zdravju.**

In še zanimiv podatek: raziskave kažejo na povezavo med dolžino obdobja dojenja in inteligenco otrok.

**Izbrani viri:**

- Alenka Benedik, (Pre)dolgo dojenje? Rumina, Ljubljana 2014.
- Jonathan Y. Bernard, Maria De Agostini, Anne Forhan, et al. Breastfeeding duration and cognitive development at 2 and 3 years of age in the EDEN mother–child cohort. *The Journal of Pediatrics*, 2013, 163(1): 36– 42.
- Katherine A. Dettwyler, A time to Wean. In: Stuart-Macadam P. and Dettwyler, K., eds., *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*, Walter de Gruyter, Inc., New York, 1995, p. 305–345.
- Arthur I. Eidelman, Richard J. Schanler, Margreete Johnston, Susan Landers, Larry Noble, Kinga Szucs, Laura Viehmann, *The American Academy of Pediatrics, Breastfeeding and the use of human milk*. *Pediatrics*, 2012, 129(3): e827–41.
- Andreja Klopčič, *Dojenje po prvem letu, Sanje*, Ljubljana 2019.
- Svetovna zdravstvena organizacija
  - <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/breastfeeding>
  - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Marjetka Žefran Drole, *Dojenje po 12. mesecu – medicinski vidiki. Zbornik prispevkov Dojenje in delo – naj deluje. Nacionalni odbor UNICEF-a Slovenija za spodbujanje dojenja in Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije*, 2015.
- WHO and UNICEF, *Global strategy for infant and young child feeding*, WHO, Geneva 2003.