

Eko (in) materino mleko: Dojenje, okoljski učinki in položaj ženske¹

Ob svetovnem tednu dojenja, ki ga obeležujemo od 1. do 7. avgusta 2014, se osredotočamo na materino mleko kot dragocen vir ne samo za dobro otroka, pač pa tudi za blagostanje planeta in opozarjamo na pomen dojenja v povezavi z varovanjem okolja.

Dojenja kot del sonaravnega razvoja

V drugi polovici dvajsetega stoletja je bilo dojenje deležno podcenjevanja, večjo veljavo je dobivalo hranjenje otroka s prilagojenim mlekom za dojenčke, kar je povezano tudi z danes prevladujočo tehnokratsko mišljenjsko paradigmo. Številni sodobni znanstveni izsledki govorijo o pomembnosti dojenja za zdravje otroka in matere. Pomen dojenja pa sega onstran individualnih zdravstvenih koristi. Glede na aktualno okoljsko problematiko in glede na znanstvena spoznanja se kaže nuja po premisleku o vplivu dojenja na dolgoročni obstoj in razvoj človeške vrste v naravnem in družbenem okolju.

Medsebojna soodvisnost med dojenjem in okoljem zahteva konceptualni prestop k doumevanju dojenja kot kompleksne dejavnosti s kratkoročnimi in dolgoročnimi učinki na zdravje otroka, matere, družine, družbe in okolja. Pretirana raba prilagojenega mleka za dojenčke je v nasprotju z naravnostjo k varovanju okolja.

Ugotavljamo, da se sodobne ženske v večini zavedajo pomena dojenja za zdravje otrok. Naloga družbe je, da jim omogoči uresničevanje tovrstne materinske dejavnosti. To pomeni, da je nujno zagotoviti dobre pogoje za vzpostavitev laktacije in dojenja ter ohranjanje dojenja tako dolgo, kot to želi doječi se par, in pri tem ne spregledati nobenega od pomembnih okolij – med drugimi družine, lokalne skupnosti, zdravstvenih ustanov, javnih prostorov, delovnega okolja.

¹ Pričujoče besedilo je prirejeno po objavljenem prispevku na konferenci VIVUS, Naklo, 2013, kjer je navedena tudi ustrezna literatura. DRGLIN, Zalka. Dojenje, mlečne formule in okoljski učinki = Breastfeeding, milk formulas and environmental impacts. V: JERALA, Milena (ur.), MAČEK, Melita Ana (ur.). *Znanje in izkušnje za nove podjetniške priložnosti : zbornik referatov = Knowledge and experience for new entrepreneurial opportunities : collection of papers*. Strahinj: Biotehniški center Naklo, 2013, str. 25-30.

Materino (humano) mleko kot dragoceni vir

Dojenje temelji na fizioloških procesih, hkrati pa je to tudi kulturno oblikovano vedenje. Prevladujoča tehnokratska paradigma v dvajsetem stoletju je z razgraditvijo posameznih kultur, s spremembami družinskega življenja vključno s položajem žensk kot mater in delavk, s specifičnim pojmovanjem potreb dojenčkov skupaj z določenimi ekonomskimi interesi industrije proizvodnje prilagojenega mleka, povzročila podcenjevanje dojenja kot enega pomembnih aktivnosti materinstva. To je pripeljalo do upada dojenja ter povečanja rabe adaptiranega mleka. Položaj sodobnih žensk v majhnih družinskih skupnostih s šibko povezanostjo navzven, z malo izkušenj dojenja prejšnjih generacij, razpetih med zahtevami dela, izobraževanja in nego dojenčka, pogosto s pomanjkljivim znanjem in celo z napačnimi informacijami, pomanjkanjem razumevanja in podpore, odseva v podatkih o dojenju na globalni ravni. Naš namen je prispevati k poglobljenemu razumevanju materinega mleka kot izjemno dragocenega vira ter opozoriti, kako z ukrepi, ki promovirajo in varujejo dojenje, ne varujemo le zdravja otrok in mater in zdravja skupnosti, pač pa ščitimo tudi zdravje planeta.

Podatki in ugotovitve o dojenju v svetu in Sloveniji

Podatki o dolžini dojenja v svetu so zelo pomanjkljivi. Kot ugotavlja SZO, je na svetu manj kot 40 % dojenčkov do starosti šestega meseca izključno dojenih (<http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/index.html>, 18. 2. 2013).

Celovitega zajema podatkov o prevalenci dojenja na nacionalni ravni še nimamo, zato ni mogoče z natančnostjo reči, koliko otrok je v Sloveniji dojenih do dopolnjenega šestega meseca. Nekateri izsledki nam pomagajo ustvariti približek ocene stanja glede trenutnih praks dojenja. Po podatkih Perinatalnega informacijskega sistema NIJZ je v letu 2008 ob odpustu iz porodnišnic polno in delno dojilo 97 % mater. V enem od zdravstvenih domov, ki ima naziv »dojenju prijazna zdravstvena ustanova«, so ugotovili, da do tretjega meseca dojenčkove starosti že skoraj tretjino vseh dojenčkov hranijo izključno z mlečnimi nadomestki (Bigec et al, 2008). Izsledki raziskave iz leta 2008 kažejo, da je ob koncu prvega meseca polno dojenih 83,1 % dojenčkov; le štirje od desetih dojenčkov so ob koncu petega meseca izključno dojeni, ob koncu šestega meseca pa je izključno dojenih le malo manj kot 8 % dojenčkov; pri tem moramo upoštevati, da je bilo število mater, vključenih v raziskavo, malce manj kot 600 (Hoyer in Sotler, 2009). Izsledki pilotske raziskave *Spremljanje dojenja, prehrane dojenčkov in majhnih otrok ter njihovega prehranskega statusa za načrtovanje in evalvacijo ukrepov na tem področju – HRAST*, v kateri smo zbirali podatke v letih 2009 in 2010, nakazujejo, da se obdobje izključnega dojenja v Sloveniji podaljšuje. Povprečna dolžina dojenja (kakršnegakoli, ne zgolj izključnega) je bila 10,2 meseca. Nekaj več kot tretjina mater je prenehala dojit pred zaključenim šestim mesecem otrokove starosti (Flokstra-Zemljarič, 2014); med njimi več kot polovica ni bila zadovoljna z dolžino dojenja. Med poglavitnimi razlogi, ki so jih navajale za prenehanje dojenja pred zaključkom šestega meseca, je bilo mnenje, »da nimajo dovolj mleka« (tri četrtine mater), 17 % mater je navajalo, da otroka dojenje ni več zanimalo, manjši odstotek mamic je prenehal z dojenjem zaradi utrujenosti (9 %) in zaradi bogate ponudbe različne otroške hrane (9 %).

Večina žensk, ki bi bile ustrezno informirane in bi imele ustrezno podporo, bi svoje otroke dojila

Če je mogoče pritrditi ocenam, da bi večina žensk, ki bi bile ustrezno informirane in bi imele ustrezno podporo, svoje otroke dojile (Smith, 1995), je treba uresničevati oba pogoja: prvič, nujna sta informiranje žensk, bližnjih, strokovnjakov splošne populacije, in drugič, pomembna je ustrezna podpora ženskam z ukrepi na različnih ravneh in v politikah, da bodo svojo namero lahko uresničevale.

Je raba prilagojenega mleka povezana s problematičnimi učinki na okolje?

Pozitivni okoljski vidiki, povezani z dojenjem, so manj prepoznani kot dobrobiti dojenja za zdravje otrok in mater, večkrat so sicer mimogrede omenjeni, večinoma pa so prednosti dojenja za varovanje okolja podcenjene. Pregledali bomo, kaj moramo všteti v odtis proizvodnje in rabe prilagojenega mleka za dojenčke v okolju.

Kako je z energijo, potrebno za proizvodnjo prilagojenega mleka, prevoz in njegovo pripravo?

Za proizvodnjo prilagojenega mleka je **potrebna energija**, povezana z oskrbo goveda oziroma s skrbjo za rastline kot je na primer soja. Prilagojeno mleko je navadno v obliki prahu – energija je potrebna za predelavo mleka in njegovo upraševanje pri visokih temperaturah (Correa, 1999). Za proizvodnjo plastenk, dudk in druge opreme za hranjenje dojenčkov s prilagojenim mlekom je prav tako potrebna energija, ob tem jo potrebujemo tudi za transport sestavin, izdelkov in odpadkov na vseh stopnjah proizvodnje.

V razvitem svetu navadno ni večjih težav z zagotavljanjem energije za vretje vode in steriliziranje stekleničk in cucljev, a za proizvodnjo so potrebne elektrarne, ki imajo svoje okoljske učinke. V državah v razvoju les pogosto uporabljajo, da bi zavreli vodo za pripravo prilagojenega mleka, pogosto prav ženske ure in ure zbirajo dragoceno kurjavo. Ocenjuje se, da za pripravo ustrezno varne dojenčkovega prilagojenega mleka na dan potrebujejo tri litre vode, za njeno pripravo pa več kot pol kilograma lesa (http://www.infactcanada.ca/ren_res.htm, 31.1.2013).

Proizvodnja prilagojenega mleka onesnažuje vodo, zrak, zemlja, pri tem se izkoriščajo živali in neživi viri

Proizvodnja prilagojenega mleka je povezana s problematičnimi vplivi na okolje. Po nekaterih podatkih krava, ki daje mleko, potrebuje okoli 10.000 m² pašnika (Radford, 1992). V Braziliji gozdove izsekavajo in jih požigajo, da bi gojili sojo, ki jo uporabljajo za proizvodnjo nekaterih vrst prilagojenega mleka za dojenčke kot tudi za krmljenje goveda (Correa, 1999). Vzgojanje soje je pogosto povezano z intenzivno rabo gnojil in namakanjem (Correa, 1999). Če gozdove izsekajo, da bi ustvarili pašnike, to v nekaterih primerih vodi do erozije. V razvijajočih se državah je tak gozd morda vir dragocenega lesa za ogrevanje in kuho za siromašno prebivalstvo. Ob tem je problematično tudi vzgojanje gensko spremenjene soje s potencialnimi negativnimi

vplivi na okolje in še ne dovolj raziskanimi morebitnimi dolgoročnimi tveganji nadomestkov materinega mleka, proizvedenih iz nje.

Za vsak izdelek so potrebni **prevoz** sestavin in embalaže, prevoz izdelka na prodajne lokacije, ter vožnje uporabnic za njegov nakup. Kot navajajo pri organizaciji LLL (La Leche League International, 1995), je za tri milijone hranjenih dojenčkov s prilagojenim mlekom potrebnih 450 milijonov pločevink. Ocenjujejo, da zgolj v ZDA vsako leto prodajo 550 milijonov pločevink mleka za dojenčke – če bi jih staknili skupaj, bi s tako verigo en in pol-krat obkrožili Zemljo (Radford, 1992).

Pri proizvodnji prilagojenega mleka in opreme **nastajajo odpadki in toksini**. Ob tem za proizvodnjo ovojnine in pripomočkov za hranjenje dojenčkov s prilagojenim mlekom potrebujemo papir, kovino, plastiko, gumo, silikon, steklo; za razpad nekaterih plastenk in dud je potrebnih od 200 do 450 let.

S proizvodnjo prilagojenega mleka je povezano tudi **onesnaževanje vode**: odplake pri gojenju goveda, gnojila za pridelavo krme in pesticidi onesnažujejo reke in podtalnico, kar vpliva na ekosisteme, ki so z njimi povezani (Correa, 1999).

Proizvodnja prilagojenega mleka **onesnažuje zrak**. Takoj za ogljikovim dioksidom je metan tisti, ki prispeva h globalnem segrevanju in toplogrednim učinkom; izločki goveda predstavljajo eno petino letnih izpustov metana (Correa, 1999), v Sloveniji po podatkih Kmetijskega inštituta prispeva govedoreja 6,1 % vseh toplogrednih plinov (https://www.govedo.si/pls/demo/!portal_pkg.startup?p_menu=SI,1,13,1,31.1.2013).

V državah v razvoju k onesnaženju zraka prispeva kurjenje z drvami, da bi prevreli vodo, in sežiganje odpadkov, torej ovojnine, plastenk, opreme za hranjenje s prilagojenim mlekom. Prav tako k onesnaževanju zraka prispevajo procesi, povezani s proizvodnjo ovojnine ter različnimi prevozi snovi, izdelkov in odpadkov ter njihovo procesiranje (Connolly, 2005).

Za proizvodnjo prilagojenega mleka potrebujemo živali ali rastline, vodo, energijo, obdelovalne površine za pašnike ali rast rastlin za pridobivanje hrane za živali ali predelavo v prilagojeno mleko. Živali potrebujejo nego in veterinarska oskrbo, nujna je različna strojna opremo, na primer za molžo, kar vse je povezano z rabo virov za proizvodnjo zdravil, opreme, strojev, vključno s prevozi in ravnanjem z odpadki. Ob tem se postavlja tudi vprašanje etičnosti izkoriščanja laktacije živali s strani človeka in raba živali nasploh.

Kontaminacije humanega mleka in prilagojenega mleka za dojenčke

V proizvodnji prilagojenega mleka prihaja do **namernih kršitev, goljufij in nenamernih napak**, spomnimo se tragičnih dogodkov ob »melaminski aferi« leta 2008 na Kitajskem, zato je nujen skrben nadzor nad celotnim ciklom, kar zahteva dodatne postopke; medtem ko je dojenje z redkimi izjemami varno za mater in otroka. Pomemben vidik, katerega podrobna predstavitev presega obseg tega prispevka, pa je tudi kontaminacija materinega mleka, ki je povezana s številnimi aktualnimi problemi onesnaževanja okolja in z njim povezanimi globalnimi nepravilnostmi, kot so selitev t.i. »umazanih proizvodenj« v tretji svet, kjer se proizvajajo dobrine za privilegirane iz razvitega sveta, ki hočejo čisto okolje zase in

svoje otroke (Verchick, v: Connolly, 2005), govorimo torej o okoljski pravičnosti in globalnem kapitalizmu. Poznamo nekatere zaskrbljujoče podatke o kopičenju strupenih snovi v telesu, kar nas zavezuje k ozaveščenosti o prenosu teh snovi v času nosečnosti na plod ter na prenos v otročka med dojenjem; seveda pa vzporedno govorimo tudi o toksičnih snoveh v prilagojenem mleku za dojenčke. Tudi mleko živali ali rastline, ki se uporabljajo za proizvodnjo prilagojenega mleka za dojenčke, lahko vsebujejo škodljive snovi, pri proizvodnji, skladiščenju, transportu in pripravi tega mleka pa lahko pride do dodatne kontaminacije.

Informacije o nevarnostih kontaminiranega materinega mleka bi lahko zlorabili in jih sebi v prid uporabili proizvajalci prilagojenega mleka. V bližnji preteklosti poznamo primere, ko so matere v Veliki Britaniji opuščale dojenje zaradi informacij, da je kontaminirano z dioksinom. Ironija je, da je dioksin nastaja ob beljenju papirja in sežiganju nekaterih odpadkov, papir pa se uporablja pri proizvodnji nadomestkov materinega mleka, tako da odločitev za uporabo prilagojenega mleka za dojenčke privede do še večje navzočnosti dioksina v okolju (Correa, 1999). Danes sicer velja, da razen v nekaterih izjemnih okoliščinah pozitivni učinki dojenja pretehtajo negativne učinke morebitnih strupenih snovi iz okolja.

Dojenje varuje naravne vire

Pri dojenju ni odpadkov, ne potrebujemo stekleničk, plastenk, ovojnine, za katere so potrebne surovine kot so plastika, guma, silikon, papir. Za dojenje ne potrebujemo proizvodnje, hlajenja, segrevanja, prevažanja in shranjevanja snovi in izdelkov, prav tako niso potrebni postopki priprave obroka za dojenčka. Za to, da v prsih nastaja kolostrum in kasneje mleko, matere potrebujejo nekaj dodatne hrane in tekočine, na primer malce obilnejše obroke kakovostne hrane in nekaj več vode in ustrezne pogoje za laktacijo in dojenje. Dojenje torej varuje naravne vire, saj matere z zagotovljenimi ustreznimi življenjskimi pogoji ne potrebujejo posebnih dodatkov ali pripomočkov zato, da bi dojile (če izvezamo pripomočke in različne postopke, ki se uporabljajo za hranjenje otrok z izbrizganim materinim mlekom).

Kaj preprečuje uresničevanje priporočil SZO o izključnem dojenju do konca šestega meseca otrokove starosti in nadaljevanju dojenja ob uvajanju pestre mešane prehrane po tem obdobju?

Problematiko dojenja moramo misliti v njeni vpetosti v ženske potrebe kot bioloških in socialnih bitij. Ženske so ključne za nadaljevanje človeške vrste, hkrati pa sodelujejo pri proizvodnji dobrin. Odločitev za dojenje in njeno uresničevanje je povezana s položajem žensk. Sodobna organizacija življenja in zaposlitve je problematična z vidika snovanja družine, ker otežuje ali ponekod celo preprečuje biosocialne materinske prakse. Nesprejemljiva je zahteva, naj se ženske prilagodimo sodobnim oblikam (zlo)rabe teles, ki jih narekuje kapitalistična produkcija, obenem pa nosimo in rojevamo ter dojimo otroke na račun svojega zdravja in kakovosti življenja. Če mama doji, to zanjo ne sme pomeniti depriviligiranosti na ekonomskem področju, izgube pravic ali svoboščin, ki so ji drugače priznane. Ženske naj se prosto odločijo za ustvarjanje misli, dobrin kot tudi za soustvarjanje otrok z lastnim telesom, in za njihovo hranjenje in negovanje. Zastavlja se torej vprašanje: kako zagotoviti pogoje, da eno ne bo izključevalo drugega. Kako dejavno prispevati k spremembam v družbi, da bo izbira za biološko materinstvo vključevala tudi možnosti za polno dojenje?

Dejstvo je, da le manjši odstotek žensk ne more dojiti in da le majhen del otrok ne more biti dojenih (Felc, 2008). Velika večina mater, ki so dobro informirane in imajo ustrezno podporo, bo svoje otroke dojila. Po nekaterih podatkih devet od desetih mater prekine dojenje prej, kot bi si same želele (Connolly, 2005). Nesprejemljivo je tudi individualiziranje problematike: če družbeni vzroki omejujejo ali preprečujejo optimalno dojenje in vplivajo na matere, da se odločijo, da ne bodo dojile ali da bodo predčasno prenehale z dojenjem, ženske ne smejo nositi primarne odgovornosti za predstavljene posledice rabe prilagojenega mleka za okolje -- treba je spremeniti družbo, ne žensk.

Kaj matere potrebujejo za uresničevanje odločitve, da bodo dojile?

Bistveno vprašanje je, kako omogočiti ženskam uresničevanje dojenja; kako jih pri tem spodbujati in krepiti ter kako jih pri tej nameri in udeleženstvu ne spodbijati s posameznimi ukrepi ali pomanjkanjem informacij, podpore in dejanskih možnosti. Prepoznati moramo tudi posamezne dejavnike, ki dojenje dojenčkov načrtno, posredno ali neposredno sabotirajo. Pomembno je torej razumeti ovire dojenju, da bi se lahko usmerili v izboljšanje praks dojenja. 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 bo dojenje »nevidna« in zasebna dejavnost, ki ne sodi v javni prostor**. Skoraj vse ovire je moč preseči ali jih razgraditi.

Potrebujemo torej:

- ✓ **Informiranost in ozaveščenost različnih ciljnih skupin**, kot so:
 - (bodoče) matere in (bodoči) očetje;
 - člani in članice ožje in širše družine;
 - prijatelji, prijateljice;
 - delodajalci;
 - lokalna skupnost;
 - odločevalci, kot so na primer ministrstva, vodje ustanov, strokovnih združenj, župani in županje;
 - novinarji in novinarke, predstavniki medijev;
 - širša družba.

- ✓ **Ustrezno podporno mrežo, ki jo sestavljajo:**
 - družinski člani;
 - lokalna skupnost;
 - nevladne organizacije;

- ustrezno delovno okolje;
 - svetovalke za informiranje in neposredno pomoč ter podporo pri dvomih in težavah;
 - zdravstveni in drugi strokovnjaki s sodobnimi in medsebojno usklajenimi informacijami, praktičnimi znanji in komunikacijskimi spretnostmi z individualiziranim pristopom, z ustreznimi časovnimi in prostorskimi pogoji za pomoč pri dojenju.
- ✓ **Ustrezne pogoje za izvajanje dobrih praks dojenja:**
- fiziološki potek nosečnosti, poroda in poporodnega časa s prepoznavanjem potreb novorojenčka in matere in omogočanje njihovega zadovoljevanja, kadar je to mogoče;
 - ustrezno ukrepanje in zdravljenje ob zdravstvenih težavah dojenčka ali matere;
 - zagotovljeni bivanjski, finančni in drugi materialni viri za družinsko življenje;
 - dovolj časa in praktičnih možnosti za posvečanje dojenčku in njegovim potrebam (porodniški dopust, dopust za nego in varstvo otroka);
 - ustrezno porazdeljene družinske in gospodinjske obveznosti;
 - enakopravnost spolov na različnih ravneh;
 - ustrezna okolja doma in v javnih prostorih, ustanovah;
 - ustrezne možnosti za to, da doječa mama skrbi zase (počitek, sprostitvev, hrana, pijača, primerna, učinkovita, dostopna zdravstvena skrb ...).

Prednosti dojenja so tako na ravni zdravja posameznika kot družbe; so zdravstvene, ekonomske in tudi ekološke.

Naša podpora, zaščita in promocija dojenja so izraz odločitve, da bomo delovali v prid vsakega dojenčka in vsake matere v sedanjosti in prihodnosti. Obenem z njimi izražamo spoštovanja našega vira, pri katerem smo, če smo imeli srečo in naše matere ustrezne pogoje, rasli in se razvijali, ko smo bili dojenčki mi sami.

Na globalni ravni se usmerjamo v podporo, zaščito in promocijo dojenja kot odgovornega ravnanja z viri. Če govorimo o okoljski pravičnosti, o tem, da naj človeštvo zmerno, učinkovito in smiselno rabi vire, ki so na voljo vsem živim bitjem, velja: človeško (materino) mleko je namenjeno človeškim otročičkom. Da bi matere dojile svoje otroke, potrebujemo ozaveščenost o pomenu dojenja za sonaraven razvoj zdrave skupnosti v zdravem okolju.

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 naložba za dobro prihodnost. Za sobivanje živih bitij na planetu in varovanja skupne Zemlje je pomembno omogočati in negovati tudi dobre prakse dojenja.

Viri:

Bigec, M., Zorman, A., Frankič, M., Šrok, S., Bigec S. B. Prevalenca dojenja v dojenju prijazni zdravstveni ustanovi – Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. V: *Dojenje v sodobni praksi*. Simpozij z mednarodno udeležbo. Zbornik predavanj, 2008, str. 233-249.

Connolly, K. D. The Ecology of Breastfeeding. *Southeastern Environmental Law Journal* (online), 2005 Spring, 13.2 (citirano 30.1.2013). Dostopno na naslovu: <http://ssrn.com/abstract=1495174>.

Correa, W. Eco-Mama. *Mothering*, July/August 1999, 95. (citirano 30.1.2013). Dostopno na naslovu: <http://www.mothering.com/community/a/eco-mama>.

Felc, Z. *O dojenju*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2008.

Flokstra-Zemljarič, J. *Exploring the eating habits of mothers and their children in Ljubljana area of Slovenia*. Msc Thesis. Wageningen University. Department of Social Sciences, 2014, str. 22.

Hoyer, S., Sotler, R. Nekateri kazalci dojenja pred uvedbo NPP in po njih - petnajstletno obdobje = Breast-feeding characteristics before and after BFHI - fifteen years period. V: *Zbornik prispevkov VI. simpozij Dojenje - smo pripravljeni na nove izzive?*, 2009, str. 8-10.

Inštitut za varovanje zdravja RS. Perinatalni informacijski sistem RS, 2008.

Izpusti toplogrednih plinov v govedoreji. Centralna podatkovna zbirka govedo. Kmetijski inštitut Slovenije. (citirano 31.1.2013). Dostopno na naslovu: https://www.govedo.si/pls/demo/!portal_pkg.startup?p_menu=SI,1,13,1

Radford, A. The Ecological Impact of Bottle Feeding. *Breastfeeding Review*, May 1992, str. 204-208.

Smith, M. E. Nursing the World Back to Health. *New Beginnings*, 1995, 12, 3, str. 68-71. 1995, str. 68-71 Citirano 31.1.2013. Dostopno na naslovu: <http://www.illi.org/nb/nbmayjun95p68.html>.

Spremljanje dojenja, prehrane dojenčkov in majhnih otrok ter njihovega prehranskega statusa za načrtovanje in evalvacijo ukrepov na tem področju – HRAST, Inštitut za varovanje zdravja, neobjavljeni rezultati raziskave.

Ten facts on breastfeeding. WHO. July 2012. (citirano 18.2.2013). Dostopno na naslovu: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/index.html>.

The Womanly Art of Breastfeeding. La Leche League International Book. New York: Ballantine Books 2010.

Besedilo se sme navajati le z navedbo vira.