

Svetovni teden dojenja 1. - 7. avgust 2008

PODPORA MATERI: CILJAMO NA ZLATO ZMAGAJO VSI!



Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja, ki ga je izbrala WABA*, zaznamuje duh olimpijskih iger. Cilj tekmovalk in tekmovalcev, da osvojijo zlato, je utemeljen na vidni in nevidni podpori, brez katere ne bi bila mogoča nobena zmaga.

**WABA je kratica za World Alliance for Breastfeeding Action, ki je svetovna mreža posameznikov in organizacij, posvečenih promociji in podpori dojenja.*

Podpora materam vključuje različne vrste podpore materam, da bi lažje dojile.

Podpora materi, da bi svojemu otročku zagotovila odličen start v življenju! Z dojenjem zmagajo vsi!

CILJI LETOŠNJEGA TEDNA DOJENJA:

- Razširiti zavedanje, kako pomembna je podpora doječi materi.
- Razširiti sodobne informacije o podpori doječim materam.
- Spodbuditi ustvarjanje najprimernejših okoliščin za podporo doječim materam v vseh krogih podpore.

MATERE POTREBUJEJO:

- sočutno poslušanje,
- temeljite, točne in sodobne informacije,
- ustrezno praktično pomoč,
- spodbudo.

Doječa mati potrebuje podporo

Olimpijski tekmovalci in tekmovalke za uspešno tekmovanje potrebujejo podporo družine, prijateljev, skupnosti in finančnih virov, kot so na primer sponzorji. Podobno kot vrhunski športniki tudi doječa mati potrebuje podporo. Tekmovalec in doječa mati, oba se soočata z izzivi. Za doječo mater izzivi lahko pomenijo iskanje točnih informacij, vzdrževanje dojenja ob delu doma in zunaj doma, soočanje s težkimi okoliščinami in, kar je včasih najbolj pomembno, premagovanje dvomov o lastni sposobnostih za dojenje.

Verjeti vase je ključ do uspeha atletinje kot tudi ključ do zadovoljne in uspešne matere.

Podpora, ki jo mati dobiva, je lahko formalna, kot je na primer obisk zdravstvene strokovnjakinje ali neformalna, kot je na primer spodbuden nasmeh druge matere. Podpora prihaja tako od strokovnjakov kot tudi od laikov. To so lahko zdravstveni strokovnjaki, kot so babice, medicinske sestre, patronažne medicinske sestre, zdravniki in zdravnice iz bolnišnice, porodnega

centra ali zdravstvenega doma, doule, svetovalke za dojenje, skupine za podporo doječim materam, prijatelji in prijateljice ter družinski člani.

Podpora materi: Podatki kažejo, da učinkuje

V zadnjem pregledu raziskav na Cochrane Review na Cochrane Library (<http://www3.interscience.wiley.com>) so znanstveniki pregledali 34 znanstvenih raziskav o povezavi med podporo doječim materam in dolžino trajanja izključnega dojenja in dojenja z dodajanjem. Ugotovili so, da vse oblike podpore, strokovne in laične, če ju analiziramo skupaj, pomembno podaljšajo čas kakršnega koli dojenja, in imajo celo večji vpliv na dolžino izključnega dojenja. (1) Usposabljanje bolnišničnega osebja, ki ga organizira SZO/UNICEF, pomembno podaljšuje izključno dojenje.

V dokumentu Svetovne zdravstven organizacije z naslovom *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries* (2) je navedenih nekaj pregledov izsledkov o podpori materi. Sikorski in sod. so pregledali 20 raziskav o podpori dojenju iz desetih držav (3), ki razkrivajo pomembno spodbuden učinek podpore dojenju na vse vrste dojenja, z največjim učinkom na izključno dojenje. Laične svetovalke so bile najbolj učinkovite pri podaljševanju izključnega dojenja, strokovne svetovalke pa so bile najbolj učinkovite pri podaljševanju dojenja katerekoli vrste.

V poročilo projekta LINKAGES (4) navajajo številne študije o vplivu bolnišničnih praks na povečevanje izključnega dojenja, pri tem so poudarjeni

- svetovanje in odpust, ki podpirata dojenje,
- usposabljanje bolnišničnega osebja o dojenju,
- obiski na domu.

<p>Če ste podprli žensko, ki načrtuje dojenje ali mamo, ki že doji, zaslužite ZLATO MEDALJO.</p>

Podpora doječi materi

Dojenje je za dojenčke najboljša odskočna deska v življenje in najboljša podlaga za razvoj. Tudi v razvitih državah je nedojenje povezano s povečanim tveganjem za preživetje in zdravje dojenčkov. Hranjenje z mlečnimi nadomestki je povezano z večjo stopnjo umrljivosti dojenčkov. Zgodnje pristavljanje novorojenčka (če je le mogoče, v prvih tridesetih minutah po rojstvu) in izključno dojenje lahko reši več kot milijon dojenčkov. (5) V primerjavi z izključno dojenimi otroci, je pri otrocih, hranjeni z mlečnimi nadomestki, mogoče ugotoviti več zdravstvenih težav, višjo stopnjo umrljivosti, nekateri pa navajajo tudi nižje število točk IQ.

Dojenje prinaša prednosti tudi za matere. Rak na prsih je pogostejši pri materah, ki niso dojile ali ki so dojile le kratek čas. Če mama ne doji, se menstrualne krvavitve pojavijo prej, kar lahko vodi h krajšim razmikom med nosečnostmi in povečani možnosti za zdravstvene težave pri materah in dojenčkih. Izključno dojenje prispeva k zmanjševanju stroškov družin, skupnosti in zdravstvenega sistema ter manjša obremenjevanje okolja.

Podpiranje dojenja je pomembno – Z dojenjem vsi zmagujemo!

Dojenje upravičeno imenujemo zlati standard hranjenja dojenčkov. Zlato je v številnih kulturah zelo cenjeno in zato varovano. Kako bi se počutili, če bi namesto zlata dobili bron? In prav to se zgodi, kadar materino mleko zamenjajo mlečni nadomestki.

Pet barvnih obročev kot simbol olimpijskih iger predstavlja mednarodno mrežo športnikov in športnic različnih držav, pri WBW pa smo uporabili pet barvnih krogov, ki predstavljajo vrste podpore kot pomoč in spodbuda doječim ženskam.

***»V krogu žensk se skozi medsebojno izmenjavo izkušenj in podporo rojeva modrost.«
Maryanne Stone-Jiménez, Kanada***

Seveda ženske niso zgolj prejemnice podpore, so tudi tiste, ki jo dajejo drugim. V vseh krogih podpore so ključne osebe prav ženske. Močna podpora iz zunanjih krogov v notranjem krogu ustvarja moč, ki žarči v vse druge kroge. Ta koncept živo predstavljajo prav močne mreže samopomoči med materami, ki so organizirane po celem svetu.

Skozi zgodovino so se ženske naučile ceniti povezavo z drugimi ženskami: tako se učijo novih spretnosti, se skupaj zabavajo in se v težkih trenutkih podpirajo. V tradicionalnih okoljih je mrežo sestavljalo razširjeno žensko sorodstvo – matere, stare matere, sestre, tete in tako naprej, ki so živele blizu in so bile hitro dosegljive.

Ženske imajo danes številne vloge, ki daleč presegajo skrb za dom in družino, kar še povečuje potrebo po mreženju. Žal danes številne ženske nimajo ustreznih povezav, da bi se nanje oprle. Članice širše družine pogosto ne živijo dovolj blizu, in zato se številne ženske obrnejo na druge osebe ter, kadar so na voljo, tehnološke pripomočke, kot so telefon in medmrežje. Če so vsi krogi močni in če zagotavljajo dobro podporo doječi materi, je to dober obet za bodoče generacije.

Naš cilj je, da mama dobi spodbudno in sočutno podporo, ne glede na to, v katero smer se posamezna mama obrne po pomoč.

Tabela 1: Nedojenje vpliva na otroka, mamo, skupnost in zdravstveni sistem

Pri dojenčkih in otrocih, ki se ne dojijo, je povečano tveganje za	Matere, ki ne dojijo, imajo več možnosti za	Skupnosti in zdravstveni sistemi ter učinki nedojenja
<ul style="list-style-type: none"> ✧ umrljivost ✧ okužbe dihal ✧ drisko in druge okužbe ✧ debelost ✧ sladkorno bolezen ✧ astmo ✧ raka v otroštvu ✧ manjši IQ ✧ nenormalen razvoj 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ raka na prsih in jajčnikih ✧ sladkorno bolezen tipa II ✧ zgodnejšo vrnitev menstruacije in plodnosti ✧ krajše presledke med nosečnostmi ✧ težave pri čiščenju in pripravi opreme za hranjenje po steklenički in mlečnih nadomestkov ✧ finančno obremenitev zaradi nakupa mlečnih nadomestkov in kuriva 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ povečani stroški zdravljenja okužb, debelosti, sladkorne bolezni in drugih kroničnih bolezni ✧ povečani stroški za izostanke od dela za skrbnike bolnih otrok, ki so največkrat matere ✧ negativni vplivi na okolje zaradi ovojnine in konzerv mlečnih nadomestkov ✧ večkratna cena mlečnih nadomestkov

»Najboljši ukrep za učinkovito podporo doječim materam je oblikovanje majhnih skupin podpore. To bi omogočilo ponovno vzpostavitev kulture dojenja.« Maria Inés Fernandez, Filipini

Krog: družina in socialna mreža

Ženske imajo stike s sorodnicami in sorodniki, prijatelji in prijateljicami, sosedi in sosedami ter drugimi ljudmi v skupnosti. Posameznice imajo različne kroge družine in drugih bližnjih, odvisno od kulture, življenjskih okoliščin, socialnega in ekonomskega položaja in življenjskih aktivnosti.

Družina lahko predstavlja materino neposredno in stalno podporno mrežo, začevši z otrokovim očetom, ki je lahko mož, partner, fant ali pomembni drugi, ki je lahko eden bistvenih dejavnikov podpore. (6) Družina lahko vključuje njeno mamo, očeta, sestre in druge tesne sorodnike. Zelo pomembno je, kakšen odnos do dojenja imajo ti ožji družinski člani, njihova podpora je zelo ključna, nekateri pa še posebej poudarjajo pozitiven odnos matere ali tašče.

Tudi zunaj družine doječa mati lahko dobi podporo, na primer od prijateljev in prijateljic, sosedov in sosed in številnih drugih, ki jih srečuje v svojem okolju. Da bi mati lahko sproščeno dojila zunaj doma, je nujno, da se v skupnosti dojenje pojmuje kot normalna in dobrodošla dejavnost. Podpora dojenju vključuje tudi pomoč in spodbudo materi, da je skupaj z otrokom resnično dobrodošla v čim širšem spektru dejavnosti zunaj doma. To pomeni, da morajo biti različne storitve, dogodke in prireditve organizirati tudi z mislijo na potrebe matere z dojenčkom.

Na ženske negativno ali pozitivno vpliva tudi to, kar preberejo, vidijo in slišijo prek medijev, ki so v posamezni kulturi ali družbi na voljo. Močna socialna mreža lahko s svojo podporo, kadar je potrebna, omili negativne in okrepi pozitivne učinke.

Krog: zdravstvena skrb

Zdravstveni sistem in zdravstvena skrb imata neposreden in posreden učinek na dojenje. Zdravstveni strokovnjaki so ponavadi spoštovani člani družbe, zato lahko njihova mnenja in delo tako v službi kot pri aktivnostih v družbi še toliko bolj vplivajo na vedenje drugih. V času nosečnosti, med porodom in po njem sta za mater, da bi uspešno dojila, ključni podpora in informiranje o primernemu načinu hranjenja dojenčka, ki morata temeljiti na preverjenih znanstvenih izsledkih in kvalitetnem podpornem odnosu.

Svetovna zdravstvena organizacija in UNICEF prepoznavata te potrebe in podpirata ukrepe, ki so povezani s *Pobudo za Novorojenčkom prijazne porodnišnice*, ki je bila posodobljena, aktualizirana in je v končni obliki na voljo na: <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html> in *Dojenju prijazne zdravstvene ustanove*, ki so tudi strokovno podprte s strani Nacionalnega odpora za podporo dojenju pri Unicefu Slovenija. Dojenju prijazna zdravstvena ustanova je skupek naporov in usklajene akcije za izvajanje teoretičnega znanja v praksi. Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor je prvi pristopil k projektu Dojenju prijazna zdravstvena ustanova, kar je nadaljevanje projekta Novorojencem prijazna porodnišnica. Cilj takšne ustanove je spodbujati matere in usposobiti odgovorne za ustvarjanje pogojev in da bi matere otroke 6 mesecev izključno dojile.

Poleg *Pobude za Novorojenčkom prijazne porodnišnice* in *Dojenju prijazne zdravstvene ustanove* je pomembno, da ima mama z dojenčkom na voljo praktično sodobno pomoč kateregakoli zdravstvenega strokovnjaka, s katerim pride v stik. WABA si v številnih državah prizadeva pomagati pri pobudah, da bi se zdravstveni strokovnjaki izobrazili in usposobili za svetovanje pri dojenju in pri oblikovanju ustreznih zdravstvenih storitev.

V Sloveniji že od leta 2001 poteka dodatno izobraževanje in preverjanje znanja iz laktacije in dojenja pri zdravstvenih delavcih v okviru izpita za pridobitev naziva Mednarodno pooblaščen svetovalec za laktacijo (International Board Certified Lactation Consultant =IBCLC). Do sedaj imamo 41 tako izobraženih zdravstvenih delavcev, ki materam nudijo najvišji nivo znanja in pomoči s področja laktacije in dojenja. Podrobnosti in podatki o svetovalcih IBCLC so dosegljivi na spletni strani: <http://www2.arnes.si/~atekau/index.htm>

***»Ko pokliče ženska s težavo pri dojenju, potrebuje takojšnjo pomoč; v tistem hipu!«
Rebecca Magalhães, ZDA***

***»Sanjam o svetu, kjer bi vsak zdravstveni strokovnjak poučil o dojenju in kjer bi vsaka ženska pri dojenju dobila ustrezno podporo.«
Felicity Savage, Velika Britanija***

Krog: vlada in zakonodaja

Vladna politika in zakonodaja bistveno krojijo številne vidike življenja žensk, nanje vplivajo s prejetjem zakonov, resolucij in predpisov, razsojanjih na sodiščih, delovanjem javne uprave in tako dalje. Za podporo doječim materam so potrebni ustrezni zakoni in ustrezna javna politika. Ko vlade implementirajo *Mednarodni kodeks trženja nadomestkov ženskega mleka* in resolucije SZO, s tem matere ščitijo pred vplivi oglaševanja, ki bi lahko zmanjševali uspešno dojenje.

Svetovna zdravstvena organizacija in UNICEF sta oblikovala štiri področja uspešne podpore dojenju

- ✧ *Zdravstveni sistem naj podpira žensko skozi žensko osredičeno skrb (več o tej aktualni temi in sodobnih obporodnih praksah na Slovenskem v najnovejši publikaciji *Rojstna mašinerija, Založba Annales, Koper 2008*), humano obravnavo vsakega para mati-dojenček in pozornostjo na različne politike, ki vplivajo na ta par.*
- ✧ *Izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov podpira žensko prek praks, ki temeljijo na spretnostih in znanju ter na humani in kulturno občutljivi praksi.*
- ✧ *Mednarodni kodeks trženja nadomestkov ženskega mleka in resolucije SZO, ki so mu sledile, podpirajo ženske tako, da ne dovoljujejo napačnega ali zavajajočega trženja.*
- ✧ *Angažiranje skupnosti, še posebej pa medsebojne podpore mater (mami materi) in medvrstniška podpora ženske krepi in informira.*

Posodobljena poročila o *Mednarodnem kodeksu trženja* najdete na:

<http://www.babymilkaction.org/gh/shop/publications01.html#btr07>

»Tradicionalne oblike podpore dojenju so podcenjene, ogroža jih globalizacija, modernizacija in industrializacija.« - stališče GIMS 2007

Krog: delovno mesto in zaposlitev

»Vsaka mama dela.« Ta slogan opozarja na realnost življenja vsake matere. Biti mama običajno pomeni biti odgovorna za nego in dobrobit otroka ali otrok. To delo zahteva čas, energijo in pozornost – izključno dojen otrok do šestega meseca se običajno podoji enajstkrat v 24 urah, podnevi in ponoči. (7) Dojenje je učinkovito. Žensko mleko nastaja 24 ur, medtem ko mati dela, počiva in tudi med tem ko spi.

Matere lažje dojijo, če okolje ne povzroča ali večja stresa, koristi jim, če se njihova delovna obremenitev v službi in doma začasno manjša, da imajo dovolj časa in energije za dojenje. Za podporo dojenju je nujno zagotoviti določene pogoje: s politikami varovanja materinstva in starševstva, na primer z zagotavljanjem ohranitve delovnega mesta za nosečnice, porodnice in ženske na porodniškem dopustu, s plačanim porodniškim dopustom, s pravico do plačanega odmora za dojenje, z organizacijo bližnjih jasli in vrtcev, z zaščito pred diskriminacijo in s fleksibilno organizacijo delovnega časa za starše ter možnostjo polovičnega delovnega časa. V takem okviru vsi podpirajo doječo mater, od nadrejenega ali nadrejene, ki zagotavlja čas in prostor za dojenje, pa vse do dojenčka. Pozitiven odnos materi olajša doseganje zlatega standarda otročičkove prehrane – dojenja otroka.

Krog: odziv v stiski ali krizi

Mati je lahko v stiski zaradi dogodkov zunaj njenega nadzora – morda mora zagotoviti osnovno preživetje in poskrbeti za varnost, bivališče, hrano, oblačila in ob tem ohranjati stike z drugimi družinskimi člani, različnimi organizacijami za podporo in zdravstvenimi strokovnjaki.

V primeru naravnih katastrof in vojnih konfliktov so družine prisiljene zapustiti ogrožena območja; znajdejo se v neznanih okoliščinah. Ustanove in organizacije, ki delujejo na področju otrok in družin, lahko doječe matere podprejo tako, da jim zagotovijo vsaj najnujnejše, kar potrebuje vsaka mama: dovolj hrane, vodo in oblačila. V takih okoliščinah je žensko mleko morebiti edina varna hrana, ki je dojenčkom sploh na voljo.

Za tiste, ki delujejo v podporo dojenju v izjemnih okoliščinah, so na voljo operativna navodila na naslovu www.ennoline.net.

Mati, ki se je znašla v družinski krizi, kot je na primer ločitev ali oddaja otroka v rejništvo, prav tako potrebuje podporni sistem. Pomembno je, da so na voljo pisna gradiva in strokovnjaki, ki informirajo in zagotavljajo podporo otrokovim potrebam po tem, da ga mati doji in opozarjajo na tveganja, če bi otrok moral dobivati mlečne nadomestke.

Družine, ki se soočajo z zdravstvenimi težavami, imajo posebne potrebe. V bolnišničnih laktacijskih centrih zagotavljajo informacije glede ustreznih ukrepov, ki staršem omogočijo, da ostanejo z dojenčki in majhnimi otroki; ki otrokom zagotavljajo uresničevanje pravic do obiskov, kadar so hospitalizirane njihove mame; ki omogočajo materam, da izbrizgavajo mleko, če začasno ne morejo dojeti. Velik izziv predstavlja podpora materi s HIV/AIDS tako za mater kot za tiste, ki ji pomagajo. Navodila priporočajo izključno dojenje za ženske, okužene s HIV prvih šest mesecev otrokovega življenja, razen če so že pred tem na voljo dostopni nadomestki, ki si jih matere lahko privoščijo in so ob tem tudi varni zanjo in za otročka. (8)

Kadar se mati sooča s krizo ali stisko, jo lahko podprejo različne organizacije, vlade in posameznice ali posamezniki ter si tako prislužijo zlato medaljo za svoja prizadevanja.

Čeprav se vse matere soočajo z izzivi in potrebujejo podporo, pa se mati, ki živi v pomanjkanju, sooča z drugačnimi izzivi. Pomanjkanju izobrazbe, virov, infrastrukture in osnovnih življenjskih potrebščin se pogosto pridružuje še nedostopnost zdravstvene oskrbe ali njena nerazvitost, pomanjkanje hrane, neobstoj podpornih ženskih skupin in zadržki pred govorjenjem o prsih in dojenju. Take okoliščine so mogoče tako v razvitih državah kot v državah v razvoju. Kjer ženske tradicionalno dojijo, jih je treba zaščititi pred vplivi, ki dojenje podcenjujejo, kot na primer reklamiranje mlečnih nadomestkov.

»Dojenje mora biti družbena skrb: kot praznik – vsak ima svoj delež odgovornosti, da uspe. Da bi bile okoliščine dojenju prijazne, na vsakem koraku potrebujemo podperne ljudi.« Negeya Sadig, Sudan

Države pošiljajo svoje najboljše športnike tekmoval na olimpijske igre. Dobro se je spomniti, da je zdrav začetek življenja pogoj za razvoj zdravega športnika. Nobenega dvoma ni, da je za dobro zdravje in razvoj pomemben najboljši način hranjenja dojenčkov.

Kadar je otrok dojen, zmagamo vsi!

Kaj storiti v podporo

Krog: ženska v središču

- ✧ Poučite se o dojenju.
- ✧ Prosite za podporo in dajajte podporo drugim.
- ✧ Skrbite za dobro prehrano v nosečnosti in v času dojenja.
- ✧ Pogovarjate se z ženskami, ki imajo pozitivne izkušnje z dojenjem.
- ✧ Pridružite se podpornim ženskim skupinam.

Krog: družina in socialna mreža

- ✧ Doječi materi zagotavljajte praktično podporo: pripravite okusen obrok, pomagajte pri skrbi za starejše otroke in pri gospodinjskih opravilih.
- ✧ Poučite se o dojenju in pomagajte materi preprečiti zaplete ali jih zgodaj prepoznati in ukrepati.
- ✧ Verjemite v zmožnosti matere, da doji svojega otročička.
- ✧ Omogočite ji prevoz, da se lahko udeleži srečanja podporne skupine ali obišče laktacijsko svetovalko ali svetovalca.
- ✧ Napišite pismo medijem, da bi informirali o dojenju ali opozorili na napačne informacije.

Krog: zdravstvena skrb

- ✧ Proučite, kako bi lahko organizirali skupino za podporo dojenju v zdravstveni instituciji.
- ✧ Udeležite se izobraževanja o dojenju.
- ✧ Aktivno spodbujajte medicinsko vodstvo in politiko k podpori *Novorojenčkom prijazni porodnišnici* in *Dojenju prijazni zdravstveni ustanovi*.
- ✧ Poiščite informacije o svetovalkah za dojenje v vaši skupnosti in o tem, kako vzpostaviti stik z njimi.
- ✧ V izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov vključite spretnosti informiranja in podpore dojenju.

Krog: vlada in zakonodaja

- ✧ Ključnim osebam v politiki pišite o pomenu podpore dojenju ali pa z njimi spregovorite o tej pomembni temi.
- ✧ Delujte za uresničitev *Mednarodnega kodeksa o trženju nadomestkov ženskega mleka* in sledečih resolucij Svetovne zdravstvene organizacije.
- ✧ Pridružite se združenju za dojenje v vaši skupnosti in aktivno podpirajte njihove aktivnosti.
- ✧ Bolnišnicam pošljite informacije o Novorojenčkom prijaznih porodnišnicah.
- ✧ Razpošljite peticijo za pobudo, da bi delodajalcem, ki bi podpirali matere pri dojenju, zmanjšali davčne obveznosti.

Krog: delovno mesto in zaposlitev

- ✧ Če ste delodajalec, priskrbite prostor, kjer bodo ženske lahko udobno podojile svojega otroka ali kjer si bodo lahko izbrizgale mleko.
- ✧ Sodelujte z lokalno skupnostjo, da bi podprli dojenje v okoljih, kjer se izvaja neformalno delo.
- ✧ Če skrbite za dojenega otroka, se poučite o tem, kaj je treba storiti za vzdrževanje dojenja.
- ✧ Če ste član družine, sodelujte pri gospodinjskih opravilih, da razbremenite doječo mamo, ki je hkrati tudi zaposlena.
- ✧ Podpirajte zakonodajo, ki zagotavlja plačan porodniški dopust, podaljševanje dopusta za nego in varstvo otroka in zakone, ki podpirajo materi prijazno delovno okolje.

Pet zlatih pravil za podporo dojenju

- Vsak otrok in vsaka mama sta posebna, obravnavajte ju individualno in bodite pozorni na potrebe doječe matere.
- Poslušajte, ko mati govori o svojih skrbih, ne sprašujte, razen če je potrebna razjasnitev; zagotovite ravno prav informacij, da se lahko sama odloči.
- Vlada, delodajalci in družba so odgovorni za to, da ustvarijo razmere, kjer ima vsaka ženska možnost, da se odloči za dojenje in da svojo odločitev tudi udejani.
- Verjemite, da lahko mati doji in to ji tudi povejte; hkrati pa prepoznajte, kdaj mati potrebuje več pomoči, kot ji lahko ponudite.

»Vsakdo, ki na kakšen način prispeva k temu, da je svet bolj naklonjen doječim ženskam in njihovim otrokom, je storil veliko, četudi ni videti tako; v resnici šteje prav vsaka stvar.« Ted Greiner, ZDA

Viri pomoči, podpore in informacij v Sloveniji

* Mednarodno pooblaščen svetovalci za laktacijo (IBCLC), IBLCE Slovenija
<http://www2.arnes.si/~atekau/index.htm>

* La Leche League Slovenija
Društvo za podporo in pomoč doječim materam
<http://www.dojenje.net/>

Brezplačna telefonska pomoč pri vprašanjih o dojenju

Urška	01/ 51 86 090
Mateja	01/ 51 24 574
Alenka	041/ 29 26 00
Jana	01/ 51 05 100
Mojca	041/ 77 91 34 (dopoldan)
Irena	04/510 80 01

* na moderiranem spletnem forumu **»Dojenje«** na med.over.net.
<http://med.over.net/forum5/list.php?94>

* Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje
Association of lactation and breastfeeding consultants of Slovenia
Verein laktation und stillberaterinen Slowenien
Slomškov trg 4, 3000 Celje, Slovenija
Tel.: ++386 (0)3 490 23 18
E-mail: cveta.skale@email.si
<http://dojenje.googlepages.com/>

Viri

1. Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 1.
2. World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries*. WHO: 2003
3. Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
4. Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research*. AED, The LINKAGES Project: 1999.
5. WABA 2007 WBW Action Folder
6. Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 2005; 116(4): e494-e498.
7. Hörnell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. *Acta Paediatrica* 88:203-11.
8. WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006.”

Iz gradiva WABE ob svetovnem tednu dojenja 2008 gradivo prevedla in priredila
dr. Zalka Drglin, Center za promocijo zdravja

Pregledali:

as. dr. Borut Bratanič, dr. med.
as. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, dr.med.
Andreja Tekauc Golob, dr.med., IBCLC

Več o Svetovnem tednu dojenja si lahko pogledate na <http://www.waba.org.my/>