



WABA | SVETOVNI TEDEN DOJENJA 2025

Svetovni teden dojenja 2025



SVETOVNI TEDEN DOJENJA 2025

PREDNOST DOJENJU: RAZVIJAJMO TRAJNOSTNE PODPORNE SISTEME

dr. Zalka Drglin

Svetovni teden dojenja (*World Breastfeeding Week*) vsako leto obeležujemo od 1. do 7. avgusta v spomin na Deklaracijo Innocenti iz leta 1990. Svetovni teden dojenja 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. Svetovni teden dojenja smo začeli obeleževati leta 1992, vsako leto pa izpostavljam različne teme, povezane z laktacijo in dojenjem, kot so na primer zdravstveni sistemi, ženske in delo, Mednarodni kodeks o trženju nadomestkov materinega mleka, podpora skupnosti, ekologija, ekonomija, znanost, izobraževanje in človekove pravice. Če vas zanima točno določena tema, vas vabimo, da pregledate predhodne objave na www.zdaj.net ali www.nijz.si.

Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja je »Prednost dojenju: razvijajmo trajnostne podporne sisteme«.

O dojenju: temeljna dejstva, kratka priporočila in koristne informacije

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 mleko¹.

¹ 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.



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.

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.

UNICEF in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta ključna akterja pri spodbujanju in podpori dojenju po vsem svetu. Njihove smernice in publikacije so obsežne in se osredotočajo na različne vidike dojenja ter prehrane dojenčkov in majhnih otrok. Sta tudi pomembna člana Svetovnega združenja za dojenje (*Global Breastfeeding Collective*).



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 cuclejev.
- 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.**

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. Izbor kratkih besedil za čas nosečnosti, poroda in zgodnjega starševstva smo oblikovali tudi v vodnik Pričakujemo dojenčka. Njegova elektronska različica je prosto dostopna na <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2023/04/Pricakujemo-dojencka-E-IZDAJA-2024.pdf>

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.

V Sloveniji ima večina porodnišnic naziv Novorojencu prijazna porodnišnica, počasi pa se uveljavljajo tudi druge z dojenjem povezane pobude, kot so Dojenju prijazna zdravstvena ustanova, Dojenju prijazen neonatalni oddelek in Dojenju prijazno mesto.

Za pridobitev naziva morajo ustanove in mesta izpolnjevati določene pogoje, vabimo vas, da si za več informacij ogledate naslednja gradiva:

<https://dojenje.unicef.si/novorojencem-prijazna-porodnisnica/>

<https://dojenje.unicef.si/dojenju-prijazna-zdravstvena-ustanova/>

<https://dojenje.unicef.si/dojenju-prijazen-neonatalni-oddelek/>

<https://dojenje.unicef.si/dojenju-prijazno-mesto/>

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
- Svetovalke za dojenje La Leche League Slovenija, društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) www.dojenje.net



Ali veste, da...

večina mater v Sloveniji svojega novorojenčka začne dojiti in da se več kot polovica dojenčkov hrani pri materinih prsih 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.



Ali veste, da...

je bilo po podatkih Unicefa in Svetovne zdravstvene organizacije leta 2023 na svetovni ravni v prvih šestih mesecih izključno dojenih 48 % otrok. Odstotek se je v desetletju od 2013 do 2023 izboljšal za deset odstotnih točk. Cilj Svetovnega združenja za dojenje, ki naj bi ga dosegli v letu 2030, je 70 % izključno dojenih otrok do zaključka šestega meseca.

Koristne povezave

www.who.int/health-topics/breastfeeding

<https://www.globalbreastfeedingcollective.org/>

unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/

<https://dojenje.unicef.si/>

<https://dojenje.unicef.si/mednarodni-kodeks-o-trzenju-nadomestkov-materinega-mleka/>

Viri in literatura

- Gabrijelčič Blenkuš M., Juvan M., Triler M., Neprimerno trženje živil za dojenčke in malčke, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2018.
- Global Breastfeeding Collective, A call to action, UNICEF, WHO, New York, Geneva 2020.
- Global Breastfeeding Collective, WHO, UNICEF, Global Breastfeeding Scorecard 2023, Breastfeeding increase around the world through improved protection and support, Geneva, New York 2023.
- Gregorič, M., Hočvar-Grom, A., Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2019.
- UNICEF and WHO, Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital Initiative, World Health Organization, Geneva 2018.
- UNICEF, From the First Hour of Life: Making the case for improved infant and young child feeding everywhere, UNICEF, New York 2016.
- UNICEF, Innocenti Declaration on the protection, promotion and support of breastfeeding. UNICEF, New York 1991.
- WHO and UNICEF, Global strategy for infant and young child feeding, WHO, Geneva 2003.
- World Health Organization, Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. E-library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA) 2023.
- World Health Organization, Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age, World Health Organization, Geneva 2023.
- World Health Organization, Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services, World Health Organization, Geneva 2017.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund, Baby-friendly Hospital Initiative: revised, updated and expanded for integrated care. World Health Organization, Geneva 2009.

