



1.– 7. august 2023

Svetový týždeň na podporu dojčenia

Svetový týždeň na podporu dojčenia nesie každý rok iné posolstvo, v roku 2023 je týmto posolstvom "Umožnime dojčenie!", prostredníctvom ktorého sa dostávajú do centra pozornosti možnosti zosúladenia dojčenia a zamestnania.

V súvislosti s témou kampane zverejnený odborný materiál poukazuje na to, ako platené voľno, podpora na pracovisku a vznikajúce rodičovské normy ovplyvňujú dojčenie.

Dojčenie je ľudské právo a matky potrebujú na uplatnenie tohto práva primeranú podporu nielen zo strany zdravotníctva, ale aj zo strany svojho pracoviska a prostredia.

Najčastejším dôvodom, prečo ženy nedojčia odporúčanú dobu je, že počas práce nemôžu pokračovať v dojčení. Preto by bolo zásadne dôležité, aby pracovisko poskytovalo voľný čas a prostredie potrebné na dojčenie a odsávanie mlieka. V mnohých krajinách je predčasné ukončenie dojčenia bábätka vážnym rizikom a rodiny nemajú inú možnosť, pretože matky musia pokračovať v práci, ktorá je často veľmi fyzického rázu.

Tisícky v živote dieťaťa

Prvých 1000 sekúnd (ZLATÁ HODINKA) – venovaných kontaktu koža na kožu a samoprisatiu.

Prvých 1000 minút (PRVÝ DEŇ ŽIVOTA) – venovaných prisatiu na prsník a prvým hltom materského mlieka.

Prvých 1000 hodín (ŠESTONEDELIE) – venovaných tomu, aby sa položil pevný základ pre dojčenie.

Prvých 1000 dní (OD POČATIA DO 2 ROKOV ŽIVOTA) – venovaných ustanoveniu dojčenia tak, aby dieťa neskôr samo rozhodlo, kedy sa odhodlá k samoodstaveniu.



Istú časť nášho zdravia - asi 20% - ovplyvňujú gény, zvyšnú časť môžeme aktívne ovplyvniť počas tehotenstva a obdobia dojčenia.

Obdobie tehotenstva a dojčenia je príležitosť zlepšiť stravovanie matky i celej rodiny. Bez ohľadu na stravovanie či kvalitu stravy matky, poskytujú materské mlieko bábätku dôležité látky pre jeho zdravie teraz i v budúcnosti.

Výhody dojčenia pre matku

Dojčenie uvoľňuje oxytocín, ktorý pomáha maternici zmenšiť sa späť na veľkosť pred otehotnením.

Dojčiace matky prevažne rýchlejšie zhadzujú nadbytočné kilogramy nabité v tehotenstve, dojčenie tiež znižuje riziko vzniku popôrodnej depresie.

Dojčenie, najmä ak trvá dlhšie ako 1 rok, znižuje riziko rakoviny prsníka a vaječníkov.

Podľa štúdií matky, ktoré počas svojho života dojčia jeden až dva roky, majú o 10-50 percent nižšiu pravdepodobnosť, že budú trpieť cukrovkou 2. typu, srdcovými chorobami, artritídou, vysokým cholesterolom a vysokým krvným tlakom.

Výhody dojčenia pre bábätko

Dojčené bábätko prechádzajú v detstve menším počtom infekcií, či už ide o črevné alebo respiračné ochorenia a prechladnutia.

Materské mlieko obsahuje protilátky, ktoré pomáhajú posilňovať imunitný systém bábätko v boji proti vírusom a baktériám, dojčenie zabraňuje vzniku rozvoja alergie.

U dojčených bábätiek je nižšie riziko vzniku detskej obezity.

Dojčenie zabezpečuje správny telesný, duševný a sociálny vývin. Dojčené deti sú inteligentnejšie.

