



## Како функционише дојење

Што више млека беба попије, то више млека Ваше дојке праве. Док беба сиса на грудима, отпуштају се хормони. Ови хормони праве млеко и због њих млеко **"надолази"** или се ствара.

Прво млеко које произведете зове се колострум и изгледа густо и жућкасте боје. Неки људи сматрају да ово млеко није добро за бебу, али је оно врло важно. Оно садржи супстанце које и хране и штите Вашу бебу да се не разболи. Оно лагано постаје ређе и изгледа водњикаво, али има све састојке који су потребни Вашој беби да се наједе и расте.

Сами можете да осетите да ли млеко правилно надолази на неколико начина:

- Путем промене у ритму бебиног сисања, од брзих кратких исисавања и ритмичког гутања, по један потез сисања по секунди.
- Неке мајке осете мали жиг или добију осећај "иглица и боцкања" у дојкама.
- Понекад се појави осећај пуноће у дојкама и из друге дојке може да почне да цури млеко.
- Можете да осетите жеђ.

Понекад осећања као што су немир, стид, напетост или изузетан умор могу да утичу на надоласак млека. Опуштеност помаже лакшем и бржем надоласку млека.

- Удобно се наместите. Држите пиће и здраву ужину поред себе.
- Измузите неколико капи млека пре него што ставите бебу на дојку.
- Нежно масирајте дојке док беба доји.
- Увек проверавајте да ли је беба правилно постављена на дојку.

### Како могу да знам да ли моја беба добија довољно млека?

Ваша беба добија довољно млека из дојки ако:

- Је дојите кад год то тражи, а не по плану. То значи, најмање 6-8 подоја током 24 сата. Неке бебе имају 10-12 подоја или чак и више.
- Током 24 сата треба да добијете 6-8 мокрих платнених пелена или 3-5 јако мокрих пелена за једнократну употребу. Током периода од 24 сата новорођенче ће 2 или више пута испразнити црева, а столица је мека.
- Ваша беба изгледа будно, активна је и задовољна.

Током периода од неколико недеља Ваше новорођенче ће почети да добија на тежини. Повећаће му се обим главе и порашће у дужини.

### Још неки корисни савети

- Брошура *Како да поставите своју бебу на дојке*

За више информација обратите се Вашем Дечјем здравственом центру или Аустракијском удружењу дојиља (АВА).

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**

**1 8 0 0 6 8 6 2 6 8**

АВА телефонска веза за давање савета и информација је на располагању 7 дана у недељи, а особље сачињавају обучени волонтери саветници за дојење.

Ако Вам је потребна помоћ у споразумевању на енглеском језику, позовите Телефонску преводилачку службу (ТИС) на број 131 450.

Електронском поштом се обратите на counselling и више информација ћете наћи на страници [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)