

# 10 KORAKOV DO USPEŠNEGA DOJENJA

- 1 KORAK**  
Pripraviti napisana pravila o dojenju in jih redno predstavljati vsemu zaposlenemu zdravstvenemu osebju.
- 2 KORAK**  
Vse zdravstveno osebje mora biti usposobljeno za izvajanje teh pravil.
- 3 KORAK**  
Vse nosečnice je potrebno poučiti o prednostih in pravilnem izvajanju dojenja.
- 4 KORAK**  
Materam je potrebno pomagati, da začno dojiti v prvih 30 minutah po porodu – takoj po rojstvu je potrebno položiti novorojenca k materam v stik koža-na-kožo za najmanj eno uro in spodbujati matere k opazovanju pripravljenosti njihovih otrok za dojenje ter jim, če je to potrebno, ponuditi pomoč.
- 5 KORAK**  
Pokazati materam kako dojiti in kako ohranjati laktacijo tudi, če bi bile ločene od svojih otrok.
- 6 KORAK**  
Novorojenci razen dojke ne prejemajo druge hrane, niti tekočine, razen kadar bi bilo to medicinsko indicirano.
- 7 KORAK**  
Matere in novorojenci naj bodo skupaj vseh 24 ur (rooming-in).
- 8 KORAK**  
Spodbujati je potrebno dojenje po želji.
- 9 KORAK**  
Dojenim novorojencem ne dajemo nobenih cuclev ali dud.
- 10 KORAK**  
Spodbujati je potrebno ustanavljanje skupin za podporo dojenja, kamor je po odpustu iz porodnišnic mogoče napotiti matere.

