



# USPEŠNO DOJENJE ZA DOBRO ZDRAVJE OTROK IN MATER

## \* DOJENI OTROCI:

- so bolj umirjeni in zadovoljni,
- imajo boljši razvoj ustnih mišic in čeljusti,
- imajo manj okužb dihal in prebavil,
- imajo manj vnetij srednjega ušesa,
- imajo boljši razvoj možganov, oči ter imunskega sistema,
- imajo manj obremenjene ledvice,
- lažje prebavijo in izkoristijo materino mleko,
- imajo manj alergij,
- so manj podvrženi debelosti in nastanku sladkorne bolezni.

## \* PREDNOSTI DOJENJA ZA MATERE:

- lažje vzpostavljajo navezanost med materjo in otrokom,
- hitrejšo krčenje maternice po porodu in manjša izguba krvi,
- manj rakavih obolenj na dojkah in rodilih, manj osteoporoze,
- omogoča daljši razmik med posameznimi nosečnostmi,
- materino mleko je vedno na voljo in je cenejše kot umetno mleko.

## \* PREDNOSTI DOJENJA ZA OKOLJE:

- je prispevek k varstvu okolja zaradi manj odpadkov ter manjše porabe energije in vode.

## \* PRIPOROČILA:

- dojiti začnite čim prej po otrokovem rojstvu,
- otroka prvih šest mesecev življenja izključno dojite, brez dodatka vode ali čajev,
- z dopolnilno prehrano začnite po dopolnjenem šestem mesecu starosti,
- z dojenjem nadaljujte do dveh let otrokove starosti ali dlje.

*DOJENJE IN MATERINO MLEKO JE NAJLEPŠE DARILO,  
KI GA DAJETA NARAVA IN MATI NOVOROJENEMU OTROKU.*