



SVETOVÝ TÝŽDEŇ DOJČENIA

1. – 7. AUGUST 2022

Tohtoročná téma svetového týždňa dojčenia "**VYKROČTE K ZMENE**", sa zameriava na posilnenie zručností a vedomostí účastníkov chrániacich, propagujúcich a podporujúcich dojčenie na rôznych úrovniach spoločnosti v postpandemickom svete.

Dojčenie je prirodzený proces a hodnotný štart do života dieťaťa, ktorý ho s matkou ešte viac prepojí. Dojčenie a materské mlieko predstavuje pre dieťa výživu, ktorá sa prispôsobuje jeho **rastu**, ovplyvňuje **vývin mozgu, zraku, tráviaceho traktu, imunity** a je určujúce z hľadiska krátkodobého i dlhodobého zdravia. **Materské mlieko**, bez ohľadu na stravovanie matky, poskytuje stovky jedinečných látok, ktoré sa nikde inde nenachádzajú. **Jedna čajová lyžička** materského mlieka obsahuje **desaťtisíc živých buniek**, ktoré priamo pozitívne ovplyvňujú organizmus dieťaťa a jeho zdravie.



Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dojčenie počas **prvých 6 mesiacov života** dieťaťa, po ktorom nasleduje pokračovanie dojčenia s vhodnou doplnkovou stravou **až do 2 rokov** a dlhšie. WHO tiež odporúča skorý a neprerušovaný kontakt matky s dieťaťom koža na kožu a rooming-in (kedy novorodenec je s matkou nepretržite počas dňa aj v noci). Všetky matky by mali byť podporované v **dojčení čo najskôr po pôrode**, v priebehu **prvej hodiny** po pôrode. Kvalifikované poradenstvo v oblasti dojčenia je kľúčom k zlepšeniu miery dojčenia.



VÝHODY DOJČENIA PRE BÁBÄTKO

- Dojčené bábätká prechádzajú v detstve menším počtom infekcií, či už ide o respiračné, črevné ochorenia alebo dokonca prechladnutia.
- Materské mlieko obsahuje protilátky, ktoré pomáhajú posilňovať imunitný systém bábätká v boji proti vírusom a baktériám.
- U dojčených bábätiek je nižšie riziko vzniku detskej obezity.
- Dojčenie znižuje riziko vzniku cukrovky 1. a 2. typu.



VÝHODY DOJČENIA PRE MATKU

- Dojčenie uvoľňuje oxytocín, ktorý pomáha matke sa zmenšiť späť na veľkosť pred otehotnením.
- Dojčiace matky, rýchlejšie zhadzujú nadbytočné kilogramy naberaté v tehotenstve a 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, vysokým cholesterolom, artritídou a vysokým krvným tlakom.



DOJČENIE JE INVESTÍCIA DO ZDRAVIA DEŤÍ I ZDRAVIA MATIEK, DO VZÁJOMNÝCH VŤAHOV, DO SILNÝCH RODINNÝCH PÚT A DO BUDÚCEJ GENERÁCIE.