

# Svetový týždeň dojčenia

1 - 8  
AUGUST  
2021

Téma svetového týždňa „**Chráňte dojčenie - spoločná zodpovednosť**“ prispieva k prežitiu detí, zdraviu matiek a blahu všetkých.



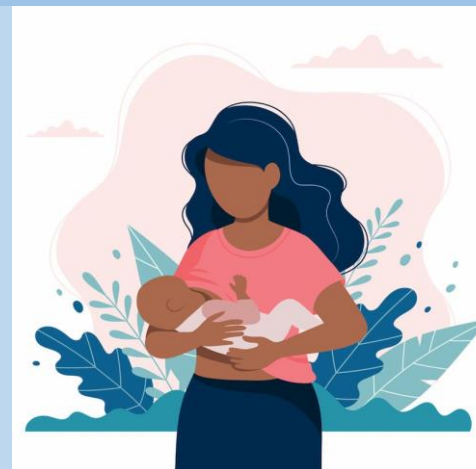
Koná sa **každoročne prvý augustový týždeň** a predstavuje globálnu snahu o dojčenie vrátane **podpory dojčenia, vzdelávania, výskumu, progresívnych trendov a normalizácie dojčenia** ako zlatého štandardu **dojčenskej výživy**.



**Dojčenie** je prirodzený proces a hodnotný štart do života dieťaťa, ktorý ho s matkou ešte viac prepojí. Keď sa bábätko narodí, musí si postupne začať zvykať na veľký svet. Je krehké a potrebuje cítiť blízkosť matky. **Materské mlieko** spĺňa všetky potreby dieťaťa. Zloženie materského mlieka je dokonale **vyvážené** a **ľahko stráviteľné** s obsahom protilátok, ktoré dieťaťu pomôžu pri **budovaní silnej imunity**.

## 10 krát ÁNO pre dojčenie

1. Dojčenie je **najdokonalejšia výživa** pre bruško bábätko.
2. Obsahuje **dôležité živiny a protilátky**, zloženie mlieka sa v priebehu dojčenia mení a prispôbuje veku dieťaťa.
3. Materské mlieko prirodzenou cestou **podporuje imunitný systém dieťaťa**.
4. Prispieva k ochrane dieťaťa pred **infekciami, zápalmi a tráviacimi problémami**.
5. Materské mlieko prirodzene **zabraňuje rozvoju alergií**.
6. Má **jednoduché použitie**, je kedykoľvek po ruke, čerstvé, zadarmo a ideálnej teploty,
7. **Znižuje stres**, spoločný kontakt pri dojčení uvoľňuje v tele matky hormóny šťastia a dieťa sa tak cíti v bezpečí.
8. Dojčenie tiež pomáha pri **prírodzenom zotavení sa po pôrode**.
9. Dojčiace matky majú **menšie riziko vzniku rakoviny** vaječníkov, prsníkov a tiež vzniku **osteoporózy**.
10. V období, keď matka dieťa plne dojčí obvyčajne nemenštruuje, čoho **výhodou** je, že spolu s krvou **ne stráca zásoby železa**, ktoré sú pre ňu aj pre dieťa veľmi dôležité.



**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.

