



Svetový týždeň dojčenia si každoročne pripomíname od 1.8 do 7.8 vo viac ako 120 krajinách sveta. Vyhlasuje ho Svetová aliancia na podporu dojčenia (WABA).

<http://worldbreastfeedingweek.org>

Od počiatku zabezpečovala prirodzená výživa dojčiat prežitie ľudského rodu a každá matka, ktorá chce zabezpečiť dobrý štart do života pre svoje dieťa by sa mala rozhodnúť pre dojčenie. Dojčenie je originálny, moderný a najlacnejší spôsob výživy. Zlepšuje zdravie a kvalitu života detí a mamičiek.

Materské mlieko je prirodzená potrava, ktorú vytvára telo matky pre svoje dieťa, a preto je ideálne prispôbená jeho potrebám a rastu v prvých 4 - 6 mesiacoch života dieťaťa po pôrode. Nemá vždy rovnaké zloženie. To sa mení podľa toho, ako sa dieťa rozvíja, aby čo najviac uspokojovalo jeho potreby. Prvé dni po pôrode je mlieko husté – kolostrum (prvé mlieko), má krémovejšiu farbu a obsahuje veľa bielkovín, menej tuku a sacharidov. Zloženie mlieka sa však mení aj v priebehu každého jednotlivého kŕmenia. Po niekoľkých dňoch je mlieko redšie, ale obsahuje takisto veľa bielkovín, tukov a sacharidov.

Materské mlieko je z 87 % tvorené vodou, v ktorej sú rozpustené všetky dôležité živiny. Najpodstatnejšie sú bielkoviny, ktoré tvoria základný stavebný prvok mladého organizmu. Tuky, ktoré prijíma bábätko z materského mlieka, tvoria polovicu jeho energetického výdaja. Zdrojom energie je aj mliečny cukor – laktóza, ktorá je zástupcom ďalších dôležitých látok – sacharidov. Materské mlieko obsahuje aj minerálne látky a stopové prvky, ako sú sodík, železo, zinok, horčík alebo vápnik. Vaše bábätko dojčením získava aj vitamíny, enzýmy a protilátky. Znižuje riziko črevných, močových a dýchacích infekcií, zápalu stredného ucha, astmy, cukrovky, ale aj alergií na jedlo.

V priebehu dojčenia vzniká silná emotívna väzba medzi vami a vaším bábätkom, ktorá má pozitívny vplyv na vývoj detskej psychiky.

Všetky poznatky doposiaľ potvrdzujú, že **dojčenie** predstavuje ideálny spôsob výživy dojčiat, pretože zabezpečuje optimálny rast, vývoj a zdravie dieťaťa. Materské mlieko je druhovo špecifické (preto kravské alebo iné mlieko nemôže nikdy dostatočne nahradiť materské), ponúka najdokonalejšiu formu výživy a vyznačuje sa radom ďalších unikátnych vlastností, ktoré nemá ani to najkvalitnejšie umelé mlieko. Faktorom ovplyvňujúcim riziko vzniku alergie sú okrem dedičnej predispozície aj životné prostredie a práve najčastejším antigénom, s ktorým sa dojčatá stretávajú, je bielkovina kravského mlieka. Preto najvhodnejšou prevenciou styku dieťaťa s touto bielkovinou je dojčenie.