

# SAMOPOUZDANOST U dojenju



**Neka vas ne brine ako dojenje nije onakvo kakvo ste očekivali. Kao i svaka stvar koju vrijedi činiti, i dojenje zahtijeva iskustvo.**



**Australian  
Breastfeeding  
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

Objavila Australian Breastfeeding Association  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

## Popis i izvor informacija

- 4 Što mogu očekivati?
- 5 Što dojenje pruža
- 7 Kako često trebam dojiti dijete?
- 9 Kako treba postaviti bebu za dojenje
- 11 Kako ću znati imam li dovoljno mlijeka?
- 12 Kako voditi brigu o sebi
- 15 Što je refleks ispuštanja mlijeka?
- 16 Nekoliko savjeta ako imate bolne dojke ili bradavice
- 18 Izdajanje i pohranjivanje mlijeka
- 20 Izlasci i odlasci na razna mjesta
- 22 Bebina težina
- 23 Gdje se može saznati više o dojenju
- 24 Proizvodi i usluge
- 26 Koga zvati za pomoć u svezi s dojenjem
- 28 Glavni izvor informacija o dojenju
- 30 O Australian Breastfeeding Association
- 31 Obrazac za pretplatu

Informacije su za ovu knjižicu prikupljene iz slijedećih izvora:

Informacije i istraživanje o dojenju

Upute o prehrani dojenčadi Nacionalnog vijeća za zdravstveno i medicinsko istraživanje (National Health and Medical Research Council Infant Feeding Guidelines) (2012)

Australska anketa o prehrani dojenčadi 2010. godine ( 2010 Australian National Infant Feeding Survey)

Australska udruga za potporu dojenja (Australian Breastfeeding Association)

Ankete savjetnika Australske udruge za potporu dojenja (Australian Breastfeeding Association counsellor surveys)

Bok! Ja sam mlada mama male Jessice koja im 9 tjedana i još uvijek ne mogu vjerovati koliko se moj život promijenio u zadnja 2 mjeseca. Sad se pitam zašto sam bila toliko zaokupljena porodom kada mi je pomoć potrebna 'nakon' toga! Netko tko će kuhati, čistiti, prati, ići u kupovinu namirnica i općenito, izvrsno bi bilo kada bi tu bio netko tko će voditi kućanstvo. Sve ove stvari padaju na dno moje liste, a na vrhu liste je SPAVANJE!

Nakon što sam radila puno radno vrijeme izvan kuće, stalni boravak u kući je velika promjena i priličan šok za mene. To je povezano s osjećajem umora i stalno prisutnim pitanjem činim li to kako treba. Tek što pomislim da se uspostavio neki sustav i da mogu predvidjeti svaki njen pokret, ona se promijeni.

Sada je sve lakše. Samo to što mogu izaći iz kuće i upoznati druge nove mame je izvrsno. Zaključak mog iskustva do sada — to nije uopće ono što sam očekivala! Nisam mogla ni zamisliti koliko ću biti umorna niti da ću se rasplakati bez ikakvog razloga. Također nisam imala pojma koliko ću sreću osjećati kada moja divna beba zaspe dok je dojim, kada ništa drugo na svijetu više nije važno.

Znam da se mladim mamama stalno daju savjeti o tome što učiniti, ali samo želim dodati da se informacije i pomoć nude u gotovo o svakoj temi vezanoj za bebe, od spavanja do dojenja. TREBA SAMO PITATI!

Puno sreće.

# Što mogu očekivati?

- Iako je prirodno, dojenje je još uvijek nešto što treba naučiti, barem za majku. Zdrava novorođenčad instinktivno znaju što činiti kada ih se onako gole odmah nakon poroda stavi na majčino tijelo. Neke žene lako doje od prvog dana i nikada nemaju problema, ali mnoge usput nailaze na poteškoće.
- Nakon poroda, majka je često umorna ili željna sna i emocionalna zbog hormonskih promjena. Nije uvijek sve poput romantične slike majke koja doji bebu, kakvu ste zamišljali u svojoj glavi!
- Nemojte brinuti ako dojenje nije na početku onakvo kakvo ste očekivali. Kao i svaka stvar koju vrijedi činiti, i dojenje zahtijeva iskustvo!
- Problemi se obično mogu riješiti. Pomoć je dostupna.
- Kako dojenje zahtijeva praksu, kontakt s drugim majkama koje doje može u tome pomoći.



# Što dojenje pruža

## Bebi

- Majčino mlijeko pruža svu hranu i tečnosti koje su bebi potrebne u prvih 6 mjeseci života.
- Majčino mlijeko pruža otpornost na bolesti putem antitijela i drugih sastojaka koji se bore protiv infekcija.
- Kod djece koja se ne hrane majčinim mlijekom veći je rizik od:
  - čestih bolesti gastroenteritisa, respiratornih infekcija i upale uha
  - SIDS-a
  - prekomjerne težine i pretilosti
  - nižeg IQ

‘Mislila sam da će dojenje doći prirodno, samo po sebi. Moja beba i ja smo imale poteškoća prilikom stavljanja na dojkicu. Trebalo mi je vremena da se ugodno osjećam i ponovno zadobijem kontrolu.’

## Majci

- Dojenje štiti majčino zdravlje. Kod majki koje nisu dojile veći je rizik od raka dojke i jajnika.
- Dojenje pomaže da se maternica vrati u stanje od prije trudnoće i pomaže mršavljenju.
- Dojenje obično odgađa ponovno uspostavljanje menstruacije.
- Isključivo dojenje može imati i kontracepcijski učinak.

## Zajednici

- Dojenje pruža uštede na hrani, gorivu i energiji.
- Bebe koje ne doje trebaju više zdravstvenih usluga.
- Dojenje je pogodno i besplatno, dok su mliječna formula i oprema za hranjenje skupe.
- Dojenje je ekološki zdravo (nema otpada, nema kemikalija).
- Majke koje ne doje, dugoročno gledano, često imaju veće troškove u zdravstvenoj zaštiti.
- Majke koje ne doje svoju djecu često moraju više izostajati s posla zbog zdravstvene njege potrebne djeci.

## Kako često trebam hraniti bebu?

- Dojiti bebu kadgod beba želi je ključno za stvaranje dovoljnih količina mlijeka i sprečavanje niza problema. To znači ponuditi bebi kadgod pokazuje da je gladna tijekom dana i noći. To također znači pustiti bebi da jede koliko želi i sama ispusti dojkicu.
- Bebe se razlikuju u svojim potrebama za hranom. Možda im je potrebno 10-15 puta ili samo 6-8 puta unutar 24 sata. Neke bebe jedu brzo, neke jedu sporo. Neke jedu u naletima uz odmore a neke 'stalno' jedu!
- Bebe koje doje ne mogu se prejesti. Bebe se rađaju s instinktom kada im je dosta, prema njihovim potrebama.
- Obrasci u hranjenju se mijenjaju. Neka vas beba u tome vodi.
- Bebu hranite prema njenoj potrebi!

'Prije nego je napunio 6 tjedana, 3 dana sam imala osjećaj da Jamesa samo hranim. Mislila sam da to nikada neće prestati, a onda, odjednom sam imala bebu koja je vrlo zadovoljna i koja je počela spavati dulje po noći — koja nagrada!!'



## Kako postaviti bebu za dojenje

- Kada beba doji, vi biste se trebali ugodno osjećati i to ne bi trebalo boljeti. Bol je obično znak da beba nije ispravno uhvatila dojku.
- Kada beba ispravno doji:
  - to ne boli
  - dijete je uhvatilo dobar zalogaj dojke
  - bebine usne su blagu savijene unatrag
  - bebina brada dobro priliježe na dojku
  - bebina prsa naliježu na dojku
  - možda ćete čuti kako beba guta
  - bebin jezik leži iznad donjih desni i zaokružuje bradavicu.

**Pozicioniranje:** Dojiti se može u raznim položajima. Nema 'idealnog' položaja. Ako vama odgovara, beba dobiva mlijeko, a za vas je to bezbolno – radite tako!

**Postavljanje bebe na dojku:** Beba bi trebala lako uhvatiti dojku punim ustima. Usta bebe trebaju biti širom otvorena, usne okrenute prema vani (ili ispupčene) i beba treba slobodno disati.

Ako držite bebu na prsima uz tijelo i pustite ju da po svom instinktu sama uhvati dojku, obično će dobro dojiti.



‘Činilo se kao da Lucy želi ponovno jesti tek nakon što je jela. Pročitala sam knjižicu u kojoj je objašnjeno da će Lucy povremeno prolaziti kroz razdoblja kada je nemirna i vjerojatno će tražiti da ju se hrani više puta. Nakon nekoliko dana vratila se u normalu.’

## Kako ću znati imam li dovoljno mlijeka?

Mnoge žene su zabrinute jer ne znaju koliko beba dobiva mlijeka. Mala količina mlijeka je najčešći razlog zbog kojeg majke kažu da odustaju od dojenja. No vrlo je rijetko da majka ne može proizvesti dovoljno mlijeka. Samo vrlo mali broj žena ne može dojeti zbog fizičkih razloga.

Neki znakovi koji vam govore da vaše dijete dobiva dovoljno mlijeka:

- Je li vaša beba živahna i uglavnom sretna?
- Jede li dijete onoliko puta koliko želi, a najmanje 6 puta dnevno?
- Ima li vaša beba najmanje 6 blijedo žutih, mokrih krpelih pelena ili 5 jako mokrih jednokratnih pelena dnevno?
- Ima li vaša beba redovite meke stolice? Bebe do 6 tjedana obično imaju najmanje 3-4 stolice u 24 sata. Nakon te dobi bebe mogu imati manje učestalu stolicu.
- Dobiva li beba na težini i počinje li se popunjavati?

Ponekad naiđu razdoblja kada je beba uznemirenija i želi dojeti češće nego inače. Možda ste čuli da se ta razdoblja kao ‘iznenadni porasti težine’ ili ‘povećanja apetita’. Sada možda čujete da se to zove ‘čudesni tjedan’. Sada se zna, nakon razdoblja novorođenčeta, da bebama ne treba veća količina mlijeka dok rastu. Davanje boce nije rješenje. To zapravo može stvoriti problem u stvaranju mlijeka, jer beba će piti manje iz dojke i time se može smanjiti dotok mlijeka. Najbolji način je pustiti da vas beba vodi i ubaciti nekoliko dodatnih hranjenja par dana, a beba bi se uskoro trebala opet smiriti.

# Voditi brigu o sebi

Mnoge majke (i očevi) proživljavaju jake emocije tijekom prvih tjedana ili mjeseci nakon poroda. Čak i kada ste dobro pripremljeni, možete se osjećati jako umorni, izolirani te osjećati kako vam hormoni kovitlaju kroz tijelo. U tom razdoblju je važno voditi brigu o sebi. Nekoliko korisnih savjeta:

- Dok dojite, vaše tijelo efektivnije koristi hranu, ali vi se možete osjećati više gladni nego inače. Nije potrebno jesti posebnu hranu. Odaberite niz zdravih namirnica iz pet glavnih skupina hrane.
- Koristite dojenje kao vrijeme odmora dojeći u ležećem položaju, kada je to moguće.
- Kada beba spava, i vi odspavajte kadgod možete.
- Radite samo osnovne stvari po kući.
- Prihvatite svaku ponudu za pomoć!
- Pokušajte izbjegavati previše posjetitelja ako vas to umara. Zamolite ih da vam donesu nešto za popiti ili vam pomognu uraditi neke stvari npr. oprati suđe ili objesiti rublje.
- Izadite iz kuće i provedite malo vremena na čistom zraku.
- Odvojite malo vremena samo za sebe.
- Ako se brinete o sebi, brinete se i o svojoj bebi.
- Korisno je susretati se s drugim majkama koje prolaze kroz ista iskustva kroz koja prolazite i vi.





## Refleks ispuštanja mlijeka?

- Refleks ispuštanja mlijeka je prirodni proces koji se javlja prilikom dojenja i koji omogućuje bebi da dobije onoliko mlijeka koliko joj je potrebno.
- Refleks istpuštanja ili izbacivanje mlijeka učini da mlijeko poteče – ili doslovno pohrli – prema bradavici.
- Kod nekih majki ispuštanje stvara prilično jaki osjećaj kao da trnci prolaze kroz doku. Mnoge majke nemaju taj osjećaj, ali to ne znači da ispuštanje nije nastupilo. Mlijeko može curiti iz druge dojke.
- Dobar je znak kada beba jede ritmično i kada čujete gutanje.
- Ispuštanje je lakše ako ste opušteni i udobno smješteni.
- Izbjegavajte da vam druge stvari odvlače pažnju i usredotočite se na svoje dijete. Vremenom ćete možda primijetiti da već sam plač djeteta može uzrokovati ispuštanje!

**Refleks ispuštanja je prirodni proces koji se odvija prilikom dojenja i važan je kako bi se osiguralo da beba dobije dovoljno mlijeka.**



# Nekoliko savjeta ako imate bolne dojke ili bradavice

- Pokušajte različite položaje pri dojenju.
- Nakon dojenja, lagano istisnite što više mlijeka iz bolnog područja.
- Nakon hranjenja, istisnite malo mlijeka na bradavicu i areolu i pustite da se osuši.
- Ako je kanal začepljen, može pomoći lagana masaža od začepljenog mjesta prema bradavici.
- Stavite hladne obloge nakon dojenja ako vam to pomaže da se osjećate ugodnije.

**Bolna bradavica** – uglavnom se javlja u prvim danima dojenja. Uzrok tome je obično nepravilno postavljanje bebe na dojkę (kontinuirano pravilno postavljanje može pomoći da bolna bradavica zacijeli).

**Začepljeni kanal** – može biti tvrda, bolna kvržica u dojci; kvržica je obično crvena i bolna na dodir, a vi možete imati temperaturu (lagana masaža, osobito pod tušem i prilikom dojenja, u smjeru prema bradavici, može pomoći da kvržica nestane).

**Mastitis** – upala dojke obično nakon začepjenja mliječnog kanala ili nabrekle dojke. Upaljeni dio dojke se zacrveni, postane vruć i bolan. Vjerojatno ćete dobiti temperaturu i osjećat ćete se kao da imate gripu. Tražite savjet liječnika čim prije.



**Nije normalno stalno imati bolove prilikom dojenja. Ako imate bolove, za više savjeta nazovite mjesnu savjetnicu za dojenje ili Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum (1800 686 268).**

# Izdavanje i pohranjivanje mlijeka

## Savjeti za izdavanje mlijeka

- Vodite računa da je sva oprema koju koristite dobro očišćena i da ste dobro oprali ruke.
- Nađite mjesto gdje imate mir i gdje se možete opustiti. Mislite na svoju bebu, uzmite njenu fotografiju i gledajte u nju kako bi proradio refleksi ispuštanja.
- Sjednite u udoban položaj i budite što opušteniji.

Dvije glavne metode su:

- Rukom: to je vještina koja se lako nauči, lagano se izvodi, besplatna je i pogodna.
- Pumpom: možda ste u bolnici koristili električnu pumpu za izdavanje. Ako vam je ona potrebna kod kuće, postoji niz manjih pumpi, ručnih i električnih, koje možete kupiti.

**Napomena:** Možete unajmiti jednu od većih električnih pumpi za izdavanje. Australian Breastfeeding Association nudi svojim članicama popuste za unajmljivanje.

## Savjeti za pohranjivanje mlijeka

- Kada smrzavate svoje mlijeko, ostavite malo prostora u vrhu posude (jer se mlijeko širi prilikom smrzavanja).
- Smrzavajte male količine kako biste izbjegli bacanje mlijeka, npr. 50 mL.
- Za odmrzavanje smrznutog mlijeka, stavite ga u hladnjak preko noći ili ga stavite u posudu s toplom vodom (ne vrućom) i lagano ga protresite.
- Ako se majčino mlijeko ostavi da stoji, masnoća će se odvojiti i podići na vrh. Lagano ga promućkajte da se izmiješa.

# Pohrana majčinog mlijeka za kućnu uporabu

Stanje majčinog mlijeka	Sobna temperatura (26° C ili niža)	Hladnjak (5° C ili niža)	Zamrzivač
Mlijeko svježe izdano u spremnik	6-8 sati Ako je moguće smrznuti, smrznite mlijeko	Ne duže od 72 sata Držite duboko u hladnjaku, gdje je najhladnije	2 tjedna u pretincu za zamrzavanje unutar hladnjaka (-15° C) 3 mjeseca u pretincu za zamrzavanje u hladnjaku sa zasebnim vratima (-18° C) 6-12 mjeseci u duboko zamrzivaču (-20° C*)
Ranije smrznuto – odmrznuto u hladnjaku ali nije grijano	4 sata ili manje – t.j. do slijedećeg hranjenja	24 sata	Ne smrzavati
Odmrznuto izvan hladnjaka u toploj vodi	Za dovršetak hranjenja	4 sata ili do slijedećeg hranjenja	Ne smrzavati
Dijete je počelo jesti	Samo za dovršetak hranjenja	Baciti	Baciti

- \* Horizontalni i vertikalni zamrzivač koji se rijetko otvara i održava idealnu temperaturu

Reproducirano uz dozvolu Nacionalnog vijeća za zdravstveno i medicinsko istraživanje 2012 (National Health and Medical Research Council 2012), upute za hranjenje novorođenčadi. NHMRC, Canberra p59.



## Izlasci i odlasci na razna mjesta

Dojenje ne znači da morate biti vezani za kuću. U stvari, lakše je naglo se odlučiti izaći vani jer imate svu hranu i tekućinu potrebnu bebi gdje god idete!

Kao nova majka možda ćete se osjećati usamljeno pa je važno naći vremena za sebe u društvenim situacijama. Naučiti kako izdojiti i pohraniti mlijeko korisno je jer vam pruža vremena za sebe.

**Dojenje djeteta ne znači da morate biti vezani za kuću.**



## Dojenje i rad

Majkama koje rade nudi se niz opcija, uključujući:

- izdojiti mlijeko na poslu i hraniti bebu izdojenim mlijekom
- imati dijete u vrtiću blizu posla ili raditi od kuće
- davati djetetu bočicu kada majka ne može biti prisutna, a ostalo vrijeme dojiti.

Veliki broj ljudi ima koristi kada majka kombinira dojenje i posao:

- beba je rjeđe bolesna
- majka može i dalje održavati blisku vezu sa svojom bebom i uživati i dalje dugoročnu zdravstvenu korist
- korist od toga ima i radno mjesto jer dijete koje doji će zahtijevati manje izostajanja s posla od svojih roditelja, manje zamjena na poslu, manje troškova za obuku i omogućiti će pozitivan poslovni imidž.

**Za najnovije informacije o radnim mjestima koja prihvaćaju dojenje i kako se vratiti na posao bez stresa za majku, posjetite našu web stranicu: [breastfeedingfriendly.com.au](http://breastfeedingfriendly.com.au)**

## Bebina težina

Neke majke se brinu da njihova beba ne raste kako su očekivale, ili u usporedbi s drugim bebama koje znaju. Svaka beba je drugačija. Ljestvice težine i visine koje koristi medicinska sestra za brigu o zdravlju djeteta pokazuju samo tendenciju općeg zdravstvenog stanja vaše bebe.

Ne treba se zabrinjavati previše ako beba dobije na težini jedan tjedan manje nego neki drugi tjedan. Mnogi drugi čimbenici doprinose stopi rasta težine, uključujući bolest, odjeća koju beba nosi, je li ista vaga i koliko je beba ranije dobivala na težini.

Bebe koje doje mogu dobivati na težini drugačije od beba koje se hrane mliječnom formulom. Upamtite da je porast težine samo jedna stvar koja se koristi za procjenu zdravlja dojenčeta (ako imate dodatnih pitanja, porazgovarajte s medicinskom sestrom za brigu o zdravlju djece).

**Prilikom procjene bebine težine, trebate uzeti u obzir sve čimbenike. Je li bila bolesna, kako se kretao rast težine od rođenja i što je s drugim stvarima, kao što je duljina? Morate također uzeti u obzir povijest svoje obitelji i svoju građu kao i građu oca vaše bebe.**

## Više informacija o dojenju

Australian Breastfeeding Association (ABA) ima mnoštvo informacija koje vam mogu pomoći u dojenju. To uključuje i informacije za majke sa specijalnim potrebama, poput dojenja bebe s rascjepom nepca ili dojenja trojki! Neki materijali su dostupni i na drugim jezicima.

ABA je neprofitna organizacija koja je osnovana 1964. godine (kao Udruga majki dojilja) kako bi se potaknulo i pružila podrška majkama koje bi željele dojiti svoju djecu, i istovremeno stvoriti svijest u zajednici o važnosti ljudskog mlijeka.

Najveći dio našeg rada obavljaju područne savjetnice volonteri putem telefona, interneta i u zajednici. ABA ima potporu zdravstvenih vlasti i specijalista u zdravlju i prehrani dojenčadi i djece. Mi smo međunarodno priznati kao izvor kvalitetnih informacija o dojenju.

Možete dobiti našu knjižicu *Breastfeeding ... naturally* besplatno (obično \$34.95) ako se učlanite.



# Proizvodi i usluge

Australian Breastfeeding Association nudi niz usluga koje će vam pomoći, a to su:

## Telefonska linija za pomoć u dojenju

Naša 24-satna Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum (1800 686 268) je besplatna\* i dostupna svima.

Savjetnice volonteri odgovaraju na pozive po sustavu rada u smjenama.

\* Pozivi s mobitela mogu se naplaćivati.

## Članstvo

Iako su mnoge ABA usluge besplatne, članovi imaju korist jer imaju pristup kompletnom asortimanu ABA resursa i usluga poput knjižice o dojenju, savjetodavnih usluga putem emaila, dvomjesečnog magazina, mjesečnih eNewsletters, popusta u kupovini i unajmljivanju pumpe za izdavanje i neograničenog dolaska u lokalne grupe.

## Lokalne grupe za podršku

Ima nekih 230 lokalnih ABA grupa u Australiji. Možete doći, upoznati ljude i steći nove prijatelje, dobiti odgovore na pitanja i podijeliti iskustva. Svi su dobrodošli.

## Web stranica

ABA web stranica s iscrpnim informacijama o dojenju, vijestima, savjetovanju putem emaila i forumom gdje možete razgovarati s drugim majkama.

Posjetite: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

## Publikacije

ABA objavljuje niz informacija o dojenju, uključujući i knjižice o specifičnim temama kao što su povećanje količine mlijeka, izdavanje i dojenje nakon carskog reza.

## Radna mjesta koja odobravaju dojenje

ABA program radnih mjesta koja odobravaju dojenje pruža pomoć radnim mjestima u podršci majkama koje se vraćaju na posao.

Web stranica: [www.breastfeedingfriendly.com.au](http://www.breastfeedingfriendly.com.au) također nudi savjete o tome kako razgovarati sa svojim poslodavcem o povratku na posao.

## Trgovine

Mothers Direct je maloprodajna podružnica ABA udruge i pruža korisne, kvalitetne proizvode u dojenju i početnim danima roditeljstva. Možete kupovati u trgovinama u Melbourneu ili Brisbaneu, ili online 24-sata.

### Melbourne

1818-1822 Malvern Road, East Malvern  
9.00-17.00 h pon-pet, 11.00-15.00 h sub.  
Tel: 03 9805 5501

### Brisbane

2A/26 Eva Street, Coorparoo  
9.00-17.00 h pon-pet, 10-15.30 h sub.  
TEL: 07 3847 5187

Online trgovina: [www.mothersdirect.com.au](http://www.mothersdirect.com.au)

Korisničke usluge/telefonske narudžbe: 1800 032 926

# Linija za pomoć u dojenju

Australian Breastfeeding Association pruža 24-satnu liniju za pomoć u dojenju (Breastfeeding Helpline). Možete nazvati iz bilo kojeg dijela Australije.

Savjetnica za dojenje s kojom razgovarate je dojila svoju djecu i završila tečaj za poduku u dojenju na razini Certifikata IV. Sve savjetnice su volonteri i odvajaju svoje vrijeme za podršku majkama koje doje. Pomoć se može dobiti i putem lokalnih grupa ili savjetovanja putem emaila na ABA web stranici.

Ako želite kontaktirati Australian Breastfeeding Helpline nazovite:



## Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

**1800 686 268**

*National Breastfeeding Helpline dobiva finansijska sredstva od australske vlade*



'Budući da sam tek postala majka, čini mi se da puno toga ne znam. Zašto moja beba plače, Što mogu učiniti? Uvijek tražim informacije i smjernice.'

Photo courtesy Vicky Leon

# Učlanite se

Učlanjenje u Australian Breastfeeding Association (ABA) može vam pomoći da steknete samopouzdanje u dojenju i roditeljskoj ulozi. Bez obzira da li isključivo dojite, djelomično dojite ili izdajate mlijeko, možete imati koristi od cjelokupnog asortimana ABA resursa i usluga.

Osim besplatnih usluga koje vam nudi ABA, članstvo ima niz dodatnih beneficija:

**Knjiga.** Obično košta \$34.95, ali nove članice primaju besplatni primjerak naše knjige *Breastfeeding ... naturally* koja pokriva teme od pripreme za dojenje, do rješavanja problema i upravljanja promjenjivim potrebama vaše bebe koja raste.

**Satovi poduke u dojenju.** Dizajnirani za buduće roditelje, ovi satovi namijenjeni isključivo članovima vode podučeni savjetnici ili odgojitelji za dojenje. Dobijte najnovije i praktične informacije kako biste bili u potpunosti pripremljeni.

**Magazin.** Pročitajte priče drugih mama i prikupite najnovije informacije o nizu tema o dojenju i početnim danima roditeljstva. Primjerak magazina *Essence* će vam biti poslan svaka dva mjeseca.

**Savjetovanje putem emaila.** Odgovore možete dobiti savjetovanjem s našim savjetnicima za dojenje putem emaila, koje je dostupno isključivo članovima.

**Lokalne grupe za potporu.** U ovome niste sami! Upoznajte se, steknite nove prijatelje i pronađite odgovore na mjesnim skupovima koje vode dobrovoljni savjetnici ili odgajatelji za dojenje. Članovi imaju neograničeni pristup grupama bilo gdje u Australiji.

**eNewsletter.** Dobivajte najnovije vijesti, informacije i specijalne ponude od Australian Breastfeeding Association izravnim emailima svaki mjesec.

**Izravni popusti za majke.** Uštedite novac na svemu što vam je potrebno za dojenje i izdajanje uz 10% popusta u svim podružnicama Mothers Direct u maloprodaji.

**Svakodnevni popusti.** Mladim obiteljima je ponekad teško uspostaviti ravnotežu u svom proračunu. S našim My Savings programom možete uštedjeti gdje je važno – na hrani, namirnicama i gorivu (te na poklonima, putovanju i kartama za kino).

**Unajmljivanje pumpe za dojenje u pola cijene.** Uštedite 50% na unajmljivanju izdajalice i izdojite što više mlijeka uz pomoć stručne djelatnice službe za iznajmljivanje pumpi za izdajanje.

**Ekskluzivan pristup u My ABA.** Imajte pristup dodatnim sadržajima i člancima dostupnim samo članovima u dijelu web stranice zaštićene lozinkom po imenom My ABA. Moći ćete također imati pristup starim brojevima našeg magazina *Essence* namijenjenog samo našim članovima.

**Pridružujete se ABA obitelji! Kao neprofitna organizacija, Australian Breastfeeding Association se financira prvenstveno od članstva. Vaša članarina nam omogućuje da i dalje pružamo usluge o dojenju u potpori i edukaciji roditelja, zdravstvenih stručnjaka i zajednice.**

# O Australian Breastfeeding Association (ABA)

ABA je jedna od najvećih australskih neprofitnih ženskih organizacija. Po cijeloj Australiji ima oko 230 ABA grupa i 800 obučanih savjetnika za dojenje. Ova udruga je od svog začetka imala više od 200,000 članova u nekom razdoblju svog postojanja.

Cilj nam je pružiti potporu i ohrabriti žene koje žele dojeti svoje bebe i podići svijest u zajednici o važnosti dojenja i ljudskog mlijeka za zdravlje djeteta i majke.

## O dojenju u Australiji

Od 1964. godine, Australian Breastfeeding Association radi na povećanju stope dojenja. Na ovome je još potrebno poraditi!

U Australiji dojenje još uvijek zaostaje u odnosu na preporuke Svjetske zdravstvene organizacije da se isključivo doji do 6 mjeseci (tj. da se djeci ne daje nikakva druga hrana niti napici osim majčinog mlijeka) i nastavi s dojenjem 2 godine i dalje, uz dodatak prikladne krute hrane.

Oko 96% beba u Australiji počinje s dojenjem, međutim, do 6 mjeseci, tek nešto više od polovice dobiva imalo majčinog mlijeka. Većina majki žele dojeti, ali većina prestane zbog nedovoljne pomoći i podrške. ABA ima za cilj pružiti takvu pomoć kako bi majke mogle nastaviti dojeti kolikogod to žele.



## Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:  
Australian Breastfeeding Association  
PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or  
join online at [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) or  
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: \_\_\_\_\_  
(Title, First, Last)

Address: \_\_\_\_\_

Suburb: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_

Daytime phone: \_\_\_\_\_

Email address\*: \_\_\_\_\_

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. \_\_\_\_\_)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$ \_\_\_\_\_  
made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my  MasterCard  Visa

Card number: \_\_\_\_\_

Expiry date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ CVN: \_\_\_\_\_

Usually the last 3-4 digits in the signature  
area on the back of the card

Cardholder's name: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

\* By providing your email address you give permission for us to email  
you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International  
and Professional membership prices are available on our website.  
Prices valid to 30/06/2014.





# Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant  
Translation provided by Polaron Language Services

**Kontaktirajte nas:**

**National Head Office**

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

T: 1800 686 268 (Linija za pomoć u dojenju)

T: 03 9885 0855 (Opći upiti/Administracija)

F: 03 9885 0866

E: [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)

W: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

#### VAŠA PRIVATNOST NAM JE VAŽNA

Australian Breastfeeding Association uzima imena, adrese i podatke o plaćanju u svrhu pružanja usluga Udruge. Vaši osobni podaci se ne daju drugim osobama osim ukoliko smo to zakonski dužni učiniti. Naša politika privatnosti može se vidjeti na: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) ili ju možete dobiti ako nazovete 03 9885 0855 tijekom radnog vremena. Vaši osobni podaci mogu se koristiti za interne potrebe prikupljanja sredstava. Ukoliko ne želite primati ove zahtjeve, molimo kontaktirajte nas.