

Dojenje je proces u kojem žena hrani novorođenče ili bebu mlijekom iz svojih grudi. Tek rođene bebe već u samom početku svog života imaju refleks sisanja i gutanja.

Dojenje je prirodno, ali je i umjetnost koju je potrebno naučiti. Majčino mlijeko je optimalna hrana za novorođenče koja sadržava sve potrebne tvari za njegov razvoj i nema bolje majčinske hrane.

Psihološka istraživanja pokazuju da je dojenje najbolji način stvaranja povezivanja i privrženosti između majke i djeteta. Dojenje pozitivno utiče na majčino raspoloženje, dojena djeca manje plaču i brže napreduju, a njihove majke bolje se emocionalno odazovu na njihove potrebe.

Dojke su spremne na dojenje već od 16. nedjelje trudnoće. U prvim satima nakon poroda u tijelu majke dolazi do hormonskih promjena. Na te promjene i na sisanje djeteta se dojke odazovu sa produkcijom mlijeka. Najvažniju ulogu imaju hormoni prolaktin i oksitocin. Na njih utiču drugi hormoni, ali i majčine emocije.

Glavni stimulus koji pokreće ovaj refleksni luk otpuštanja mlijeka je sisanje djeteta, odnosno taktilni nadražaj bradavice usnama i jezikom. Dijete sisanjem draži nervne završetke u bradavici i areoli dojke, odakle se nadražaj prenosi do hipotalamusa i hipofize – koja luči prolaktin i oksitocin, a oni dovode do stvaranja i lučenja mlijeka. Refleks otpuštanja mlijeka se obično «uvježbava» prvih nekoliko dana po porođaju. On može da bude stimulisan ili blokiran raznim faktorima. Tako sisanje djeteta, draženje bradavica, dječji plač, pogled na dijete, samopouzdanje, toplota, psihička stabilnost... stimulišu refleks otpuštanja mlijeka. Sa druge strane – strah, umor, brige, iscrpljenost, hladnoća, bol, pušenje, alkohol... koče ovaj refleks.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), ali i mnoge druge zdravstvene organizacije u svijetu preporučuju dojenje. Majčino mlijeko je prirodna prehrana svakog novorođenčeta i dojenčeta. Dojenjem se djetetu osigurava ne samo hrana nego i toplota i zaštita.

Prirodna prehrana utiče na zdravlje djeteta, jer predstavlja optimalnu hranu koja se najbolje probavljiva i utiče na sazrijevanje djetetovog probavnog trakta, štiti novorođenče od infekcije, sprječava razvoj alergijskih bolesti, dijete preko mlijeka dobija antitijela majke čime se jača otpornost... Dojenjem se između majke i djeteta uspostavlja čvrsta emotivna veza. Važno je da je majka opuštena i da vjeruje u prirodne sposobnosti svog tijela da može prehraniti novorođenče.