

# SVETOVÝ TÝŽDEŇ DOJČENIA

1. – 7. AUGUST 2024



**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.



**Sloganom na rok 2024** je: **Podme preklenúť medzery!** – v ktorom ide o úsilie zabezpečiť, aby mala každá matka prístup k podpore dojčenia.

**Dĺžka dojčenia** úzko súvisí so vzdelaním matky, vekom, finančným zázemím a veľkosťou jej bydliska. **Dojčenie** však môže hrať v **našej spoločnosti vyrovnávaciu úlohu**. Matky, ktoré žijú v **zlých sociálnych podmienkach, majú horší prístup** k potrebným informáciám a zdravotnej starostlivosti. Sú vo **väčšej nevýhode pre nízke vzdelanie**. Bolo by dôležité, aby v komunitách existovali služby, ktoré dokážu tento nedostatok nahradiť. **Zabezpečením zdravého štartu** do života a spojenia medzi matkou a dieťaťom môže byť dojčenie dôležitým krokom pri znižovaní nevýhod.



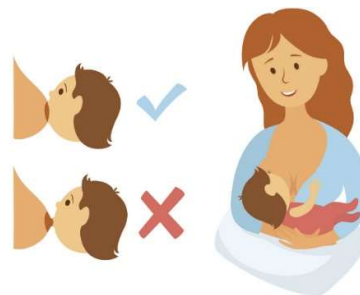
## VÝHODY DOJČENIA PRE BÁBÄTKO

- 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 maternici sa zmenšiť späť na veľkosť pred otehotnením.
- Dojčiace matky, rýchlejšie zhadzujú nadbytočné kilogramy nabraté 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 detí i zdravia matiek, do vzájomných vzťahov, do silných rodinných pút a do budúcej generácie.**

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106, [www.vzsl.sk](http://www.vzsl.sk).

Zdroj: <https://www.brendon.sk/svetovy-den-na-podporu-dojceni-2022-blog-x-405>; <https://pnmch.who.int/news-and-events/events/item/2022/08/01/international-days/world-breastfeeding-week-2022>;

<https://blog.gravifit.sk/prinosy-dojceni-pre-vas-a-vase-dietatko/>; <https://www.brendon.sk/tajomstvo-uspesneho-dojceni-blog-x-52>