



Prednosti dojenja za majku

OD ROĐENJE

ČLANAK

SVIBANJ 22, 2025

6

Imaj uvijek na raspolaganju mlijeko koje savršeno odgovara tvojoj bebi, mršavi bez određene dijete, maksimalno iskoristi ovaj pravi anti-depresiv: nema sumnje da ti dojenje savršeno pristaje! Pročitajte koje su prednosti dojenja za majku!

Točno je da dojenje zahtijeva vašu prisutnost na poziv mališana, barem tijekom prvih nekoliko tjedana "prilagodbe". Ali ako ste se odlučili za to, morate uzeti u obzir činjenicu da će vam investicija donijeti dvostruku nagradu, jer dojenje vam pomaže **ne samo u vezi vašeg zdravlja, već i u psihičkom smislu**, a da ne spominjemo praktični aspekt ovog načina hranjenja, pod time podrazumijevajući da je obrok uvijek spreman, na pravoj temperaturi i dolazi besplatno!

Fiziološke prednosti dojenja

- **Oksitocin**, jedan od hormona koji se oslobađa kada dojite, uzrokuje kontrakciju maternice. U prva 2-3 dana ove kontrakcije mogu biti više ili manje bolne, ali

pomažu maternici da stekne svoje dimenzije prije trudnoće i da se puno brže vrati u prvotni oblik i tonus. Štoviše, ovaj hormon smanjuje rizik od krvarenja i postporođajnog krvarenja. Oksitocin također potiče bolju remineralizaciju kostiju i na taj način smanjuje rizik od osteoporoze nakon nastupanja menopauze. Brojna znanstvena istraživanja također su pokazala da dugotrajno dojenje (ukupno između šest i dvanaest mjeseci) doprinosi smanjenju rizika od razvoja karcinoma dojke, jajnika i maternice.

- Još jedna od prednosti dojenja koja nije zanemariva je činjenica da dojenje ne samo da koristi „rezerve“ nagomilane tijekom devet mjeseci trudnoće, već i povećava brzinu kojom vaše vlastito tijelo sagorijeva energiju. Stoga, sve dok imate uravnoteženu prehranu i izbjegavate jesti između obroka, dojenje vam omogućuje da brže smršavite i bez posebne dijete!

Prednosti dojenja za psihu

- Hormonski vrtuljak, što je zapravo trudnoća a nakon toga porođaj, u kombinaciji s novim obvezama koje imate kao majka, plus umor, sve je to plodno polje za nastajanje depresije, ona zastrašujuća ""depresija nakon porođaja"". Vaš savezni broj jedan tijekom ovog prijelaznog razdoblja, kada se još uvijek trudite držati korak, jer oslobađanje oksitocina u tijelu pomaže majci da se opusti, jest dojenje.
- Uz to, ako dojiš sebi olakšavaš život: više ne moraš pripremati boce, grijati ih i čistiti deset puta dnevno! A k tome još štediš i novac.

Moraš li ponovo početi koristiti metode kontracepcije?

U normalnim uvjetima, dojenje pomaže da zatrudniš ponovno, sve dok se dojenje obavlja isključivo i često. Četiri uvjeta koja moraju biti ispunjena da bi bila 98 % sigurna da si zaštićena (što odgovara postotku kontracepcijske pilule ili sterilizatora) jesu sljedeći:

- ekskluzivno dojenje, to jest da dojenje bude isključivo izvor hrane za bebu,
- nije se vratila mjesečnica (= menstruacija),
- ne smije biti više od 6 sati između repriza dojenja,
- najmanje 6 dužih sesija ili 10 kraćih dojenja dnevno.

Menstrualni ciklus vraća se kad prestaneš dojiti. Međutim, imajte na umu da žena može ovulirati (i stoga može zatrudnjeti) čak i ako nema mjesečno krvarenje. Da biste izbjegli neželjenu trudnoću, možete se posavjetovati s ginekologom ako je slučaj da vam propiše recept za uzimanje mini-tableta na bazi progesterona ""male doze"", kompatibilne s dojenjem.

Napomena: kondomi, spermicidi i dijafragme također se mogu koristiti, posebno u prvim mjesecima nakon rođenja. Zatim se posavjetujte s liječnikom o najboljoj i najprikladnijoj kontracepcijskoj metodi.

Zapamti

Fiziološki

U prva 2-3 dana ove kontrakcije mogu biti više ili manje bolne, ali pomažu maternici da stekne svoje dimenzije prije trudnoće i da se puno brže vrati u prvotni oblik i tonus.

Psihičke prednosti dojenja

Dojenje je tvoj saveznik broj jedan tijekom ovog prijelaznog razdoblja, kada se još uvijek trudite držati korak, jer oslobađanje oksitocina u tijelu pomaže majci da se opusti.

Kontracepcija

U normalnim uvjetima, dojenje pomaže da zatrudniš ponovno, sve dok se dojenje obavlja isključivo i često.

Točno je da dojenje zahtijeva vašu prisutnost na poziv mališana, barem tijekom prvih nekoliko tjedana "prilagodbe". Ali ako ste se odlučili za to, morate uzeti u obzir činjenicu da će vam investicija donijeti dvostruku nagradu, jer dojenje vam pomaže **ne samo u vezi vašeg zdravlja, već i u psihičkom smislu**, a da ne spominjemo praktični aspekt ovog načina hranjenja, pod time podrazumijevajući da je obrok uvijek spreman, na pravoj temperaturi i dolazi besplatno!

Fiziološke prednosti dojenja

- **Oksitocin**, jedan od hormona koji se oslobađa kada dojite, uzrokuje kontrakciju maternice. U prva 2-3 dana ove kontrakcije mogu biti više ili manje bolne, ali pomažu maternici da stekne svoje dimenzije prije trudnoće i da se puno brže vrati u prvotni oblik i tonus. Štoviše, ovaj hormon smanjuje rizik od krvarenja i postporođajnog krvarenja. Oksitocin također potiče bolju remineralizaciju kostiju i na taj način smanjuje rizik od osteoporoze nakon nastupanja menopauze. Brojna znanstvena istraživanja također su pokazala da dugotrajno dojenje (ukupno između šest i dvanaest mjeseci) doprinosi smanjenju rizika od razvoja karcinoma dojke, jajnika i maternice.
- Još jedna od prednosti dojenja koja nije zanemariva je činjenica da dojenje ne samo da koristi „rezerve“ nagomilane tijekom devet mjeseci trudnoće, već i povećava brzinu kojom vaše vlastito tijelo sagorijeva energiju. Stoga, sve dok imate uravnoteženu prehranu i izbjegavate jesti između obroka, dojenje vam omogućuje da brže smršavite i bez posebne dijete!

Prednosti dojenja za psihi

- Hormonski vrtuljak, što je zapravo trudnoća a nakon toga porođaj, u kombinaciji s novim obvezama koje imate kao majka, plus umor, sve je to plodno polje za nastajanje depresije, ona zastrašujuća ""depresija nakon porođaja"". Vaš savezni broj jedan tijekom ovog prijelaznog razdoblja, kada se još uvijek trudite držati korak, jer oslobađanje oksitocina u tijelu pomaže majci da se opusti, jest dojenje.
- Uz to, ako dojiš sebi olakšavaš život: više ne moraš pripremati boce, grijati ih i čistiti deset puta dnevno! A k tome još štediš i novac.

Moraš li ponovo početi koristiti metode kontracepcije?

U normalnim uvjetima, dojenje pomaže da zatrudniš ponovno, sve dok se dojenje obavlja isključivo i često. Četiri uvjeta koja moraju biti ispunjena da bi bila 98 % sigurna da si zaštićena (što odgovara postotku kontracepcijske pilule ili sterilizatora) jesu sljedeći:

- ekskluzivno dojenje, to jest da dojenje bude isključivo izvor hrane za bebu,
- nije se vratila mjesečnica (= menstruacija),
- ne smije biti više od 6 sati između repriza dojenja,
- najmanje 6 dužih sesija ili 10 kraćih dojenja dnevno.

Menstrualni ciklus vraća se kad prestaneš dojit. Međutim, imajte na umu da žena može ovulirati (i stoga može zatrudnjeti) čak i ako nema mjesečno krvarenje. Da biste izbjegli neželjenu trudnoću, možete se posavjetovati s ginekologom ako je slučaj da vam propiše recept za uzimanje mini-tableta na bazi progesterona ""male doze"", kompatibilne s dojenjem.

Napomena: kondomi, spermicidi i dijafragme također se mogu koristiti, posebno u prvim mjesecima nakon rođenja. Zatim se posavjetujte s liječnikom o najboljoj i najprikladnijoj kontracepcijskoj metodi.

Zapamti

Fiziološki

U prva 2-3 dana ove kontrakcije mogu biti više ili manje bolne, ali pomažu maternici da stekne svoje dimenzije prije trudnoće i da se puno brže vrati u prvotni oblik i tonus.

Psihičke prednosti dojenja

Dojenje je tvoj saveznik broj jedan tijekom ovog prijelaznog razdoblja, kada se još uvijek trudite držati korak, jer oslobađanje oksitocina u tijelu pomaže majci da se opusti.

Kontracepcija

U normalnim uvjetima, dojenje pomaže da zatrudniš ponovno, sve dok se dojenje obavlja isključivo i često.