

## Obilježavanje Nacionalnog tjedna dojenja na Festivalu zdravlja

U subotu, 3. listopada, u parku Maksimir, u organizaciji Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba, održan je Festival zdravlja na kojem su građani kroz mnoštvo besplatnih radionica i predavanja stručnjaka, mogli saznati kako očuvati i unaprijediti svoje zdravlje.

Prigodno je obilježen i Nacionalni tjedan dojenja i to besplatnim radionicama i stručnim savjetima o dojenju i baby handlingu. Radionice su vodile, licencirana Bobath fizioterapeutkinja i međunarodno certificirane savjetnice za dojenje Doma zdravlja Zagreb-Zapad, koje su stručno savjetovale ciljanu populaciju tijekom cijeloga dana trajanja festivala.

Koristeći model lutke i dojke, trudnice su imale priliku isprobati različite položaje za dojenje, pravilno postavljanje djeteta na prsa te tehnike masaže dojki i ručnog izdavanja.

Bobath fizioterapeutkinja je na lutci demonstrirala osnovne postupke pravilnog poziciranja novorođenčeta: podizanja, spuštanja, premještanja, odijevanja i svlačenja odjeće i stavljanje u položaj za podrigivanje.

Predstavljeni su i besplatni programi podrške koje Domovi zdravlja uz potporu Grada Zagreba osiguravaju obiteljima s novorođenčadi i malom djecom u cilju zaštite i unapređenja dojenja u zajednici.

Tijekom trajanja radionica, javnosti je prikazan i video o dojenju koji je moguće pogledati na službenom YouTube kanalu Grada Zagreba: <https://www.youtube.com/watch?v=c6VqxyONFAw>

Ciljanj populaciji podijeljeni su informativni i edukativni materijali: Priručnik za dojenje, Savjetnik o izdavanju i čuvanju majčinog mlijeka, Mitovi o dojenju, vizit karta Grada Zagreba unutra koje su predstavljene i brojne demografske mjere te letci Savjetovališta za dojenje i baby-handling Doma zdravlja Zagreb-Zapad.

Sve informativne i edukativne materijale zainteresirani mogu preuzeti i na web stranici Grada Zagreba i Hrvatske udruge grupa za potporu dojenja;

- Priručnik o dojenju dostupan je kao e-priručnik u pdf formatu na web stranici Grada Zagreba: [www.zagreb.hr/prirucnik-za-dojenje/142251](http://www.zagreb.hr/prirucnik-za-dojenje/142251).

- Brošure: Mitovi o dojenju, Savjetnik o izdavanju i pohranjivanju majčinog mlijeka, Prehrana djeteta u prvoj godini života, moguće je preuzeti na web stranici Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju: <http://hugpd.hr/mitovi-o-dojenju/>

<http://hugpd.hr/hugpd-savjetnik-o-izdavanju-i-cuvanju-majcinog-mlijeka/>

<http://hugpd.hr/brosura-za-majke-prehrana-djeteta-u-1-godini-zivota/>

Tekst napisale, Marjana Jakčin, bacc.med.tedhn, IBCLC, Božena Vrabc, dipl.med.techn