

Klinički bolnički  
centar Rijeka  
Klinika za  
ginekologiju i  
porodništvo

*od prvoga dana*  
**ZDRAVA PREHRANA**

GRAD RIJEKA  
PRIJATELJ DJECE



# Zdrava prehrana od prvoga dana

Stručnjaci za tjelesno i psihičko zdravlje preporučuju prehranu dojenčeta majčinim mlijekom zato što:

- zbog svog sastava i probavljivosti osigurava dojenčetu sve što mu je potrebno za **uspješan rast i razvoj**, posebice u prvih šest mjeseci života kada u potpunosti zadovoljava njegove prehrambene potrebe
- dojenje je **najprirodniji i najjednostavniji** oblik hranjenja dojenčeta – spremno je čim ga dojenče zatreba, bez obzira gdje se nalazili, bio dan ili noć, a usto je i najekonomičniji oblik prehrane dojenčeta
- suvremene metode **pohrane majčina mlijeka** omogućavaju da se čak i u slučajevima kratkotrajne odsutnosti majke, dojenče može nastaviti hraniti prethodno izdojenim i pravilno pohranjenim majčinim mlijekom
- čin dojenja pridonosi stvaranju **privrženosti između majke i dojenčeta** te povoljno utječe na njegov **psihički razvoj**
- dojenje je korisno i za **majčino zdravlje**

Odgovore na nedoumice o tome kada dojiti, koliko dugo traje jedan podoj i i općenito koliko dugo dojiti te o načinu pohrane majčina mlijeka i sličnim pitanjima, potražite u:

## Savjetovalištu za prehranu dojenčadi

Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka  
Cambierieva 7, 51000 Rijeka  
tel. 336-046

Radno vrijeme:

ponedjeljak, srijeda, petak  
7 – 13 sati

utorak, četvrtak 13 – 19 sati

## Patronažnoj zdravstvenoj skrbi

Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka  
Krešimirova 52a, 51000 Rijeka  
tel. 666-022

Radno vrijeme:

ponedjeljak – petak  
7.30 – 15.30 sati



izdavač: Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za  
zdravstvo i socijalnu skrb  
urednici: prof. dr. sc. Igor Prpić i  
mr. sc. Kristina Dankić  
dizajn: Vesna Rožman  
fotografija: Željko Stojanović  
tisak: Tisak Zambelli  
Rijeka 2007.

[www.rijeka.hr](http://www.rijeka.hr)