



Moja beba jede zdravo

Preporuke za ishranu Austrijskog
društva za pedijatriju i
adolescentnu medicinu za prvu
godinu života



**Lijecnik/lijecnica
specijalista za djecu & omladinu
od 0-18 godina**



Dragi roditelji!

Čestitamo na rođenju Vaše bebe!

Za Vas je važno da se Vaše dijete zdravo razvija. Mi pedijatri rado ćemo Vam pomoći. Ova knjižica je osmišljena kako bi Vam pružila informacije o dojenju i ishrani Vaše bebe u prvoj godini života.

Optimalna ishrana je jedan od stupova zdravlja. Prvih 6 mjeseci, isključivo dojenje je najbolja ishrana za Vašu bebu. U suprotnom slučaju ili dopunski u prvoj polovini godine života preporučuje se industrijska početna hrana. U 2. polovini godine života prijelazna hrana sa smanjenim udjelom bjelancevina »2 - hrana« kao alternativa ima prednost.

Uvođenjem dopunske hrane, beba upoznaje i druge prehrambene namirnice dodatno uz majčino mlijeko ili početnu hranu. Dojenje treba zadržati sve dok majka i dijete to žele.

Zajedničko jelo u porodici nije samo zabavno, već omogućava i starijoj bebi i malom djetetu da uči iz primjera roditelja. Važno je da se prepoznaju i prihvate znakovi bebe za glad i zasićenost.

Dobro uravnotežena ishrana može spriječiti mnoge bolesti, kao što je npr. pretilost i njezine posljedice.

Ova knjižica je osmišljena kako bi Vam pomogla da zdravo hranite svoju bebu i tako omogućite važan korak u zdrav život.

Ako imate bilo kakvih pitanja, rado ćemo Vam pomoći!



Optimalna ishrana je od samog početka važna za zdravlje



Majčino mlijeko je najbolja hrana za dojenčad

Dojenje i ishrana majčinim mlijekom

Dojenje je optimalni prirodni oblik ishrane za zdravu dojenčad. Za nedonoščad i bolesnu dojenčad, majčino mlijeko je važan dio terapije.

Majčino mlijeko sadrži sve što beba treba u prvih šest mjeseci života, zbog čega Austrijsko društvo za pedijatriju i adolescentsku medicinu preporučuje za bebe isključivo dojenje oko 6 mjeseci. Čak je i kraće dojenje vrijedno. Dodatno se trebaju davati jedino vitamini D3 (dnevno) i vitamin K (nakon rođenja i sa 4-6 sedmica od strane pedijatra/pedijatrice).

Majčino mlijeko je lako probavljivo, uvijek dostupno, pravilne temperature i ne sadrži klice. Što više dojite (ili pumpate), više se stvara svježeg mlijeka za vrijeme dojenja. Majčino mlijeko je visoko vrijedna hrana, sadrži pre- i probiotičke komponente kao i antitijela i pridonosi zdravlju djeteta.

Popratna hrana se nikada ne smije davati prije 17. sedmice života, bolje je početi sa popratnom hranom kada je beba za to zrela - većinom od 6. mjeseca. Najkasnije sa 6 mjeseci trebate da ponudite popratnu hranu Vašoj bebi. Uz početak popratne hrane treba i dalje dojiti, sve dok majka i dijete to žele.

I za majku postoje pozitivni zdravstveni učinci dojenja, kao što su brži oporavak maternice nakon rođenja, pospješivanje zdravlja i kasnije smanjenje rizika za neke vrste raka i kardiovaskularnih bolesti.

Na kraju, dojenje je i najekonomičniji oblik ishrane za bebu i doprinosi zaštiti okoliša.

Put do uspješnog dojenja

Početak dojenja

Zdrava beba obično počinje da traži i sisa dojku u prvom satu. Nekim bebama treba malo duže. Normalno je da beba izgubi na težini u prvih nekoliko dana. Potražite pomoć u odjelu za porodništvo, gdje će Vam pokazati pravilno prislanjanje bebe!

Čak i nakon carskog reza i kod blizanaca (čak i trojki) možete dojiti u većini slučajeva. Postoji vrlo malo razloga zašto majka ne bi trebala dojiti - kao što je manji broj lijekova koje majka mora uzimati i neke zarazne bolesti ili neki prirođeni poremećaji metabolizma. Pitajte svog pedijatra.

Prvo mlijeko je vrlo bogato bjelančevinama i sadrži mnoga antitijela, naziva se KOLOSTRUM.

U slijedećih nekoliko dana nastaje više mlijeka (»prikupljanje mlijeka«), mlijeko također izgleda vođeno i »rjeđe« - to je normalno.

Dojenje djeluje prema načelu ponude i potražnje. Što više i što češće beba pije, to se više mlijeka stvara. „Budna beba je gladna beba“ – novorođenčad trebaju oko 8-12 ili više obroka za dojenje u 24 sata, posebno u prvim danima kao znak gladi važe i traženje, uzdisanje, mljackanje kao i stavljanje ruke prema ustima.

Pomagala za dojenje su obično nepotrebna; trebaju se koristiti samo uz profesionalnu pratnju (npr. uz jednu savjetnicu za dojenje ili babicu) i što je moguće kraće: hranjenje bočicama, dude i šeširići za dojenje mogu ometati dojenje.

Držanje pod leđima



**Sve o rođenju:
Uskoro - često - pravilno dojiti!
Prislanjanje prema potrebi
povećava proizvodnju mlijeka**



Položaj kolijevka

Pravilno prislanjanje djeteta - put do uspjeha

Pravilno prislanjanje djeteta:

Uho - rame - kuk u jednoj liniji, beba okrenuta prema majci, usne u visini bradavice

**Vrh nosa - obraz - brada na dojci - mnogo dojke u ustima!
Dijete prisloniti prema dojci, a ne dojku prisloniti prema djetetu.**

Dojenje se mora naučiti, *pravilnim i čestim prislanjanjem djeteta* dojenje se dobro uohoda, mnoge poteškoće se na taj način mogu izbjeći.

Ako imate bilo kakvih pitanja, odjel za porodništvo, pedijatri, primalje/babice, medicinske sestre ili savjetnice za dojenje mogu Vam pomoći.

Postoje mnogi položaji u kojima možete dojiti - za sve položaje za dojenje je zajedničko, da je beba potpuno okrenuta majci kod dojenja i da je blizu majke. Bebina glava nije okrenuta, a dojka se što je moguće više nalazi u ustima bebe. Treba da bude dobro podržana.

Beba široko otvara usta kod dodira usana sa bradavicom (medicinski mamila), a zatim se mora BRZO privući prema dojci, tako da bradavica može doći do nepca. Tada beba počne sisati.

Da biste sklonili dijete sa dojke, sa Vašim prstom između čeljusti otpustite podpritisak - tada se bradavica neće ozlijediti.

Kao majka, treba da Vam bude što je moguće ugodnije tokom dojenja, treba da dobro sjedite i da budete poduprijeti sa jastucima. Klupica za noge pomaže kod podupiranja nogu tokom dojenja.



Prilagođeni položaj kolijevke

Pojedini položaji za prislanjanje djeteta



Položaj kolijevka

Beba leži sa glavom na podlaktici u blizini lakta od majke. Majka drugom rukom podupire dojku (oko 3-4 cm iza bradavice) i ponudi dojku.



Ponekad prislanjanje djeteta u »**prilagođenom položaju kolijevke**« funkcioniše bolje. Ovdje se leđa bebe podržavaju sa podlakticom majke, a ruka podupire vrat. Majčin palac i kažiprst nalaze se u blizini ušiju djeteta. Beba je zbog toga vrlo dobro stabilizirana i može dobro da siše iz dojke.



Također dojenje u položaju u kojem se beba drži pod leđima i u ležećem položaju mogu Vam biti ugodni.

Postoje mnogi položaji za dojenje koji dobro funkcioniraju - isprobajte što je najudobnije za Vas i Vaše dijete.

Mnogo informacija možete pronaći u knjižici »Dojenje, dobar početak od Ministarstva« i na web stranicama poput **www.stillen.at**

U vrijeme dojenja

Mlijeko se stvara prema potrebi

Prislonite dijete onoliko često koliko beba želi piti.

Kako ćete znati da li Vaša beba dovoljno dobiva?

(nakon prvih dana)

Većina beba u početku želi da se često i dugo doji.

Znak za dovoljnu količinu mlijeka: 5-6 mokrih pelena, 3 ili više stolica /dan prvih sedmica, dobro dobivanje na težini.

Stvaranje mlijeka ovisi o učestalosti i trajanju dojenja. Većina beba prije svega želi da navečer u kraćim razmacima doji (Clusterfeeding), sve dok ne budu site i umorne. Djeca često zaspu tokom dojenja i nakon kratkog vremena ponovo traže da doje. To je normalno ponašanje i potiče prilagođavanje količine mlijeka (dojenje prema potrebi! - »beba naručuje mlijeko za slijedeći dan«). U dobi od oko 4-6 sedmica, mnoge bebe su nemirne i žele češće da doje. To je također normalno: beba ima »poticaje za rast«, zbog čega želi češće dojiti. Nakon 1-2 dana, Vaše tijelo je prilagodilo majčino mlijeko novim potrebama i sadrži sve što Vaša beba treba.

Zdrave bebe imaju najmanje 5-6 vrlo mokrih pelena dnevno i najmanje 3 stolice/dan tokom prve 4-6 sedmice. Kasnije, zdrave bebe smiju da imaju stolicu kod svakog previjanja ili samo 1x/sedmici (čak i rjeđe). Stolica od majčinog mlijeka je obično vrlo rijetka, često vodena, obično žuto-narandžasta, ali može biti i zelena.

Nakon prvih nekoliko dana, normalno je dobivanje na težini od 170-330 g/sedmici u prva 2 mjeseca, a kasnije beba dobiva na težini manjom brzinom.

Dojke postaju ponovo nakon nekog vremena mekše. Majčino mlijeko se stalno stvara tokom dojenja! - NE možete saznati »koliko ima mlijeka« tako što ćete ga ispumpati - dojke nikada neće »isprazniti«. Ispumpano mlijeko se može čuvati najmanje 3 mjeseca u *** zamrzivaču. Otopite mlijeko polako (u hladnjaku) i dajte ga kao hranu istog dana - nemojte ga zagrijavati u mikrovalnoj! Zagrijavanje se najbolje izvodi u vodenoj kupelji – prije hranjenja dobro promiješati.

Čaj ili voda nisu neophodni za isključivo dojeno dijete!

Savjeti za svakodnevni život

Dobrobit majke je važna - prihvatite pomoć!

Dobrobit majke posebno je važna upravo u napornom vremenu sa novorođenčecom - zbog toga treba da prihvatite podršku!

To je sasvim normalno kada u prvim danima imate i promjene raspoloženja.

Ako se strahovi, tuga, nesanica ili osjećaj da se više ne možete radovati povećaju u prvim sedmicama, važno je potražiti stručnu pomoć.

Ishrana majke tokom dojenja .

Uvnotežena
mješovita ishrana važna
je u vremenu dojenja!

U principu tokom dojenja možete da jedete sve dok se osjećate dobro. Nemojte jesti »za dvoje«, dodatni kalorijski unos iznosi samo 300-500 kcal/dan. Alkohol se nikako ne preporučuje. Uvnotežena, raznolika ishrana je važna. Majčino mlijeko je uvijek prilagođeno potrebama bebe i samo je malo pod uticajem ishrane majke. Dojenje ne zahtijeva dijete, većina djece ne reagira na hranu koju je majka jela.

Posebni oblici ishrane : Dobro planirana vegetarijanska ishrana može da bude zdrava i da pokriva potrebe i u vrijeme dojenja. Komisija austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu ne preporučuje vegansku ishranu, jer može dovesti do nedostatka vitamina B12 sa teškim neurološkim poremećajima i anemiji kod bebe. Molimo Vas da također raspravite o svojoj ishrani sa pedijatrom Vašeg djeteta.

Potrebno Vam je dovoljno tekućine, oko 2 (-3) litara vode dnevno. Napitci za podsticanje stvaranja mlijeka nisu potrebni. Možete piti crni čaj ili kafu/kavu u uobičajenoj količini. Dopusćeni su i razni voćni i biljni čajevi. Osvježavajuća pića često sadrže kofein i stoga ih treba konzumirati samo u malim količinama.

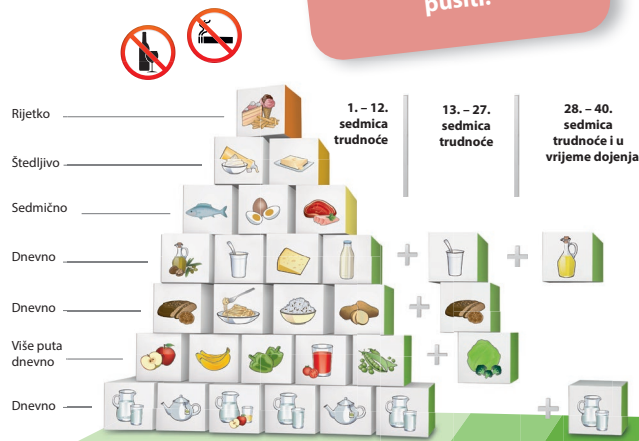
Dojenje potiče spor gubitak težine kod majke. Brzi gubitak težine ekstremnim ili jednostranim dijetama ne bi trebao da se provodi tokom dojenja.

Treba li se suzdržati od pušenja. Ako je stvarno neophodno, pušite samo nakon dojenja. Zaštitite svoju bebu od pasivnog pušenja! Ne smije se pušiti u istom stanu ili automobilu sa bebom ili djetetom, jer je dokazano da pušenje negativno utiče na zdravlje bebe. Možda je beba dobar razlog za potpuni prestanak pušenja?

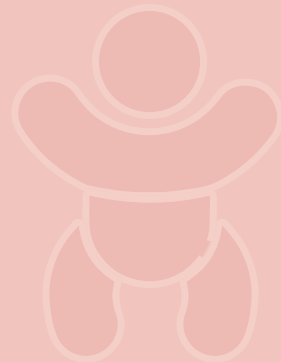
Ako trebate lijekove, razgovarajte sa svojim liječnikom. Većina lijekova također je dopuštena tijekom dojenja. Početna stranica Charite Berlin (www.embryotox.de) obavještava o lijekovima tokom trudnoće i dojenja.

Kretanje i sport su također korisni tokom dojenja, profesionalni sportovi se ne preporučuju.

U blizini bebe i
djeteta nije dopušteno
pušiti!



Piramida ishrane za trudnice i dojilje



Prestanak dojenja

Optimalno je da odluku o konačnom prestanku dojenja donesu zajedno majka i dijete. Proširenjem ponude - početnom hranom (PRE-hrana), a kasnije i popratnom hranom - količina mlijeka se sama smanjuje. Večernji i noćni obroci često ostaju najduže prisutni i pružaju hranu i sigurnost i većem dojenčetu. Samo u rijetkim slučajevima je potrebno odvikavanje od dojenja uz pomoć lijekova. Hladne obloge često pomažu kod bolova u prsima tokom odbijanja od dojenja.

Mliječna gotova hrana - hranjenje bočicama

Djelomično dojene ili nedojene bebe trebaju najmanje tokom prve polovine godine života dobiti početnu mliječnu hranu za dojenčad.



Bebe koje nisu dojene ili nisu dojene u potpunosti, trebaju da se (do) hrane industrijski proizvedenom **mliječnom formulom za dojenčad = PRE hrana**.

PRE – hrane se treba davati u cijeloj prvoj polovini godine života. Bebi se smiju davati ad libitum, dakle prema potrebi bebe. Najslabije su majčinom mlijeku i ne sadrže druge šećere osim laktoze.

Sadržaj bjelančevina u majčinom mlijeku se povećava u drugoj polovini života. Suviše bjelančevina u prvoj polovini godine života može doprinijeti kasnijoj prekomjernoj težini. Od nedavno na tržištu postoji i prijelazna mliječna hrana sa smanjenim udjelom bjelančevina. Zbog toga se u 2. polovini godine života uz popratnu hranu koja odgovara starosnoj dobi dodatno treba ponuditi i mliječna gotova hrana sa smanjenim udjelom bjelančevina.

Specijalna hrana: Hipoalergijske ishrane (HA-hrana) i druge specijalne hrane treba uvijek dogovoriti sa pedijatrom!

Samostalno pripremljena hrana za bočicu:

Ne preporučuje se samostalno pripremljena hrana od kravlje mlijeka ili od mlijeka koza, kobilica, ovaca i biljnih mliječnih napitaka (npr. sojino mlijeko, bademovo mlijeko ili rižino mlijeko). Oni mogu dovesti do ozbiljnih poremećaja rasta i razvoja.

Priprema gotove mliječne hrane

Gotova mliječna hrana mora uvijek da bude svježepripremljena! Hrana u prahu mora da se pripremi sa svježom pitkom vodom, pri čemu se voda prokuhava u prvim sedmicama.

Ohladite vodu na temperaturu za pijenje PRIJE dodavanja praha (žlicu/kašiku poravnati da bude ravna)! Vrlo je važno tačno koristiti navedenu količinu praha (prema uputama na pakovanju).

Pazite na pažljivu higijenu tokom pripreme i uvijek bacajte ostatke, jer se bakterije mogu razmnožavati u njima (maks. 1 - 2 sata!). Mliječna hrana se ne smije zagrijavati u mikrovalnoj pećnici!

U slučaju visokog sadržaja nitrata u vodi (moguće kod kućnih bunara) ili visokog sadržaja olova (moguće kod olovnih cijevi u starim zgradama) koristite zapakovanu »vodu za bebe« ili mineralnu vodu pogodnu za dojenčad.

Pažljivo očistite bočicu i dudu i čuvajte ih na suhom mjestu. To je također moguće u mašini/stroju za pranje posuđa. Prokuhavanje pribora je potrebno samo u početku ili u specijalnim situacijama (npr. gljivične infekcije u ustima, druge infekcije).

Informacije o obliku i prirodi odgovarajućih duda za bočice mogu se naći u knjižici »Dude za bočice« Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu.

Prevenција karijesa

Voda je najbolje piće! Najbolje je piti iz čaše. Vodu kao piće treba ponuditi najranije od uvođenja popratne hrane.

Dojenje također podržava zdravlje zuba.

Kod starijeg dojenčeta i malog djeteta: Voda je optimalno piće i treba je ponuditi iz čaše. Bočica se ne smije davati za stalno sisanje. Izbjegavajte slatke čajeve i sokove.

Njega zuba je važna od prvog zuba. Male količine zubne paste za bebe sa fluorom pogodne su za pranje zuba - sadržaj fluora u ovim zubnim pastama za bebe je toliko nizak da je gutanje zubne paste sigurno.

U vezi dudu varalica, molimo pročitajte knjižicu »Dude« Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu.

Mliječna hrana mora da se pripremi sa prokuhanom, ohlađenom vodom u tačnoj dozi!

Uvođenje popratne hrane

Oko šestog mjeseca, mliječni obroci se proširuju - najranije od 17. sedmice može se započeti sa popratnom hranom. Beba je spremna za popratnu hranu, ako ima interesa za prehrambene namirnice, može da stavi hranu do usta, može da obliže žlicu/kašiku i guta, te sjedi uspravno naslonjena uz malu podršku.



Sa oko šest mjeseci potrebno je da se proširi mliječna hrana sa drugim namirnicama, da bi uveli dodatne izvore za željezo i cink u ishranu. (Vidi također REVAN - »Bebina prva žlica/kašika«, »Sada jedem sa velikim!« i ADPAM »Moje dijete jede zdravo«)

Popratna hrana podložna je kulturnim, društvenim i porodičnim okolnostima. Sa oko godinu dana beba bi trebala moći da jede sa odraslima za porodičnim stolom.

Ponudite popratnu hranu kao kašu ili fingerfood. Popratna hrana se ne smije davati zajedno sa bočicom. Dojenje, početna hrana ili prijelazna mliječna hrana sa smanjenim udjelom bjelancevina (u 2. polovini godine života) ostaju glavni izvori hrane za dojenčad. Nakon popratne hrane može se i dalje dojiti, ponuditi mliječna hrana ili također i voda.

Prvi popratna hrana ne treba se davati prije početka 5. mjeseca života (17. sedmica) i ne nakon kraja šestog mjeseca (26. sedmica života), zavisno od razvoja bebe. Tokom vremena, također možete dati komadiće za samostalno jelo. Ima smisla da se ponuda polako proširi za raznovrsne namirnice, da bi se podstaknulo prihvatanje raznovrsnih ukusa. Često je potrebno da se namirnice češće ponude.

Izbjegavanje hrane koja potencijalno može izazvati alergije nema smisla nakon prve polovine godine života - tako da u ishranu možete dodati ribu, jaja, agrume itd.

Uvođenje popratne hrane = »*Baby led weaning BLW*« : Pojedina djeca od početka rado jedu iz žlice/kašike, druga radije žele sama da stave hranu u usta sa prstima.

Optimalno, beba dobiva priliku da jede zajedno sa roditeljima za stolom i uči tako radosno ponašanje prilikom jela. Beba sama određuje koliko će da jede. Za to su prikladni meki komadi voća ili povrća ili kaša.

Napitak : Voda je najbolji napitak i može da se ponudi od uvođenja popratne hrane. Dnevna količina pitke vode se polako povećava i oko prvog rođendana iznosi oko 600 ml vode dnevno. Voda se treba ponuditi iz čaše. Za podsticanje zdravlja zuba, molimo Vas da izbjegavate zaslađene napitke i sokove.

Pojedinačne namirnice:

Skoro da nikako ne možete da pogriješite - zdrava beba će rado probati da jede i pokazaće kada je sita.

Gluten (bjelancevina ljepila kod pšenice, također poznat kao gliadin) može se dati od uvođenja popratne hrane. Treba da se počne sa malim količinama kaše od žitarica, kruha/hljeba, tjestenine itd. a zatim polako povećavati.

Hrana bi trebala biti zabavna!



Kravlje mlijeko može da bude prisutno u manjim količinama od 6. mjeseca u kašama (maks. 100 ml/dan), ali nije potrebno. Do prvog rođendana, ova količina se može povećati na maksimalno 200 ml/dan u jednoj kaši. Kravlje mlijeko za piće treba ponuditi tek nakon prvog rođendana. Kravlje mlijeko naime sadrži između ostalog znatno više bjelančevina od gotove mliječne hrane.

Meso treba da se uključi u ishranu ubrzo nakon uvođenja popratne hrane, tako da se Vaše dijete opskrbi željezom i cinkom u dobro iskoristivom obliku. Meso treba nuditi 3-4x sedmično.

Ribe i jaja, kao i visoko kvalitetne masti (repično ulje, laneno ulje i dr.) sadrže potrebne višestruko nezasićene omega 3 masne kiseline.

Nije potrebno da se slijedi određeni redoslijed uvođenja namirnica.

Kod uravnotežene ishrane, beba dobiva sve potrebne hranjive tvari i vitamine i ne treba dodatke. (još uvijek je potreban vitamin D3).

Austrijska piramida ishrane također vrijedi za bebe i malu djecu.

Veličina porcija :

Većina djece jako dobro pokazuje kada su sita. Normalna porcija nije veća od djetetove ruke - čak i ako beba u početku pojede vrlo malo, to je u redu; prinuda na jelo ili stalno hranjenje ne vodi cilju.

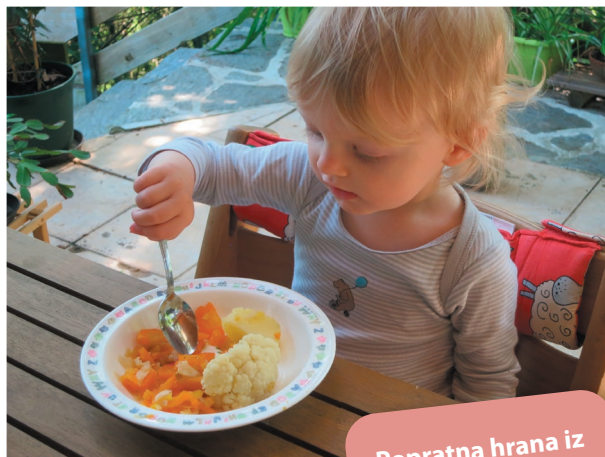
Bebi se trebaju ponuditi najmanje 3 glavna obroka i 2 međuobroka i prema potrebi se može i dalje da doji.

Izbjegavajte dodatni šećer, dodatnu sol, vrlo slanu hranu, med, sitna zrna i orašaste plodove (osim ako su fino mljeveni).

Vegetarijanska / veganska ishrana?

Dobro planirana **vegetarijanska** ishrana može pokriti sve potrebe, molimo da obratite pažnju na jaja, mlijeko i mahunarke, kako biste osigurali opskrbu bjelančevinama, vitaminima, željezom i cinkom. Vitamin C povećava apsorpciju željeza.

Strogo **veganska ishrana** i drugi restriktivni oblici ishrane mogu da izazovu ozbiljan nedostatak vitamina B12 i ne preporučuju se. Mogući su poremećaji u razvoju, grčevi i promjene krvne slike.



Popratna hrana iz staklenke ili svježe pripremljena je stvar mišljenja

Svježe kuhana hrana ili hrana iz staklenki ?

Kod samostalno pripremljenih kaša molimo da pazite na pridržavanje higijene i na uravnotežen sastav. Optimalne su svježe namirnice iz kontrolisanog uzgoja, ako je moguće regionalne i sezone.

Hrana iz staklenke je praktična i štedi vrijeme, kvaliteta je strogo testirana.

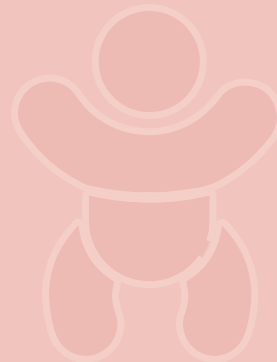
I ovdje je mješavina ponude moguća bez problema.

Želimo Vam lijepo i radosno vrijeme sa Vašom bebom i rado ćemo Vam pomoći kod daljih pitanja.

Vaš pedijatar/pedijatrica

Impresum:
Izdavač: Austrijsko društvo za pedijatriju i adolescentsku medicinu (ÖGKJ)
Odgovorni za sadržaj: ÖGKJ- Referat
Komisija za ishranu
Izdanje: April 2020

Liječnik/liječnica specijalista za pedijatriju & adolescentsku medicinu od 0-18 godina



Daljnje informacije, tko/ko će Vam pomoći?

Prije svega Vaš pedijatar, bolnica gdje je izveden porođaj, primalja/babica, ginekolog, pedijatrijska medicinska sestra, savjetovališta za roditelje, certifikovane savjetnice za dojenje IBCLC (www.stillen.at) Grupe za samopomoć kao La leche Liga (www.lalecheliga.at) ili nanaya (www.nanaya.at) i mnoge druge.

Postoji mnogo dobrih informacija bez reklama i knjižica za preuzimanje.

Knjižice Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu: <https://www.paediatric.at>

- Knjižica »Moje dijete jede zdravo« Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu
- Knjižica »Duda za bočicu« Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu.
- Knjižica »Duda varalica« Austrijskog društva za pedijatriju i adolescentsku medicinu

Knjižicu Ministarstva za zdravlje možete pronaći na:

<https://www.sozialministerium.at>

Informacije Agencije za sigurnost hrane (Ministarstvo) o dojenju i prehrani mogu se naći na:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at>

Informacije i savjete o dojenju možete pronaći i na:

www.hebammen.at, www.stillen.at, www.nanaya.at, www.lalecheliga.at i mnoge druge.

U slučaju moguće postnatalne depresije, molimo pogledajte adrese navedene u knjižici »Zapravo bih trebala da budem sretna«.

Knjižicu možete pronaći na www.sozialministerium.at

Literatura:

Besplatno možete preuzeti ili naručiti knjižice ÖGKJ (moja beba jede zdravo, moje dijete jede zdravo i mnoge druge), ministarstva (dojenje, dobar početak) i projekt REVAN.

Postoji gotovo nepregledan broj dobrih knjiga i knjižica o dojenju u knjižarama i u specijalističkoj distribuciji knjiga.