



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА

БУДИТЕ УСПЕШНИ У ПРОМОЦИЈИ ИСКЉУЧИВОГ ДОЈЕЊА

**Применом следећих препорука у
здравствено-васпитном раду
обезбеђујете да ваша настојања у
промоцији искључивог дојења буду
успешна.**





1. Здравствено васпитање се не односи само на едукацију- односно, преношење знања, већ је шири појам који подразумева и мотивисање популације да научно разуме, прихвати и пренесе у свакодневни живот.

Здравствени професионалац треба да развија и поседује сензибилитет за ставове, веровања, понашање и културне обрасце везане за дојење а који доминантно карактеришу једну заједницу.

Приступ здравственог васпитача подразумева моделовање и надограђивање ставова са циљем изазивања промена у ставовима и веровањима мајки. Тиме се стиже до дугорочног усвајања здравих облика понашања и њиховог превођења у свакодневни живот.

**НЕ ТРЕБА ПОПОВАТИ ВЕЋ
СТИМУЛИСАТИ!**





2. Здравствено васпитање подразумева двосмерну комуникацију, размену информација, равноправност и толеранцију.

Здравствени васпитач током разговора користи само проверене информације, базиране на научним доказима и са клијенткињом искрено и темељито разматра све предности и евентуалне проблеме везане за искључиво дојење.

Поверење које се током разговора успоставља са клијенткињом доприноси лакшем усвајању препорука и мотивише на промену нежељених облика понашања.

ИМАЈТЕ У ВИДУ ДА НИКАДА НЕ НАМЕЋЕТЕ СВОЈЕ МИШЉЕЊЕ ИЛИ БУДЕТЕ ДИРЕКТИВНИ!

ОДЛУКУ ДОНОСИ МАЈКА!





3. У разговору треба раздвојити битно од небитног, поентирати и понављати најважније, дакле истаћи оно најпотребније и најважније. Пазите да не одете у другу крајност: крајњу рестриктивност у ономе шта ћете рећи клијенткињи.

Здравствени професионалац свој стил говорења и терминологију прилагођава културно-образовним карактеристикама клијенткиње.

Не треба клијенте затрпавати детаљима научних истраживања, стручним терминима и компликованим објашњењима јер циљ здравствено-васпитног рада није засењивање клијената нашим знањем већ да они усвоје жељени облик понашања.

**ПАЖЉИВО СЛУШАЈТЕ ДА
БИСТЕ РАЗУМЕЛИ ПРОБЛЕМ.
ТАКО ЋЕТЕ БИТИ У
МОГУЋНОСТИ ДА ПОНУДИТЕ
МОГУЋА РЕШЕЊА.**





4. У здравствено-васпитном раду будите увек доследни. Уколико дате контрадикторне информације изгубићете поверење клијенткиње и тиме неће бити остварен крајњи циљ.

Са колегама усагласите ставове и приступе како не би збуњивали мајке. Помозите мајкама да исправно тумаче поруке које потичу из различитих извора. Тако ћемо спречити настанак конфузије и рано одустајање од искључивог дојења.

**НЕ БУДИТЕ ИЗВОР
ОПРЕЧНИХ ИНФОРМАЦИЈА!**



ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА



5. Направите добру селекцију на који вид понашања код клијенткиње треба утицати и како.

Подржите и похвалите добро и корисно понашање мајке јер похвале мотивишу и учвршћују тај облик понашања.

Не трошите време на облике понашања клијенткиње чији је утицај на дојење небитан.

У случају препознатих штетних облика понашања (пушење, употреба алкохола, неадекватна исхрана, физичка неактивност, употреба ПАС...) треба бити истрајан у деловању уз поштовање личности саме клијенткиње.

НЕ КРИТИКУЈТЕ СТАВОВЕ И ВЕРОВАЊА КЛИЈЕНТКИЊЕ КОЈИ НЕМАЈУ ШТЕТНИ ЕФЕКАТ НА ДОЈЕЊЕ!





6. Кад год сте у могућности, разговор са клијенткињом употпуните аудио-визуелним садржајима. Користите дигиталне медије (телевизија, интернет, мобилна телефонија) и апликације (Youtube, Viber, Instagram и слично) како бисте мајкама учинили доступним различите корисне информације.

Препоручљиво је да са клијенткињом заједно погледате напр. видео материјал са Youtube канала, да о њему дискутујете и да помогнете у његовом правилном тумачењу.

Искористите прилику да клијенткињама скренете пажњу на значај опрезног избора извора информација на друштвеним мрежама због велике доступности нетачног, ненаучног и обмањујућег садржаја.

**АУДИО-ВИЗУЕЛНЕ ПОРУКЕ
АКТИВАЦИЈОМ ВИШЕ ЧУЛА
ОСТАВЉАЈУ ТРАЈНИЈИ
ЕФЕКАТ НА ПОНАШАЊЕ
ЉУДИ!**





7. У зависности од особености клијенткиње (циљне групе), односно теме, изаберите најадекватнији начин здравствено-васпитног рада. Свака врста предавања треба да буде апсолутно избегнута јер слушаоце ставља у пасивну улогу и не даје увид предавачу да ли ће и у којој мери бити усвојено оно шта је било тема предавања.

Индивидуални приступ користите како би подстакли мајке да се одлуче на искључиво дојење. Групни приступ је добро примењивати у групи мајки које су већ одлучне за искључиво дојење а потребно им је да овладају техникама дојења. Овде је јака препорука на демонстрацији животне ситуације и размени искуства са особама са позитивним искуствима.

Код особа које добро владају дигиталним медијима треба обилато користити ове медије у здравствено-васпитном раду.

**УВЕК ДАЈТЕ ПРЕДНОСТ
ИНТЕРАКТИВНИМ
МЕТОДАМА!**





8. Некада током разговора клијенткиња држањем тела и климањем главе може да оставља утисак како је све разумела. Да бисте били сигурни да је тако, замолите клијенткињу да заједно поновите све изречене савете и препоруке.

Не користите директивне реченице као "Хајде да ми поновите шта сам рекла/рекао?" већ реците "Хајде да још једном заједно резимирамо оно о чему смо причали" дајући предност клијенткињи да она понови изречено.

УВЕК ИМАЈТЕ НА УМУ ДА НЕ СМЕТЕ БИТИ УВРЕДЉИВИ НИКАКВИМ ГЕСТОМ НИТИ ИЗГОВОРЕНОМ РЕЧЕНИЦОМ!

КЛИЈЕНТКИЊА НЕ СМЕ ДА ПОМИСЛИ ДА ЈЕ МАЊЕ ВРЕДНА!





9. Да би здравствено-васпитна интервенција имала ефекат она не сме бити успутна или ad hoc активност.

Здравствено-васпитне активности треба пажљиво планирати.

Као и код било ког другог планирања, потребно је претходно урадити анализу ситуације, особености популације (знања, ставови, понашање) као и анализу доступних ресурса. У односу на тако добијене податке изаберите најадекватније методе, садржаје, начине праћења и евалуирања реализованог програма.

**РЕАЛИЗАЦИЈОМ АКТИВНОСТИ
БЕЗ ПРЕТХОДНЕ ДОБРЕ
АНАЛИЗЕ И ПЛАНА
РИЗИКУЈЕТЕ ДА
КЛИЈЕНТКИЊЕ ОДБИЈЕТЕ ОД
ЖЕЉЕНОГ ОБЛИКА
ПОНАШАЊА.**





10. Здравствено-васпитни рад треба спроводити стрпљиво и постепено не очекујући брзе ефекте.

Оно шта је здравственом професионалцу добро познато, клијенткињи може бити тешко за усвајање у кратком временском периоду.

Пре спроведене едукације направите редослед приоритета, односно оно шта очекујете да клијенткиња усвоји при сваком сусрету са вама. Почните од базичних препорука како клијенткињу не бисте затрпали информацијама.

Дајте им времена да пробају научено и при сваком наредном сусрету прво поразговарајте о том искуству.

**ДО ПРОМЕНЕ ПОНАШАЊА И
УСВАЈАЊА ЖЕЉЕНОГ
ОБЛИКА ПОНАШАЊА
ДОЛАЗИ СЕ ПОСТЕПЕНО
КРОЗ МАЛЕ "УСПЕХЕ"!**





11. За усвајање концепта искључивог дојења и дојења на свим местима где је мајци и беби потребно, осим добре релације успостављене између здравственог система и клијената, неопходна је подршка и сензибилитет читаве заједнице.

У том смислу здравствени васпитач треба да делује и у самој заједници, мења њене ставове и помаже у креирању средине која разуме и подржава искључиво дојење и дојење на јавним местима.

Мобилизација заједнице почиње препознавањем кључних личности у заједници и заговарањем за промену коју желимо да постигнемо у широј заједници.

**ИМАЈТЕ У ВИДУ ДА
ЗДРАВСТВЕНИ РАДНИК СВОЈУ
ЗДРАВСТВЕНО-ВАСПИТНУ
УЛОГУ НЕ ОСТВАРУЈЕ САМО У
ОРДИНАЦИЈИ ВЕЋ И У СВИМ
ДРУГИМ СИТУАЦИЈАМА!**

