



Dragi Zraku,

Ovaj protokol ima za cilj da te osnaži, motiviše i podseti da u napornim danima, kada si iscrpljena, umorna, neispavana i kada nemaš dovoljno slobodnog vremena da se posvetiš sebi, da ipak na trenutak zastaneš, napraviš pauzu i svesno uradiš nešto dobro za sebe - da jedeš.

Tvoj organizam troši dodatnih 500 kalorija po danu u periodu dojenja, stoga je veoma važno da redovnim unosom raznovrsnih namirnica budeš najveća podrška svom organizmu.

Možeš jesti sve što ti prija i sve što voliš. Ukoliko postoje namirnice koje voliš da jedeš ali nisi sigurna kako će tvoj ili bebin organizam reagovati, pokušaj da ih pojedeš posle samog dojenja i neka to budu umerene količine. Kada nisi sigurna koje količine možeš pojesti, neka ti orijentir bude tvoj dlan - dakle, koliko ti hrane može stati na dlan toliko pojedi i posmatraj kako se tvoj organizam i creva ponašaju u skladu sa tim.

Pozivam te da u skladu sa svojim načinom života pokušaš da sebi obezbediš što redovnije obroke i unos tečnosti. Protokol možeš voditi štikliranjem vremena obroka i užine po danima, što će ti sigurna sam pomoći da naučiš i uvidiš nešto novo o sebi i načinu na koji tvoj organizam najbolje funkcioniše.

Na kraju nedelje, proslavi sa svojim partnerom svoje nove uvide, hrabrost i doslednost da brineš i o sebi, i neka taj osećaj bude resurs snage za novu nedelju.

**Jelena Perić**  
**Pedijatrijska sestra i specijalista za dojenje**

**Svaka kap je Sunčev Zrak**