



PRVI sat za PRVI podoj



Prvi sat nakon poroda neobično je važan za majku i dijete.

Dijete se tada nalazi u stanju tihe budnosti i svim svojim osjetilima upija informacije o svijetu oko sebe. Ono proučava majčino lice, sluša njezin glas, osjeća toplinu njezinog tijela, upija njezin miris i uživa u prvom kušanju majčinog mlijeka.

Majka se u tom periodu intenzivno zbližava sa svojim novorođenim djetetom i u njoj jača osjećaj ljubavi prema njemu, potpomognut hormonima koji se izlučuju tijekom kontakta koža na kožu i prvog podoja.

**U prvom satu novorođenče je sposobno za nevjerojatan pothvat - stimulirano nježnim dodirom majke posve samo može otpuzati dug put preko njezinog mekanog trbuha sve do dojke.**

Prvi djetetov dodir dojke stimulira izlučivanje hormona oksitocina koji omogućuje otpuštanje mlijeka i pojačava osjećaj ljubavi za dijete.

Novorođenče tada započinje svoj prvi podoj omirisat će i obliznuti majčinu bradavicu, te konačno dojku zahvatiti ustima i početi sisati.

## **Zašto su kontakt koža na kožu i prvi podoj unutar sat vremena nakon rođenja tako važni?**

Dijete se nakon rođenja i života u sterilnoj okolini maternice mora suočiti s brojnim stranim bakterijama.

Kad se dijete neposredno nakon poroda odvoji od majke, izloženo je raznim drugim bakterijama iz okoline i s liječničkog osoblja. Te su bakterije potencijalno puno opasnije za novorođenče i izlažu ga većem riziku od infekcije.

U prvom podoju novorođenče prima **kolostrum** - tekućinu koja se u dojkama nalazi od sredine

trudnoće i savršena je hrana za bebine prve dane. Kolostrum sadrži veliku količinu imunoglobulina i drugih zaštitnih antitijela, pa se smatra ne samo prirodnom hranom, već i lijekom. Zato ga se često naziva i djetetovim prvim cjepivom. Kolostrum pomaže novorođenčetu regulirati razvoj vlastitog imunog sistema. Imunoglobulini se kod prvog podoja šire u sluznici želučano-crijevnog trakta i tamo sprečavaju prodor i širenje bakterija i alergena. Kolostrum ima i laksativna svojstva, jer potiče i ubrzava izlazak mekonija iz bebinih crijeva, a time i izbacivanje bilirubina, odgovornog za žuticu kod novorođenčadi. Bogat je i vitaminom A koji štiti oči i smanjuje mogućnost infekcije.

Majčino tijelo pomaže zadržati toplinu tijela novorođenčeta, što je osobito važno kod prerano rođene djece, kao i kod novorođenčadi male porođajne težine.

Jedno zapanjujuće istraživanje pokazuje da se temperatura majčinih prsa povisuje za 0,5 °C unutar dvije minute nakon što ona dođu u kontakt s bebom!

Majka je najbolji grijač za svoje dijete.

Novorođenče je nakon poroda dovoljno samo obrisati, čuvajući sloj verniksa (bijela masna naslaga na koži djeteta), položiti ga na majčina gola prsa, te pokriti majku i dijete zajedno jednim pokrivačem. Dodir bebinih usta s majčinom bradavicom dovodi do otpuštanja hormona oksitocina u majke. Oksitocin izaziva kontrakcije maternice, omogućujući na taj način prirodan porod posteljice, smanjuje dugotrajno krvarenje, potiče izlučivanje drugih hormona koji utječu na osjećaj smirenosti i opuštenosti majke, te "zaljubljenosti" u svoje dijete, a iznimno je važan i za poticanje otpuštanja mlijeka koje se stvara u dojka.

Polaganjem djeteta na majčina prsa neposredno nakon poroda i omogućavanjem ranog podoja njegova će se koža i probavni sustav kolonizirati bakterijama s majčinog tijela, te će putem kolostruma za njih dobiti antitijela.





Kontakt kože na kožu umiruje novorođenče, ono jednoličnije diše i rad srca mu je pravilniji.

Podoj u prvom satu života olakšava dobro postavljanje djeteta na dojku i omogućava majci dobar početak dojenja. U prvom satu nakon poroda djetetov je refleks sisanja najjači, zbog čega ono lakše pravilno prihvaća dojku. Žena se zbog uspješnog prvog podoja osjeća osnaženo i s većim samopouzdanjem ulazi u razdoblje dojenja.

Istraživanja pokazuju da su kontakt koža na kožu nakon poroda i rani prvi podoj povezani s duljim isključivim dojenjem i duljim sveukupnim trajanjem dojenja, što rezultira prosječno boljim zdravljem djece i smanjenom smrtnošću djece u kasnijoj dobi. Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF preporučuju da djeca isključivo doje u prvih 6 mjeseci života, te da nastave dojiti uz primjerenu dohranu do druge godine ili dulje, koliko god to majka i dijete žele.

**Bez jasnih medicinskih indikacija ne bi trebalo ometati taj povezujući proces majke i djeteta koji se zbiva odmah nakon poroda.**



## Mitovi i istine o razlozima zašto se onemogućava prvi podoj neposredno nakon poroda:

**"Novorođenče se ne može nahraniti kolostrumom".**

! - Netočno!

Kolostrum je po količini potpuno prilagođen veličini želuca novorođenčeta u prvim danima, stoga je s obzirom na malu količinu vrlo koncentriran u svom sastavu. Ne izgleda kao mlijeko, sličniji je mednoj, prozirnoj žućkastoju tekućini i nemoguće ga je zamijeniti bilo čime kao prvu hranu za novorođenče. Također, posve je normalno da novorođenčad u prvim danima života izgubi 3-6 % od porođajne težine. Dijete se rađa sa zalihom vode i šećera koji služe za prehranu organizma tijekom ovog razdoblja.

**"Novorođenče će se pothladiti".**

! - Netočno!

Ako majka privije svoje dijete tako da budu povezani kontaktom koža na kožu i ako su oboje pokriveni jednim pokrivačem, djetetu ne treba nikakav grijach osim majke.

**"Majka je nakon poroda preumorna da bi odmah dojila".**

! - Ne u pravilu!

Kombinacija hormona prolaktina i oksitocina kratko nakon poroda i tijekom podoja potiče smirenu i nesebičnu privrženost djetetu koja dovodi do majčina zadovoljstva.

## **"Nužno je novorođenčetu neposredno nakon poroda aspirirati usta i nos da bi se odstranila plodova voda i osigurao slobodan prolaz zraka".**

! - Ne rutinski i ne svakom novorođenčetu!

Prema novijim preporukama, aspiracija dišnih putova nije potrebna zdravoj novorođenčadi, ukoliko plodna voda nije jako krvava ili mekanijski obojana.

## **"Nužno je novorođenčetu neposredno nakon poroda dati vitamin K, te obaviti profilaksu oftalmije".**

! - Ne nužno odmah nakon poroda!

Nema nikakvog razloga da se ne odgodi vaganje, mjerenje, kupanje, ubadanje lancetom i profilaksa oftalmije sve dok se ne okonča prvi podoj.

## **"Ženama je tijekom poroda potrebna medikalizacija kako bi umanjile bol".**

! - Ne nužno!

Trudnicama se savjetuje izbjegavanje lijekova tijekom trudnoće, ali, kad porod počne, nude im se sedativi, analgetici i epiduralna analgezija kao da oni nemaju baš nikakvog utjecaja na

nerođeno dijete! Često je slučaj da takva djeca dulje vrijeme nakon poroda nisu zainteresirana za dojenje. Ona ne dožive mirno, budno stanje koje osjete djeca rođena nemedikaliziranim porodom - stanje tihe budnosti koje je važno zbog što većeg poslijeporođajnog zblizavanja mame i bebe. Zbog toga se mnoge žene, kad saznaju da lijekovi preko posteljice ulaze u krvotok njihovog djeteta, radije odlučuju za neinvazivne metode ublažavanja porođajne boli (npr. masaža, tuširanje i kupke, aromaterapija, mijenjanje položaja ili naprosto zagrljaj bliske osobe).

## **"Previše je posla, a premalo vremena da bi se osoblje bavilo dojenjem neposredno nakon poroda".**

! - Ne uopće!

Za vrijeme dok zdravo donešeno novorođenče samo traži put do mamine dojke, osoblje može nastaviti raditi uobičajene poslove. Tek novorođenčad pod utjecajem lijekova, koje je majka primila tijekom poroda, može tražiti odgovarajuću pomoć za uspješno stavljanje na dojku.

## Što Vi možete učiniti?

- ! Zastijevajte od liječničkog osoblja da Vam neposredno nakon poroda polože dijete na голу kožu i omogućite neometani prvi kontakt s djetetom, te prvi podoj.
- ! Zastijevajte da se vaganje, mjerenje, kupanje, uzimanje uzorka krvi i profilaksa oftalmije djeteta odgode do završetka prvog podoja.
- ! Tijekom poroda koristite neinvazivne metode ublažavanja boli i tražite da Vam omogućite izbor najugodnijeg položaja za porod. Vaše će dijete nakon poroda biti budnije i zainteresiranije za prvi podoj.
- ! Ako to nije nužno, tražite da se djetetu ne aspirira nos i grlo, imajući na umu da ti postupci mogu uzrokovati ozljede nosa, usta ili grla novorođenčeta, što može dovesti do boli i odbijanja sisanja od strane djeteta.
- ! Čak i u slučaju da je Vaš porod dovršen carskim rezom, ukoliko je s djetetom sve u redu, možete zamoliti sestru da pridrži dijete uz Vas dok liječnici dovršavaju zatvaranje rane. Nećete biti u mogućnosti dojiti, ali ne morate biti odvojeni od svog djeteta u tim važnim trenucima.
- ! Zastijevajte od liječničkog osoblja da Vašem djetetu ne daju nikakve tekućine niti hranu prije prvog podoja, osim ako za to ne postoji jasna medicinska indikacija.

## Što treba zapamtiti:

- Majčino mlijeko je potpuna i savršena hrana za dojenčad.
- Majčino štiti dojenčad od infekcija i bolesti.
- Bebe koje su dojene imaju razvijeniji vid i govor.
- Majčino mlijeko je besplatno.
- Dojenjem se štiti okoliš.

## Gdje mogu potražiti pomoć ako mi bude potrebna?

- Na internet stranicama Udruge RODA - [www.roda.hr](http://www.roda.hr) - u rubrici Dojenje
- Na forumu Udruge RODA 24 sata dnevno otvoreni smo za sva Vaša pitanja i nedoumice
- Na Rodinom SOS telefonu za dojenje **01 61 77 520** ili **091 22 77 220** svaki radni dan od 15 do 21, a nedjeljom i blagdanima od 9 do 21 možete razgovarati s mamama - educiranim savjetnicama koje će Vam pomoći pri rješavanju problema oko dojenja

[www.roda.hr](http://www.roda.hr) podupiru:



Warp Studio



Iskon.

Tiskanje ovog letka omogućilo je Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

RODA - Roditelji u akciji

Zagreb, Čanićeva 14

T. 01 61 77 500

M. 091 58 63 717

e. [roda@roda.hr](mailto:roda@roda.hr)

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

rujan 2007., 1. izdanje, naklada 2500 kom