



DOJENJE

IMPRESUM

Nakladnik: Roditelji u akciji - Roda, Žerjavićeva 10, Zagreb

Autorice: Rodine savjetnice za dojenje

Fotografije: iz privatnih albuma | Nela Fell • www.exlumine.com | Jelena Topčić | Shutterstock | Istock.com

Ilustracije: Maja Benčić • www.fritula.hr

Priprema za tisak i tisak: ACT Printlab d.o.o., Čakovec

Naklada: 2000 komada

Tiskano: rujan 2022.

ISBN 978-953-8131-45-5 (tiskano izdanje)

ISBN 978-953-8131-46-2 (pdf izdanje)

Sadržaj materijala smije se koristiti isključivo u nekomercijalne svrhe, uz navođenje izvora i uz dozvolu nakladnika. Fotografije i ilustracije se ne smiju dalje koristiti.



Središnji državni ured
za demografiju i mlade



Dojenje je prirodan način prehrane, svojstven svim sisavcima. Zašto je onda ponekad dojenje tako teško, zašto često majkama ne uspije, unatoč tome što je prirodno? Zašto nam trebaju priručnici, tečajevi, filmovi, knjige o dojenju?

Naše nas tijelo priprema za dojenje, čak i puno prije trudnoće, ali dojenje je vještina koju treba naučiti. Traži praksu, strpljenje i ustrajnost. Zahtijeva podršku, i onu znalačku, od prvih dana, u korekciji položaja i hvata djeteta na dojci, ali zahtijeva i podršku mladoj obitelji u izboru prehrane djeteta dojenjem. Ta podrška se s godinama izgubila, postala nedovoljna i majka najčešće u svojim problemima i strahovima napreduje li njeno dijete dovoljno, te u krivnji ako ne uspije isključivo dojiti svoje dijete, ostaje sama.

Ovom brošurom nastojat ćemo vam dati smjernice o tome kako prepoznati napreduje li dijete dobro, kako ispravno namjestiti dijete na dojku, kako prepoznati uobičajene probleme kod dojenja i ponuditi vam rješenja za probleme s kojima ćete se možda i vi suočiti.

Koliko god oni bili neugodni i zabrinjavajući, rješivi su! Uz znanje i potporu, sigurno ćete ih prevladati.

Mi smo tu za podršku.

Rodine savjetnice za dojenje

SADRŽAJ

PRIPREMITE SE ZA DOJENJE	4
ZAŠTO ODABRATI DOJENJE	5
PRVI DANI DOJENJA	8
Kolostrum	10
Dojenje na zahtjev	10
Prijelazno i zrelo mlijeko	11
Kompresije dojke	12
Ritam dojenja	13
Kako probuditi uspavano dijete	14
POLOŽAJ DJETETA NA DOJCI	15
KAD DOJENJE BOLI	21
Ravne i uvučene bradavice	21
Ragade	22
Soor (mliječac)	24
Zastoj i upala dojke	25
PRAĆENJE DJETETOVA NAPREDOVANJA	28
Skokovi u razvoju	31
Kad dijete odbija dojku - štrajk dojenja	32
RUČNO IZDAJANJE	33
POHRANJIVANJE IZDOJENOG MLIJEKA	36
DOJENJE U TRUDNOĆI I DOJENJE U TANDEMU	38
DOHRANA	39
POVRATAK NA POSAO	45
DOJENJE I LIJEKOVI	48
ŠTO NE TREBA ČINITI DOK DOJITE	48
DARIVANJE MLIJEKA I BANKA HUMANOG MLIJEKA	50
DOJENJE U KRIZNIM SITUACIJAMA	51
PONOVIMO - MITOVI O DOJENJU	52
POTRAŽITE POMOĆ	56



Pripremite se za dojenje

Priprema za dojenje za ženu na neki način počinje kada prvi puta vidi drugu ženu koja doji svoje dijete. Nažalost, ponekad se to neće dogoditi prije nego što žena rodi svoje dijete.

Praktična i teorijska priprema o tehnikama dojenja najčešće započinje u trudnoći. Fizički se tijelo priprema samo i ne treba nikakve vaše intervencije. U dojčkama pod utjecajem hormona sazrijevaju stanice koje će proizvoditi mlijeko, pa dojke postaju teže, veće i ponekad bolnije. Bradavice također mogu postati osjetljivije i tamnije, kao i areole (tamni krugovi oko bradavica).

Unatoč uvriježenim savjetima, bradavice nije potrebno trljati u trudnoći kako bi "ojačale" za dojenje, nije ih potrebno mazati nikakvim kremama. Dapače, ponekad to može nositi i neke zdravstvene rizike.

**Dojenje je poseban odnos, više od hranjenja. Dojenje nas hrani hormoni-
ma povezivanja, ohrabruje nas, jača vjeru u naše tijelo i u naše roditeljske
sposobnosti. I za majku i za dijete dojenje je NAJBOLJI POČETAK.**

Zašto odabrati dojenje

Majčino mlijeko namijenjeno je prehrani ljudskog dojenčeta. Svi sisavci proizvode mlijeko prilagođeno svojoj vrsti pa tako i žene proizvode humano mlijeko namijenjeno zadovoljavanju svih potreba njihovog djeteta ili djece u prvim mjesecima života. Nijedan drugi pripravak ne može osigurati optimalan rast, razvoj i zdravlje dojenčeta kao humano mlijeko. Upotreba drugih tvorničkih mliječnih pripravaka nosi određene zdravstvene rizike s kojima roditelji trebaju biti upoznati. Prehrana majčinim mlijekom donosi mnoge prednosti, međutim, one se smanjuju ako dojenje u prvih šest mjeseci nije isključivo.

Isključivo dojenje podrazumijeva hranjenje samo majčinim mlijekom, bez dodavanja čaja, vode, sokova, tvorničkih mliječnih pripravaka za dojenčad, drugih mlijeka ili krute hrane.

PREDNOSTI DOJENJA ZA DIJETE

Za razliku od bilo kojeg tvorničkog mliječnog pripravka namijenjenog prehrani dojenčadi, majčino mlijeko sadrži žive stanice, enzime. U njemu se nalaze različiti imunoglobulini, antitijela koja se bore protiv bolesti i infekcija, ali također štite od alergija i ekcema, što je posebno važno za dojenčad koja u obitelji ima alergije. Kolostrum koji se stvara u dojkaama prvih dana ima vrlo visoku razinu imunoglobulina, posebno IgA. Kako se mlijeko mijenja iz kolostruma u prijelazno mlijeko i, konačno, u zrelo mlijeko, koncentracije imunoglobulina i brojnih drugih zaštitnih sastojaka se mijenjaju. Ova imunološka svojstva mogu se pronaći u majčinom mlijeku sve dok dijete doji.

Majčino mlijeko smanjuje rizik od razvoja raznih bolesti u dojenačkoj dobi, ali i u kasnijem životu, npr. od imunoloških bolesti (limfoma, Chronove bolesti, celijakije), astme, ekcema, infekcija izazvanih bakterijom haemophilus b, od nekrotizirajućeg enterokolitisa, proljeva, respiratornih infekcija, kasne sepse, reumatskog artritisa, povećanog kolesterola u krvi, od nastanka žutice, leukemije, Hodgkinove bolesti itd. Dojena djeca rjeđe oboljevaju od upale uha, bakterijskog meningitisa, upale pluća, viroza, infekcija urinarnog trakta, dijabetesa i od bolesti koje izaziva salmonela. Dojenje pomaže u prevenciji prekomjerne tjelesne težine i visokog tlaka u odrasloj dobi.

Dojena djeca znatno rjeđe od druge djece pate od probavnih smetnji i bolesti probavnog sustava. Dojenje osigurava optimalan razvoj djetetova mozga, bolji psihomotorni i emocionalni razvoj. Majčino mlijeko je optimalan izvor željeza za dijete pa je anemija u dojene djece rijetka.

Dojenje smanjuje rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti (SIDS).

Osim što smanjuje mogućnost karijesa, dojenje pridonosi optimalnom razvoju čeljusti, zubi i govora.

Nedonoščad koja boravi u inkubatoru, a čijim je majkama omogućeno dojenje i "klokanova njega", tj. kontakt koža na kožu, bolje napreduju od nedonoščadi kojoj je takva njega (a vrlo vjerojatno i dojenje) uskraćena.

Dojenje djece oboljele od cistične fibroze ili djece s Downovim sindromom ima izrazito blagotvorno djelovanje jer su ta djeca slabijeg imunološkog sustava, a dojenje ih štiti od mnogih mogućih bolesti.

Dojenje je najbolja utjeha za dijete i smanjuje bol, smiruje dijete i omogućuje mu bliski kontakt s majčinom kožom pri svakom podoju, što pridonosi boljoj emocionalnoj povezanosti s majkom.

PREDNOSTI DOJENJA ZA MAJKU

Dojenje pomaže bržem vraćanju maternice u stanje kakvo je bilo prije porođaja i smanjuje poslijeporođajno krvarenje. Smanjuje učestalost majčine slabokrvnosti i pomaže u gubitku kilograma nakon porođaja. Majke koje su dojile barem šest mjeseci imaju znatno manje izgleda za rak dojke, rak jajnika i rak grlića maternice kao i razvoja osteoporoze. Optimalan gubitak kilograma, niža razina šećera u krvi i veća razina "dobrog" kolesterola u dojilja dodatno doprinose smanjenju rizika od kardiovaskularnih oboljenja.

Ekološko dojenje prvih šest mjeseci odgađa ovulaciju i menstruaciju, što do neke mjere može biti prirodno kontracepcijsko sredstvo (imajte na umu da ova metoda ne pruža potpunu zaštitu). Ekološko dojenje nije isto što i isključivo dojenje, ono podrazumijeva neograničeno dojenje, odnosno dojenje prema djetetovim potrebama i željama, bez korištenja bočica, dudica, davanja druge hrane i tekućine u prvih šest mjeseci, spavanje s djetetom noću i danju, kao i izbjegavanje svega što ograničava dojenje ili razdvaja majku i dijete prvih šest mjeseci.

Dojenje pospješuje emocionalno povezivanje majke s djetetom i djeluje opuštajuće. Dojenje smanjuje rizik pojave poslijeporođajne depresije. Uspješno dojenje i uspješno rješavanje problema pri dojenju osnažuje ženu i podiže joj samopouzdanje.

Dojenje donosi financijske uštede obitelji: nema potrebe za kupovinom tvorničkih mliječnih pripravaka, bočica, sterilizatora, dudica, trošenja energenata i pitke vode na pripremu i održavanje i sl.

PREDNOSTI DOJENJA ZA DRUŠTVO

Dojenje omogućava znatne uštede u zdravstvu jer su dojena djeca i žene koje doje općenito boljeg zdravlja, što podrazumijeva manje troškove liječenja.

Dojenjem se dijete hrani trenutno, kad želi i koliko želi bez potrebe dodatnog pakiranja, pohranjivanja ili pripremanja. Korištenje drugih pripravaka ovisi o utrošku energije i resursa za proizvodnju, pakiranje, transport, pohranjivanje i pripremanje. Zato je dojenje prijateljsko i prema okolišu.

Prvi dani dojenja

Intervencije tijekom porođaja mogu imati utjecaja i na dojenje. **Fiziološki porođaj** najbolji je i za vas i za vaše dijete te za lakše uspostavljanje dojenja. Lijekove koje primete dok traje porođaj, preko posteljice će primiti i vaše dijete. Ti lijekovi mogu utjecati na njegovu budnost i na uspjeh prvih podoja.

Prvi podoj trebao bi uslijediti odmah, u rađaonici, odnosno tijekom prvog **kontakta koža na kožu**, unutar prvih sat vremena nakon porođaja. Prvi kontakt majke i djeteta koža na kožu kod zdravog novorođenčeta ima prednost pred procedurama nakon porođaja – poput kupanja, vaganja i mjerenja djeteta.



Nakon carskog reza, s dojenjem bi trebalo početi čim se majka osjeća sposobnom držati dijete. Ako je porod carskim rezom bio u regionalnoj anesteziji (epiduralna ili spinalna anestezija), a i majka i dijete su dobro, to može biti odmah nakon porođaja. Nema li medicinskih razloga za odvajanje, dojenje će biti uspješnije ako majka i dijete stalno borave zajedno i ako majka dijete doji na zahtjev. Majci će trebati pomoć kako bi namjestila i sebe i dijete. Zato je korisno imati uza se nekoliko jastuka.

Ako su majka i dijete nakon porođaja zdravi, idealno je da u rodilištu cijelo vrijeme borave zajedno. Stalan boravak uz dijete nakon porođaja važan je za povezanost vas i vašeg djeteta, kao i za uspostavu dojenja. Sva javna rodilišta u Hrvatskoj trebala bi osigurati tzv. **rooming-in**, zajednički boravak majke i djeteta. Iako bi to trebala biti praksa, napomenite osoblju da je vaša odluka da se ne odvajate od djeteta i da ne želite da se dijete nadohranjuje, u slučaju da je zdravo. Dijete je od prvog dana vaša odgovornost i vaše je pravo da odaberete način na koji će biti hranjeno.

Djetetu od rođenja do navršenih otprilike šest mjeseci života nije potrebna nikakva druga hrana niti piće osim majčina mlijeka, dapače, voda, čajevi i tvornički mliječni pripravci mogu mu štetiti. Majčino mlijeko idealno se prilagođava djetetovim potrebama i omogućuje mu optimalan rast i razvoj. Čak i u ljetnim mjesecima djetetu ove dobi ne treba nuditi vodu ili čaj nego ponuditi da doji često, makar samo dva-tri gutljaja. Izbjegavanjem drugih tekućina održat ćete ravnotežu ponude i potražnje i izbjeći opasnost da smanjite količinu mlijeka koje se stvara u dojkama.

Mlijeko se u majčinim dojkama stvara prema **načelu ponude i potražnje**. Drugim riječima, dojke stvaraju onoliko mlijeka koliko dijete traži. Mlijeko se u dovoljnim količinama najbrže stvara kad se dojke često i učinkovito prazne. Velika je zablude da se odgađanjem podoja i čekanjem da se dojke napune stvara veća količina mlijeka. Upravo suprotno, takvom taktikom već se za dan ili dva količina mlijeka smanjuje. Svako pražnjenje dojki šalje mozgu signale da je potrebno stvoriti još mlijeka, dok prepune dojke daju mozgu znak da se stvorila prevelika količina mlijeka i da se proizvodnja treba smanjiti. Zamislite da su vaše dojke slične - vodokotliću, da bi se ponovo napolunile, potrebno ih je isprazniti.

Kada dijete siše, hormon **prolaktin izaziva stvaranje mlijeka** u mliječnim žlijezdama vaših dojki, a hormon **oksitocin istiskuje mlijeko** u kanaliće kako bi došlo do bradavice. To istiskivanje naziva se refleks otpuštanja mlijeka i ključan je za uspješno dojenje. Taj refleks možete osjetiti kao probadanje, peckanje u dojci nekoliko minuta nakon što dijete počne s podojem. Neke žene ga ne osjećaju, ali možete vidjeti da je do otpuštanja mlijeka došlo po tome što se ritam djetetova gutanja mijenja, gutljaji postaju dulji i ritmičniji ili vam iz druge dojke curi mlijeko.

KOLOSTRUM

Prvih nekoliko dana dijete siše **kolostrum**. Jedna je od najvećih zabluda vezanih uz dojenje to da dijete treba prvih dana nadohranjivati, jer se kaže "mlijeka još uvijek nema" ili "mlijeko još nije nadošlo". U dojkama se već od sredine trudnoće počinje stvarati kolostrum – djetetova prva hrana.

Kolostruma ima malo, po nekoliko mililitara u podoju, što u potpunosti zadovoljava djetetove potrebe prvih dana. Djetetov želudac tijekom jednog podoja prvog dana života treba količinu hrane veličine pikule i nisu mu potrebne (dapače, mogu mu štetiti) velike količine tekućine. Treba mu puno energije u "malom pakiranju" i kolostrum je prilagođen ovom zahtjevu. Kolostrum je žućkasta, gusta, prozirna tekućina, slična medu. On je visoke energijske vrijednosti, zovu ga i "djetetovo prvo cjepivo", stvara zaštitni sloj na sluznici djetetova želuca i crijeva i njime dijete u organizam prima antitijela koja ga štite od mogućih bolesti respiratornog i probavnog trakta.

Ako dijete dojite na zahtjev i ako ispravno hvata dojkju, kolostrum će mu biti dovoljna hrana dok mlijeko ne *nadođe*.

DOJENJE NA ZAHTJEV

Majčino je mlijeko lako probavljivo, stoga djeca često jedu. To je normalno i zdravo! Dijete treba hraniti na zahtjev pazeći pritom da je tijekom 24 sata imalo dovoljan broj aktivnih podoja. Čim primijetite da želi sisati, ponudite mu dojkju! Znakove da dijete želi jesti brzo ćete naučiti prepoznati – budno je, nemirno, okreće glavicu kao da nešto traži, cmokće, gura ruke u usta. Ako primijetite takve znakove, ponudite djetetu dojkju i nećete pogriješiti. Nemojte čekati da dijete zaplače, to je posljednji znak gladi, tada će ga biti teže namjestiti na dojkju i oboje ćete biti nervozniji.

Ne postoji propisani raspored i trajanje podoja, važno je da dijete često i učinkovito doji. Novorođenče treba imati najmanje 10-12 podoja, a dojenče u dobi nakon 6 tjedana najmanje 8 podoja tijekom 24 sata. Najdulji razmak između podoja kod novorođenčeta, računajući od početka prethodnog podoja, ne smije biti dulji od 2-3 sata.

Dijete na vašoj dojci osim hrane traži i vaš miris, vašu toplinu i blizinu. Dopustite djetetu da ostane na jednoj dojci dok je samo ne ispusti. Ako je njegov položaj na dojci ispravan, bradavica se neće oštetiti dugim sisanjem.

PRIJELAZNO I ZRELO MLIJEKO

Nakon nekoliko dana od poroda mlijeko će se početi mijenjati – iz kolostruma će prijeći u **prijelazno**, pa zatim u **zrelo**, bjelkasto mlijeko koje dolazi u većim količinama.

Mlijeko katkad nadolazi naglo, dojke često nabreknu i otvrdnu. Ako mlijeko navire u većim količinama nego što ga dijete može posisati, izdojite se tek toliko da olakšate napetost između podoja. Ako nakon podoja dojka nije lakša, manje napeta i praznija možda dijete ne doji učinkovito te treba provjeriti položaj, hvat i tehniku dojenja.

Ako je dojka tvrda, a područje **areole** (kolut oko bradavice) tvrdo i ispupčeno, dijete neće moći dobro prihvatiti dojku. Najbolje je malo se izdojiti prije podoja, toliko da napetost u dojci popusti i područje areole se smekša. Mogu se jagodice svih pet prstiju staviti na areolu oko bradavice, nježno potisnuti prema grudnom košu i držati minutu. Takav obrnuti pritisak omekšava areole. Dijete će tada moći uhvatiti dojku i posisati mlijeko.

Ako je dojka i dalje tvrda i napeta, izdojite se, ali samo toliko da napetost popusti. Nemojte se izdajati do kraja, tako da izdojite sve mlijeko koje možete. Tim postupkom dajete signal tijelu da treba stvoriti još mlijeka (sjetite se vodokotlića) i možete ući u začarani krug stalnog izdavanja. Djetetovo sisanje najbolji je i najprirodniji regulator ponude i potražnje. Dojite li na zahtjev, stvarat će se onoliko mlijeka koliko djetetu treba.

KADA JE IZDAJANJE STVARNO POTREBNO?

- **kratkotrajno** ako su grudi prepunjene i treba ih omekšati kako bi dijete moglo prihvatiti dojku, ili zbog olakšanja između podoja,
- **nakon podoja** kako biste povećali količinu mlijeka (ako je to potrebno),
- **umjesto podoja** ako je dijete bolesno ili ne može sisati te se hrani izdojenim mlijekom,
- **svakodnevno**, ako ste odlučili postati darivateljica mlijeka za Banku humanog mlijeka.

U svim ostalim slučajevima dovoljno je djetetu prepustiti da sisanjem stvara onoliko mlijeka koliko mu je potrebno.

Jedno od čestih pitanja je i treba li se izdajati rukama ili pumpicom (izdajalicom). Za početak pokušajte ručno – jeftinije je, ugodnije i prirodnije. **Ako vam ručno izdajanje uspijeva, nepotrebno je kupovati izdajalicu.**

KOMPRESIJE DOJKE

Majke često znaju biti zabrinute zbog boje ili gustoće svojeg mlijeka. Sastav i izgled majčina mlijeka mijenja se i tijekom jednog podoja. Na početku podoja mlijeko je rjeđe, vodenastije. S refleksom otpuštanja mlijeka i tijekom podoja mlijeko postupno postaje gušće, masnije i hranjivije. Zato je važno da dijete što potpunije isprazni dojku.

Majka može pratiti doji li dijete aktivno - primijeti se ritmično pomjerenje obraza, sljepoočnica i ušiju, a brada se spušta dolje kad dijete guta mlijeko. Kada dijete prestane aktivno sisati, majka može raditi kompresije da produži podoj, pomogne otpuštanje mlijeka i pražnjenje dojke.

Kompresije dojke radite tako da dijete pridržavate jednom rukom, a dojku drugom. Palac je s jedne strane dojke, a ostali prsti s druge, nešto dalje od areole. Lagano pritišćite palac i prste jedne prema drugima i prema areoli. Dok radite kompresije, dijete bi trebalo ponovo početi sisati i gutati. Kad majka prestane s kompresijama, neka djeca će u potpunosti prestati sa sisanjem. U slučaju da dijete nastavi gutati i nakon što ste prestali s kompresijama, pričekajte malo, ne žurite s novim periodom masiranja. Pri svakoj seriji kompresija pomaknite malo ruku oko bradavice, kako bi

dohvatili različita mjesta na dojci. Kompresije možete ponavljati više puta tijekom podoja sve dok dijete želi biti na dojci, zatim zamijenite dojku te krenite ispočetka.

RITAM DOJENJA

Dijete u jednom podoju može isprazniti jednu ili obje dojke, a može i dojiti naizmjenice iz obje dojke više puta jer se mlijeko proizvodi trenutno dok dijete doji. Ako su dojke stalno prepunjene iako dijete aktivno sisa ili je nezadovoljno iako prazni dojke, obratite se savjetnicama za dojenje.

Nakon dolaska kući i vama i djetetu trebat će neko vrijeme da se prilagodite. Ako u rodilištu niste neprestano bili s djetetom, njegovi zahtjevi i potrebe mogu vas iznenaditi. Djeca ne spavaju nužno cijeli dan, nakon hranjenja ne tonu uvijek u san i mogu imati duga razdoblja budnosti. Sve je to posve normalno. Ako je dijete u rodilištu bilo dohranjivano, sada vjerojatno treba povećati količinu mlijeka i želi sisati gotovo bez prestanka. To je normalno, stavlajte dijete na dojku kad god zatraži i količina vašeg mlijeka će se ubrzo povećati.

Ako dijete dobro siše i napreduje, možda će imati duže periode spavanja preko dana i to je normalno. Međutim, ako je dijete previše uspavano, brzo zaspi na dojci i ne budi se spontano za podoje ni nakon dva-tri sata od početka prethodnog podoja, bit će ga potrebno buditi. Ovo je često slučaj s ranije rođenom djecom ili djecom koja imaju žuticu.

KAKO PROBUDITI USPAVANO DIJETE

Ne postoji univerzalni recept, ali pokušajte na neki od ovih načina:

- Čim primijetite da dijete usporava aktivno sisati, pokušajte kompresije dojke i/ili premjestite dijete na drugu dojku na nekoliko minuta, a zatim ga opet vratite na prvu dojku i ponovite kompresije.
- Izdojite nekoliko kapi mlijeka na djetetove usnice ili isпустite mlaz mlijeka direktno u usta - to će ga potaknuti da prihvati dojku.
- Otkrijte dijete, skinite ga do pelena i uspostavite kontakt kože na kožu.
- Pričajte djetetu i pokušajte s njim uspostaviti kontakt očima.
- Podignite dijete, naizmjenično ga stavljajte u okomit pa u vodoravan položaj.
- Pojačajte stimulaciju, nježno mazite dijete kružnim pokretima po leđima ili vrhu glavice.
- Presvucite pelenu. Većinu djece će to razbuditi.
- Nježno obrišite djetetovo lice rashlađenom vlažnom tkaninom.
- Nježno ga šaklajte prstima po stražnjem dijelu vrata, uz korijen kose.

Položaj djeteta na dojci



Način na koji držite dijete vrlo je važan. U početku ćete možda i veći dio dana provesti dojeći, stoga bi vam trebalo biti udobno. U svim položajima važno je da ste opušteni, da imate dobar oslonac za leđa, ramena i laktove. Ako dojenje počnete u napetom ili neudobnom položaju, vjerojatno ćete tako provesti i ostatak podoja pa će vam biti sve teže i teže. Dijete, ako je potrebno, možete poduprijeti jastucima.

Učinkovitost dojenja ovisi o položaju djeteta i hvatu dojke. Ispravan položaj pri dojenju podrazumijeva način na koji majka drži dijete i način na koji je dijete prihvatilo dojku. Dijete treba biti pripijeno uz majku, cijelim tijelom okrenuto prema njoj tako da su mu uho, rame i kuk u istoj liniji. Djetetova glava treba biti ispred dojke i nos (a ne usta) ispred bradavice. Kad dijete širom otvori usta dojka u usta dolazi bradavicom usmjerenom prema gore. Djetetova glava će biti blago zabačena unatrag, brada uronjena u dojku, usta su širom otvorena i obuhvaćaju što više dojke.

Način na koji dijete zahvati bradavicu i areolu važan je za uspješno dojenje. Ako položaj nije dobar, dijete neće moći izvući dovoljnu količinu mlijeka i dobro napredovati. Može se dogoditi da je dijete tijekom dana "stalno na dojci", ali ako nije pravilno uhvatilo dojku, neće moći posisati dovoljnu količinu mlijeka! Nepravilan položaj može vam uzrokovati bol i oštećenja bradavice (ragade).

LEŽEĆI BOČNI POLOŽAJ



Većini žena je ovo prvi položaj koji prakticiraju već u rodilištu. Prikladan je kod boli uslijed epiziotomije i carskog reza, kad ste umorni i kod noćnih podoja.

Ležite bočno, poduprite se jastucima iza leđa i ispod koljena gornje noge. Nemojte ležati na ruci jer će vam biti neugodno pri dugotrajnom podoju.

Dijete također okrenite da leži bočno prema vama, pripijeno trbuhom uz vaš trbuh i poduprite ga jastukom iza leđa, pritom pazite da jastuk ne

blokira djetetovu glavu i vrat, oni moraju ostati slobodni cijeli podoj. Ako ležite na desnom boku, lijevom rukom uhvatite dijete tako da je dio vašeg dlana na djetetovim lopaticama/leđima te prstima pridržavajte donji dio lubanje, a zatim približite dijete k sebi. Desnom rukom, savinutom u laktu možete pridržati i namjestiti dojku. Kad dijete pravilno uhvati dojku lijevom rukom možete raditi kompresije. Pazite da su djetetovo tijelo i glava dobro postavljene i da hvata dojku ispravno i duboko.

LEŽEĆI ZAVALJENI POLOŽAJ

Ovaj položaj se još naziva i biološki položaj jer dijete neposredno nakon poroda, položeno na majčina prsa u kontaktu kožom na kožu, samostalno puže do dojke i počinje sisati.

Položaj se savjetuje i kasnije, a ne samo neposredno nakon porođaja. Majka leži na leđima i pomognuta jastucima prilagođava nagib svog tijela prema svom osjećaju, od ležećeg do polusjedećeg. Dijete je na majčinim prsima, trbuh na trbuh tako da je glava blizu dojke. Samo će naći dojku i uhvatiti ju, ali majka može usmjeriti dijete prema dojci.

POLOŽAJ KOLIJEVKE



Mnoge žene prakticiraju ovaj sjedeći položaj jer je najjednostavniji, ali nije uvijek i najbolji za postizanje dobrog hvata dojke, pogotovo kod novorođenčadi.

Sjedite uspravno i poduprite jastucima leđa. Nemojte trup naginjati naprijed, jer tako opterećujete kralježnicu. Dijete držite u naručju na strani na kojoj dijete siše (npr. desna dojka - desna ruka), okrenuto cijelim tijelom prema vama, trbuh uz trbuh. Poduprite jastucima ruku kako vas ne bi uskoro umorila težina djeteta. Pazite da su djetetovo tijelo i glava dobro postavljene i da dijete hvata dojku ispravno i duboko.

UNAKRSNI HVAT U POLOŽAJU KOLIJEVKE

Ovaj sjedeći položaj je posebno koristan u prvim tjednima nakon porođaja kad je najvažnije uspostaviti dobar hvat.

Namjestite se i poduprite jednako položaju kolijevke. Dijete držite u naručju na suprotnoj ruci od strane na kojoj dojite, okrenuto cijelim tijelom prema vama, trbuh uz trbuh. Poduprite jastucima ruku kako ne bi nosile



cijeli teret djeteta. Djetetov trup je na majčinoj podlaktici, vrat i leđa između podlaktica su na majčinom dlanu, a glavu majka pridržava između palca i kažiprsta iste ruke. Majka tako ima kontrolu kako glavu djeteta prinosi dojci jednom rukom, a drugom, slobodnom rukom pridržava dojku kako bi je dijete lakše uhvatilo.

Korisno je tijekom podoja pridržavati dojku kako biste pomogli djetetu da je ispravno prihvati, osobito ako su vam dojke velike. Pritom pazite da su prsti dovoljno udaljeni od areole, da ne smetaju djetetovim ustima i ne ometaju protok mlijeka. Ovisno o položaju djeteta na dojci, dojku možete držati u C ili U-hvatu.

Važno je da dojku pritisnete i prilagodite djetetovim ustima. U položaju unakrsnog hvata, ako dojite na desnoj strani, dojku pridržavate desnom rukom tako da je palac s vanjske strane dojke, a ostali prsti sa suprotne unutarnje strane dojke. Dojku stisnite i potisnite prstima prema prsnom košu da se areola i bradavica ispupče kako bi dijete lakše uhvatilo dojku.

POLOŽAJ “POD RUKOM” / POLOŽAJ NOGOMETNE LOPTE

Slično kao kod unakrsnog hvata, ovaj položaj je prikladan za dojenje novorođenčadi, malene i prijevremeno rođene djece i djece koja se vole savijati prema naprijed te za postizanje dobrog hvata za žene s većim dojkama.

Namjestite se jednako kao u položaju kolijevke. Dijete držite na istoj ruci kao na strani na kojoj dojite, ali tako da je djetetovo tijelo sa strane, ispod

vaše ruke, okrenuto licem prema stropu i bokom pripijeno uz vaš bok. Poduprite jastucima ruku kako bi dijete podigli do dojke i kako ne bi nosili cijeli teret djeteta. Djetetov trup je na vašoj podlaktici, vrat i leđa između su na vašem dlanu, a glavu



majka pridržava između palca i kažiprsta iste ruke. Djetetova glava je pred dojkom, a noge su straga. U ovom položaju imate dobru kontrolu hvata i dojkju pridržavate slobodnom rukom u C-hvatu. Ako dojite na desnoj strani, dojkju pridržavate lijevom rukom tako da je palac s gornje strane dojke, a ostali prsti sa suprotne donje strane dojke.



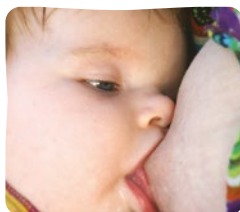
HVAT DOJKE



Da bi dijete pravilno uhvatilo dojku, mora široko otvoriti usta. Kad dijete bradavicom ili prstom pomilujete po ustima ili po obrazu blizu usta, dijete se refleksno okrene na tu stranu tražeći dojku otvorenih usta. Možete pomoći djetetu u otvaranju usta tako da ih i sami širom otvarate, jer novorođenčad refleksno oponaša izraze tuđih lica.



Ako djetetu baš i ne ide otvaranje usta, možete mu kažiprstom ruke kojom pridrđavate dojku lagano pritisnuti bradu prema dolje (ili palcem ako ne pridrđavate dojku). Nakon što je dijete jako otvorilo usta, trebate ga privući brzim pokretom i staviti mu u usta što veći dio bradavice i areole.



Jezik mora biti ispružen ispod bradavice, a može se i malo vidjeti između donje usne i bradavice. Usne trebaju biti ispupčene prema van. Djetetov nos i brada moraju dodirivati dojku ili biti udaljeni samo milimetar-dva.



Djetetu u ustima treba biti cijela bradavica i što veći dio areole (veći dio areole zahvatit će donjom usnom, a manji gornjom).

KAD DOJENJE BOLI

RAVNE I UVUČENE BRADAVICE

Ravne ili uvučene bradavice često se neutemeljeno prepoznaju i navode kao nepremostiva prepreka dojenju. Ako se vaše bradavice na podražaj (hladnoća, seksualno uzbuđenje) nikad ne ispupče nego reagiraju tako da se povuku, tada vjerojatno imate ravne ili uvučene bradavice. Međutim, budući da je za učinkovito dojenje važno da dijete dojku hvata duboko, takav oblik bradavice nije presudan za uspješno dojenje.

Ako su vam bradavice uvučene ili ravne, posvetite dodatnu pozornost pravilnom položaju i hvatu djeteta na dojci. U tom slučaju iznimno je važno da dijete stavite na dojku što prije nakon poroda. Dopuštajući novorođenčetu da siše dojku u prvim satima nakon rođenja, dat ćete mu mogućnost da što prije usvoji pravilnu tehniku sisanja i izvuče ravne ili uvučene bradavice. Izbjegavajte korištenje bočice i dude varalice, barem u prvih šest tjedana jer otežavaju pravilan hvat.

Iako ne postoji jedinstveno stajalište treba li već tijekom trudnoće tretirati ravne i uvučene bradavice, ako vaše novorođenče ima problema s pravilnim prihvaćanjem dojke zbog ravnih ili uvučenih bradavica, možda će vam neki od ovih savjeta biti korisni:

- Uporaba izdajalice neposredno prije dojenja može pomoći izvući ravne ili uvučene bradavice. Djetetu je tada lakše pravilno uhvatiti dojku. To obično treba činiti samo u prvim tjednima nakon porođaja.
- U izvlačenju ravnih ili uvučenih bradavica može pomoći Hoffmanova tehnika. Stavite palce na korijen bradavice, jedan nasuprot drugome. Istovremeno čvrsto stisnite, povlačeći palce jedan od drugoga. Kružite prstima oko korijena bradavice. Ovaj postupak treba svakodnevno ponavljati pet puta. Ako tehniku želite primjenjivati u trudnoći, prije primjene svakako se posavjetujte sa svojim liječnikom - ginekologom.
- Školjkice su pomagalo koje se nosi unutar grudnjaka za izvlačenje ravnih ili uvučene bradavice. Školjkica se sastoji od dva plastična dijela. Unutarnji dio ima rupu koja se stavlja na bradavicu. Pritisak na tkivo oko bradavice čini da se bradavica sama ispupči. Kad rodite, školjkice nosite samo između podoja.

- Bradavicu možete izvući i uz pomoć šprice kupljene u ljekarni. Odrežite nožem vrh šprice. Zatim u taj kraj uvucite klip šprice (obrnuto nego je inače). Na kraj s leptirićima položite na bradavicu i lagano izvucite klip, s njime i bradavicu.
- Umjetne bradavice (silikonski nastavci, šeširići) napravljene od tankog silikona mogu pomoći djetetu pri povratku na dojenje. No, vrlo je bitno da ste isprobali druge tehnike prije upotrebe šeširića jer šeširići mogu uzrokovati druge probleme: smanjenje proizvodnje mlijeka, pojavu ranica na bradavicama, mastitis te povećavaju rizik od bakterijskih i gljivičnih infekcija.

RAGADE

Oštećene i bolne bradavice nisu rijetkost kod dojenja. Najčešće su uzrokovane neispravnim položajem, plitkim hvatom i lošom tehnikom dojenja pa treba raditi na ispravnom položaju i hvatu u dojenju. Vrlo brzo nakon popravka tehnike uslijedit će olakšanje.

KAKO OLAKŠATI BOL I ZALIJEČITI RANE

Ohladite bradavicu ledom - u slučaju da je oštećena, tako ćete je učiniti manje osjetljivom na bol. Ako je bol intenzivna, pokušajte i s metodama vizualizacije ili opuštanja disanjem. Ako su vam bradavice jako bolne, konzultirajte se s liječnikom ili ljekarnikom u pogledu tableta za ublažavanje boli.

Ako je jedna bradavica jače oštećena, podoj počnite na manje bolnoj dojci pa kad dijete počne mirnije sisati, prebacite ga na oštećenu. Obavezno radite na ispravnom položaju i hvatu te mijenjajte položaje na dojci. Popravljanjem i mijenjanjem načina obuhvaćanja bradavice, oštećenja će prije proći.

Ako nemate soor, nakon svakog podoja istisnite malo svojeg mlijeka i premažite bradavice. Zračite dojke što je više moguće i redovito mijenjajte mokre jastučice.

Hranite dijete što češće, odnosno čim ono to traži. Ako je manje gladno, jest će s manje nervoze i time očuvati vaše bradavice.

TREBA IZBJEGAVATI

- učestalo pranje dojki, korištenje sapuna, alkohola, sredstava intenzivnog mirisa za pranje dojki; perite dojke čistom vodom najbolje pri redovitom dnevnom tuširanju
- jastučice za dojenje, pogotovo plastificirane; ako mlijeko jako curi koristite perive jastučice i često mijenjajte jastučice kako bi izbjegle gljivične i druge infekcije
- preuzak grudnjak koji pritišće već bolne bradavice
- sušenje bradavica npr. sušilom za kosu ultraljubičastu svjetiljku
- korištenje sapuna ili alkohola na bradavicama; perite dojke čistom vodom
- bočice, dude varalice i šeširiće jer mogu promijeniti način na koji vaše dijete siše
- neodgovarajuće pumpice koje mogu uzrokovati bol u bradavicama, naglo i neispravno skidanje djeteta s dojke.

KOJE PREPARATE KORISTITI

Ako vas bradavice jako bole i na njima su se pojavile ranice, možete koristiti hipoalergeni modificirani lanolin. Nanesite ga u tankom sloju, nakon što ste osušili kožu nakon podoja. Održavajući kožu mekom i elastičnom, napukline će zacijeliti bez nastanka krasta. Ako napukline i ranice ne zacjeljuju, provjerite s liječnikom je li došlo do infekcije.

Neki preparati za njegu bolnih bradavica sadrže sastojke koji su štetni za dijete, npr. antibiotike, steroide, parfeme, boje. Takve kreme je potrebno oprati s bradavice prije podoja čime se bradavice dodatno oštećuju. Zato pazite što stavljate na bradavice.

SOOR (MLIJEČAC)

Soor je gljivična infekcija dojke, bradavica ili mliječnih kanala čijem razvoju pogoduje mlijeko. Soor nije ozbiljan problem, ali simptomi mogu biti prilično neugodni i otežavati dojenje djetetu i majci. Može se pojaviti jedan ili više simptoma kod majke ili djeteta. Uz ispravne informacije o problemu i uz potporu stanje se može znatno ublažiti.

Soor se može razviti i ako su majka ili dijete uzimali antibiotike, ako majka ima slab imunitet zbog umora ili zdravstvenih problema, zbog nedavnog oštećenja bradavice, ako je majka koristila šeširiće ili jastučice za dojenje. Češće se dobiva u toplim i vlažnim klimatskim prilikama.

Trebat će vam nekoliko tjedana da izliječite soor, a majka i dijete trebaju se liječiti istovremeno, barem dva tjedna. Liječnik će vam propisati lijek koji treba koristiti i na bradavicama i u dječjim ustima. Lijek se daje djetetu nakon podoja, nekoliko puta dnevno (ovisno o vrsti lijeka) i bilo bi idealno da prođe 15-30 minuta do sljedećeg hranjenja. Gljivice se hrane mlijekom, pa ako dijete dobije lijek prije hranjenja ili siše brzo nakon davanja lijeka, lijek neće imati vremena početi djelovati, a gljivice će dobiti dodatnu hranu za rast.

MOGUĆI SIMPTOMI SOORA KOD DJETETA

- bijele naslage u usnoj šupljini i na jeziku koje se ne mogu skinuti trljanjem vlažnom krpicom
- pelenski osip
- odbijanje dojke ili oklijevanje s dojenjem (jer su djetetova usta bolna)
- coktanje za vrijeme podoja
- pruckanje

SIMPTOMI KOJE MOŽE IMATI MAJKA

- dugotrajni ili iznenadni (nakon više tjedana i mjeseci uspješnog dojenja) problem s bolnim bradavicama
- bradavice su ružičaste, ispucane, ljušte se, svrbe, otvrdnule su i peku
- vaginalna gljivična infekcija
- intenzivna i iznenadna probadajuća bol u dojci, najčešće između podoja
- žarenje u jednoj ili obje dojke

Ako se gljivična infekcija nastavi ili ponovi nakon što su majka i dijete imali dva puna tretmana lijekovima, ostale članove obitelji također treba tretirati. Neke dojilje s čestim gljivičnim infekcijama primijetile su da im pomaže izbacivanje šećera iz prehrane i uzimanje kulture *Lactobacillus acidophilus* (u obliku tableta ili iz kiselih mliječnih proizvoda, npr. jogurta ili acidofila). Odjeću, posteljinu i ručnike treba prati često na temperaturi barem 60°C. Perite ruke, pogotovo nakon mijenjanja pelena, često mijenjate jastučice za grudnjak, djetetove dudu i igračke koje se stavljaju u usta iskuhajte ili operite u vrućoj vodi jedanput dnevno. Nemojte mazati bradavice svojim mlijekom. Nemojte pohranjivati mlijeko izdojeno za vrijeme soora.

ZASTOJ I UPALA DOJKE

U prvim danima kada naglo nadode veća količina mlijeka prsa mogu postati izuzetno bolna od natečenog tkiva i razvučenih kanalića. Zastoj mlijeka se može dogoditi u bilo kojem periodu dojenja, a ako se ne tretira od njega se može razviti i mastitis.

Četiri su različita stadija zastoja mlijeka i upale dojki.

ZASTOJ MLIJEKA

Zastoj mlijeka uzrokovan je nedovoljnim pražnjenjem dojki i začepljenjem mliječnog kanalića. Ako pokušate kontrolirati dojenje, ako ne primjenjujete dojenje na zahtjev, ako dijete ima neodgovarajući položaj na prsima ili ako dijete ne doji učinkovito, vrlo brzo nakupine mlijeka mogu prijeći kapacitet mliječnih kanalića. Dojke postanu tvrde, bolne, zacrvene se, žena se loše osjeća, a pod prstima može osjetiti čvoriće, katkad i natečenost limfnih žlijezda.

Zastoj mlijeka liječi se pražnjenjem dojke, najbolje djetetovim sisanjem. Prije podoja dobro je grudi zagrijati vrlo toplim vlažnim ili suhim oblozima. Provođi se nježna i lagana masaža grudi za lakše otpuštanje mlijeka.

Preporučuje se mijenjati položaje dojenja ili dojiti četveronoške (majka postavljena iznad djeteta, na način da dojka "pada" djetetu u usta). Podoj se započinje na dojci sa zastojem, ali se ne smije zanemariti pražnjenje druge dojke. Tijekom podoja, osim navedenoga, dobro je i dijete "rotirati" oko bradavice te raditi kompresije da bi se cijela dojka ravnomjerno ispraznila,

a dijete bradicom masiralo dio na kojem se nalazi čvorić, ako se nalazi u blizini areole.

Između podoja mogu se stavljati i hladni oblozi ili listovi kupusa. Složite obloge od listova kupusa i mijenjajte list svaka 2-4 sata. Trebali biste osjetiti poboljšanje za 6-8 sati. Kupus nemojte upotrebljavati ukupno dulje od 8 sati i nemojte ga stavljati na bradavicu.

Jedino kada je zastoj tako jak da postoji rizik od upale dojke, nužno je izdavanje nakon podoja dok se pritisak u dojci ne smanji.

NEBAKTERIJSKA UPALA

Kada se u zastoju mlijeka prepune alveole razvuku preko svojih granica, one mogu prsnuti tako da malo mlijeka dospije u krvotok. Tijelo tada aktivira svoj imunološki sustav, pa puls i temperatura rastu. Pored simptoma zastoja, žena ima simptome vrlo slične gripi, trese se i ima visoku temperaturu. Ponekad ima i ranice na bradavici.

Nebakterijska upala se tretira jednako kao zastoj s naglaskom na često dojenje, topli oblog i masažu prije podoja, postavljanje u ispravan položaj, mijenjanje položaja i kompresije tijekom podoja, hladne obloge nakon podoja. Za smanjenje simptoma poput gripe majka može piti lijekove za snižavanje temperature i ublažavanje bolova kompatibilne s dojenjem.

Ako se upala pravilno ne liječi, lako se može razviti u bakterijsku upalu. Ta je dva stanja prilično teško razlikovati. Ako i nakon 24 sata ne dođe do poboljšanja, neka majka posjeti liječnika koji će ocijeniti je li možda riječ o bakterijskoj upali.

BAKTERIJSKA UPALA

Za bakterijsku upalu dojke potrebna je prisutnost bakterija koje su našle svoj put u dojku, kroz napuknute bradavice ili u trenutku kad je imunološki sustav majke dovoljno oslabljen da ne može spriječiti razmnožavanje bakterija.

Simptomi su kao i kod nebakterijskog mastitisa, ali dolaze naglije ili traju dulje i nikako ne prolaze. Neki slučajevi se razvijaju tako da traju pet dana, polako od početka zastoja mlijeka, preko nebakterijske upale do bakterijske, ali u nekim se slučajevima bakterijska infekcija razvije u jednom danu. Dodatni simptomi bakterijske upale su pojava gnoja i krvi u mlijeku, crvene

pruge od mjesta zastoja prema korijenu dojke te napukla bradavica, obično i sama upaljena, kroz koju je omogućen ulaz bakterijama. Ako majka ima simptome u obje dojke, to je gotovo siguran znak bakterijskog mastitisa i potrebe za antibioticima.

Nekada su se sve upale dojki rutinski liječile antibioticima zbog neznanja da uzrok upale nisu uvijek bakterije. Kod bakterijske upale, osim primjene antibiotika, treba nastaviti dojenje jer ono nije opasno za dijete.

Ako u ovom stadiju prestanete s dojenjem, dodatno povećavate rizik za razvitak apscesa.

NAKUPINA GNOJA – APSCES

Ako se mastitis pravilno ne liječi, infekcija može izazvati stvaranje nakupine gnoja u dojci, do apscesa. I u ovome se slučaju vidi crvenilo koje ne mora biti tvrdo i napeto. Ako je apsces zreo, područje je mekano. Dijagnoza se može lako postaviti uz pomoć ultrazvuka.

Apsces uklanja kirurg. Manje invazivan način je aspiracija iglom uz pomoć ultrazvuka. Drugi način je rezanje apscesa i dreniranje nakupine.

Dijete treba i dalje dojiti. Krv i gnoj nisu štetni, mlijeko sadrži obrambene stanice za dijete, a ubrzava se i proces liječenja.

PODSJETNIK U SLUČAJU UPALE

- Dojite često, na zahtjev pazeći na dovoljan broj aktivnih podoja. Ne ograničavajte trajanje podoja i ne dojite po rasporedu.
- Primjenjujte topli oblog i masažu prije podoja te hladni oblog između podoja. Tijekom podoja masirajte upaljeno područje prema bradavici.
- Nastavite dojiti na obje dojke, počnite s upaljenom. Mijenjajte položaje dojenja tako da dijete bude s različitih strana dojke. Pazite na ispravan položaj i hvat te učinkovito pražnjenje dojke.

- Pazite da ne preskačete podoj, ne nosite preuske grudnjake i odjeću, ne radite pritisak na dojku spavanjem, nošenjem, vježbanjem.
- Rizični faktori za zastoje i mastitise su ranice na bradavicama, šeširići koji mogu otežati pražnjenje dojke, pušenje, stres i premorenost. Brinite se o sebi. Bolne bradavice i zastoje mlijeka prije ćete zaliječiti budete li se dovoljno odmarali, smanjili stres, jeli zdravu hranu i pili puno tekućine. Zastoj mlijeka i pojava soora vrlo su često prvi znaci majčine premorenosti.

PRAĆENJE DJETETOVA NAPREDOVANJA



Osim vaganja, dobar pokazatelj djetetovog napredovanja na dnevnoj bazi je i praćenje broja aktivnih podoja, mokrih i uprljanih pelena.

Pelena mokrih od svijetlog urina trebalo bi biti najmanje 5-6 jednokratnih ili 7-8 platnenih u 24 sata. Za jednu mokru pelenu novorođenčeta računa se jednokratna pelena u koju ste ulili 1-2 jušne žlice vode jer djeca imaju mali mjehur.

Pelena zaprljanih od stolice trebalo bi biti najmanje 3-4 u 24 sata. Za jednu uprljanu pelenu novorođenčeta računa se zaprljanje na peleni veličine kovanice ili obilnije. Stolica dojenog djeteta obično je rijetka, zlatnožuta, zrnate strukture. Međutim, često može biti i zelenkasta, osobito prvih tjedana dok u njoj još ima tragova mekonija (prve djetetove stolice, koja je crno-zelenkasta), zbog unosa više vodenastog mlijeka, nagutanog zraka, progutane sline.

Izostanak stolice nakon novorođenačke dobi tolerira se samo ako dijete učinkovito doji i dobro napreduje. Minimalni broj podoja tijekom 24 sata u prvim tjednima je 8-12. Maksimalnog nema!

Ako primijetite neke od sljedećih simptoma kod djeteta, odmah se javite liječniku:

- suha usta
- udubljena fontanela*
- prašina boje opeke u urinu ili urin crvene boje
- suha i neelastična koža
- žuta boja djetetove kože (žutica)

* Fontanela je prirodno na opip blago udubljena, ali ako je očito udubljena u bilo kojem položaju djeteta, to može ukazivati na dehidraciju.

BROJ MOKRIH PELENA I STOLICA

Ovo su upute za praćenje broja mokrih pelena i stolica **u prvim danima djetetova života**. Na slici je minimalan broj mokrih pelena i stolica koji vrijedi za većinu djece. Vaše dijete može imati i više mokrih pelena odnosno stolica dnevno.

Dob djeteta	Mokraća	Stolica
1. dan	1	1
2. dan	2	2
3. dan	3	3
4. dan	4	4
5. dan	5	5
6. dan	5	5
7. dan	5	5

Djetetova se stolica mijenja izgledom i konzistencijom tijekom prvoga tjedna života:



Prvi i drugi dan
Gusta, "katranasta", crna



Treći i četvrti dan
Zeleno-žuta



Od petog dana
Zrnasta, vodenasta, zlatno-žuta do boje senfa

Ne očekujte previše od sebe u prvim tjednima. Potražite pomoć oko kućanskih poslova (koji ne trebaju biti obavljani savršeno!) i posvetite se djetetu,

ono je najvažnije. U trenucima kad želi sisati neprestano i po cijele dane, lezite s njim i odmarajte se dok ga dojite. U redu je zaspati s djetetom - takav san može biti posebno okrepljujuć. U prvim danima imali ste uspješan dan ako ste se uspjeli otuširati i oprati zube. Dajte si nekoliko tjedana za prilagodbu prije nego što svoje dojenje proglasite neuspješnim. S vremenom ćete steći sve veću sigurnost i bit će vam naočigled jasno napreduje li dijete.

SKOKOVI U RAZVOJU

Djeca ne rastu jednak broj milimetara i grama svaki dan, ona rastu u "skokovima".

U određenim periodima djeca prolaze kroz takozvane skokove u razvoju kada ili naglo rastu ili doživljavaju razvojne prekretnice poput okretanja, posjedanja ili puzanja. **To su otprilike razdoblja s dva-tri dana života, s 3 tjedna, 6 tjedana, 3 mjeseca te 6 mjeseci.** To se nastavlja i poslije, ali navedeni skokovi su važni jer su to razdoblja kada majke najčešće prekidaju dojenje ili počinju s dohranom, misleći da nemaju dovoljno mlijeka.

Dijete koje je do tada možda sisalo u donekle predvidivom ritmu, može se ponašati kao da je vrlo nervozno, stalno želi sisati, često plače. Potrebno je neko vrijeme da se vaša količina mlijeka ponovo poveća i prilagodi djetetovoj potrebi, stoga je važno pratiti djetetov zahtjev i često ga dojiti. Uvođenje dohrane u ovom razdoblju posebno bi loše utjecalo na dojenje jer se na taj način količina mlijeka neće prilagoditi. Što više adaptiranog mlijeka vaše dijete popije – to će manje sisati, a što manje siše, proizvodit ćete manje mlijeka.

Katkad skok u razvoju nećete ni primijetiti ako dojite na zahtjev i ne opterećujete se učestalošću i trajanjem podoja. Ako vas skokovi u razvoju iscrpljuju, zapamtite da ćete nakon teškog razdoblja, osim što će se povećati količina mlijeka za vaše dijete, biti nagrađeni nekom novom razvojnom vještinom svojeg djeteta - prvim osmijesima, okretanjem na trbuh i slično.

KAD DIJETE ODBIJA DOJKU - ŠTRAJK DOJENJA

Nakon tjedana ili mjeseci uspješnog dojenja može se dogoditi da dijete odjednom odbija dojk. Mnoge majke odmah pomisle da je to kraj dojenja. Međutim, ne treba očekivati da će dijete mlađe od godine dana prestati sisati. Najvjerojatnije je riječ o štrajku dojenja.

Uzroci štrajka mogu biti različiti – to su bolesti djeteta koje čine dojenje neudobnim ili bolnim (upala uha, grla, soor itd.), izbijanje zubića, dulja odvojenost od majke (npr. u slučaju majčina povratka na posao), stres ili uznemirenost majke, promjena mirisa (dezodoransa, kupke...), promjena okoline, previše vanjskih podražaja koji uznemiruju dijete i sl.

Za početak je dobro isključiti bolesti kao uzrok štrajka.

Bez obzira na uzrok, kako biste prevladali štrajk važno je privoliti, a ne forsirati dijete na dojk. Štrajk je izuzetno stresan za majku, ali važno je da ostanete smireni jer vaša uzrujanost utječe na dijete i može blokirati refleks otpuštanja mlijeka. Imajte na umu da dijete ne odbija vas, vašu blizinu nego samo hranjenje jer mu to iz nekog razloga čini neugodu.

Neka dijete svu potrebu za sisanjem zadovoljava na dojci, nemojte mu davati ni dudice ni bočice. Ako je dijete u tom razdoblju potrebno nadohranjivati izdojenim mlijekom, činite to nekim od alternativnih načina hranjenja - žličicom, šalicom, kapaljkom, špricom.

Pokušajte djetetu nuditi dojk u tihom, mirnom, zamračenom prostoru. Ako imate uobičajeno mjesto ili položaj za dojenje, promijenite ga. Možete pokušati dojiti ležeći u kadi punoj tople vode. Dojite na lopti ili u hodu. Možete pokušati dojiti kada je dijete jako pospano ili čak uspavano. Dogodi se da tako "nesvjesni" zaborave uzrok odbijanja dojke. Mnogo maženja, nošenja i kontakta koža na kožu pomoći će vam uspostaviti odnos pun bliskosti i povjerenja sa svojim djetetom.

Potraje li štrajk, morat ćete se izdajati kako biste izbjegli prepunjenost dojki i začepljenje kanalića, ali i kako biste održali količinu mlijeka. Pratite djetetovo opće stanje, pratite ima li dovoljan broj mokrih i zaprljanih peleta, te je li živahno i budno.

TREBA LI DIJETE DUDU VARALICU

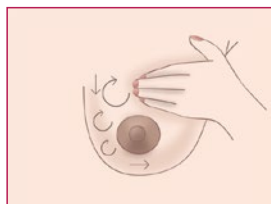
Dojenje na zahtjev ponekad vas može iscrpiti i bit će vjerojatno dana kad će vam biti dosta dojenja. Tada ćete možda poželjeti sisanje dojke zamijeniti sisanjem dude varalice. Prije nego što to učinite, uzmite u obzir da duda varalica može uzrokovati probleme s djetetovim prihvaćanjem dojke (jer je tehnika sisanja dojke i dudice različita), da može povećati rizik od ranog prestanka dojenja, učestalost mastitisa i soora.

Ipak, duda varalica nekim majkama i njihovoj djeci može pomoći ako se upotrebljava s mjerom, dakle, ne prečesto i ne predugo. Sisanje može smiriti dijete kad niste u situaciji da ga možete podojiti ili ako je s nekim drugim (tatom, bakom...). Duda varalica, kao i duda na bočici, ne preporučuje se u razdoblju kada se dojenje uhodava, dakle, prvih 6 do 8 tjedana.

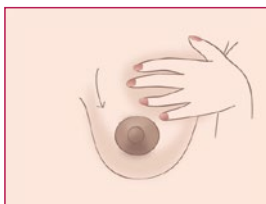
RUČNO IZDAJANJE

Jedan od poznatih načina ručnog izdavanja je Marmet tehnika. Kad želite mlijeko izdojiti bez djetetove pomoći, prirodni podražaj sisanja morate zamijeniti masiranjem kako biste potpomogli refleks otpuštanja mlijeka. Marmet tehnika je kombinacija metode masaže i stimulacije koja pomaže u refleksu otpuštanja i izlučivanja mlijeka.

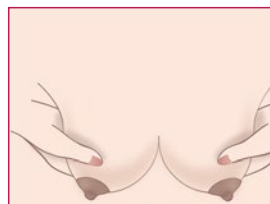
Prije početka izdavanja, da bi se stimulirao refleks otpuštanja mlijeka, treba dojke izmasirati.



Kružnim pokretima prstiju izmasirajte dojku od prsnog koša prema bradavici.



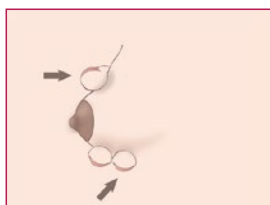
Zatim lagano gladite dlanom od vrha dojke prema bradavici kako bi se opustila.



Na kraju se nagnite naprijed i protresite dojku, kako bi gravitacija pomogla u otpuštanju mlijeka.

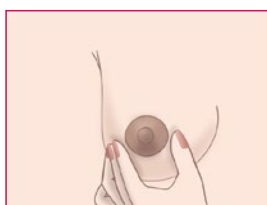
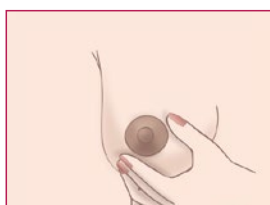


Postavite palac i spojeni kažiprst i srednjak oko 2,5 - 4 cm iza bradavice - palac iznad bradavice, a prste ispod u položajima na 12 i 6 sati, tako da formiraju slovo C, pri čemu dlan ne smije prekrivati bradavicu.



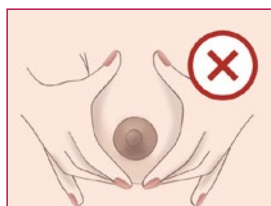
Pritisnite čvrsto u stijenku dojke. Nemojte razdvajati prste. Kod velikih dojki prvo je podignite, a zatim pritisnite prema prsnom košu.

Rolajte palac i prste kao da dajete otiske prsta i palca u isto vrijeme. Rolanjem se prazne mliječne zalihe, a da se ne oštećuje nježno tkivo dojke (za razliku od klizanja prstiju po dojci).

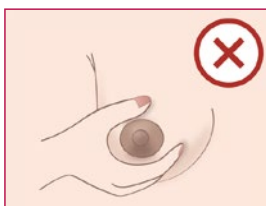


Pražnjenje mliječnih zaliha treba ponavljati ritmički.

Palac i prste treba rotirati po dojci, kako bi se ispraznili i ostali spremnici za mlijeko. Po mogućnosti koristite naizmjenično obje ruke za jednu dojku.



Dojku se ne smije stiskati (da ne nastanu modrice).



Ne smije se sklizati prstima po koži (da ne bi nastalo oštećenje – "opekline").



Ne smiju se navlačiti bradavice (može se uzrokovati oštećenje tkiva).

Navedeni postupak trebao bi trajati otprilike 20-30 minuta:

- masaža, glađenje, tresenje dojke
- izdavanje svake dojke dok mlijeko ne počne teći slabije (5-7 minuta)
- masaža
- ponovno izdavanje svake dojke (3-5 minuta)
- masaža
- ponovo izdavanje svake dojke (2-3 minute)

Ako je već uspostavljena produkcija, navedeno trajanje pojedinog postupka dano je okvirno. U tom slučaju treba pratiti dotok mlijeka i promijeniti dojku kada se dotok smanji.

Ako ima malo mlijeka ili ga nema nimalo, treba se točno držati navedenog vremenskog rasporeda.

Prednosti ručnog izdavanja su brojne. Ono je besplatno - može se obaviti neovisno o priboru, baterijama ili struji. Ekološki je posve prihvatljivo, nije potrebno pranje pumpice, steriliziranje i sl. Ručno izdavanje je uvijek moguće, sve što vam treba su čiste ruke, posuda za mlijeko i mirna okolina. Ono ne funkcionira na principu podtlaka, nego ritmičnog istiskivanja mliječnih kanalića te je tako sličnije dojenju (može se istisnuti više mlijeka nego izdajalicom). Dodir kože na kožu stimulira više nego dodir plastike, pa ručno izdavanje lakše dovodi do refleksa otpuštanja mlijeka. Neke mehaničke pumpice uzrokuju nelagodu, bol i nisu učinkovite, a mogu i uzrokovati oštećenje bradavica.

POHRANJIVANJE IZDOJENOG MLIJEKA

od 4 do 8 sati

na sobnoj temperaturi (19-22 °C)

do 24 sata

u prijenosnom hladnjaku

od 3 do 8 dana

u hladnjaku (0-4 °C)*

do 2 tjedna

u zamrzivaču kao sastavnom dijelu hladnjaka
(bez posebno odvojenog odjeljka)

3 do 4 mjeseca

u zamrzivaču u sklopu hladnjaka
(s vratima odijeljenim dijelom)

6 mjeseci i dulje

u zamrzivaču za duboko zamrzavanje
(ispod -19 °C)

* Veće količine mlijeka preporučamo zamrzavati

Da bi se sačuvale nutricionističke i imunostimulirajuće kvalitete izdojenog mlijeka, izuzetno je važno pravilno ga pohraniti.

Sljedeće preporuke o čuvanju izdojenog majčina mlijeka važe za majke koje imaju zdravu, donešenu djecu, koje spremaju mlijeko za kućnu upotrebu (za razliku od hranjenja u bolnici), koje peru ruke prije izdavanja i koriste spremnike, tj. posudice za mlijeko oprane deterdžentom u vrućoj vodi i nakon toga temeljito isprane. Svaki spremnik s mlijekom treba označiti datumom kad je mlijeko pohranjeno. Ako zajedno pohranjujete mlijeko koje ste izdajili u nekoliko navrata, važno je prije miješanja ohladiti svježe izdajeno mlijeko na temperaturu prethodno izdojenog mlijeka.

Za pohranjivanje je najbolje koristiti spremnike od tvrde plastike ili stakla, s čvrstim poklopcem, namijenjene zamrzavanju ili vrećice posebno namijenjene čuvanju majčina mlijeka. Prije upotrebe, spremnike za mlijeko možete sterilizirati (npr. prokuhavanjem) ili oprati deterdžentom u vrućoj vodi i nakon toga dobro isprati pod mlazom vode.

Zamrznuto mlijeko trebalo bi staviti u hladnjak kako bi se postupno odmrzlo. Nakon odmrzavanja, treba ga zagrijati kao i mlijeko koje je bilo pohranjeno u hladnjaku. Takvo odležano mlijeko ne smije se ponovo zaleđivati.

Mlijeko iz hladnjaka možete zagrijati pod mlazom tople vode, tako da povremeno nježno tresete bočicu sve dok se ne postigne željena temperatura, ili u vodenoj kupelji. Mlijeko nikada ne zagrijavajte do vrenja. Prokuhavanjem se gube ili smanjuju zaštitne tvari i neki enzimi, čime se smanjuje i njegova vrijednost.

Izdojeno majčino mlijeko nije homogenizirano pa je normalno da se podijeli u dva dijela - masni dio i vodenasti dio, tj. mlijeko i vrhnje. Prije nego što provjerite temperaturu, nježno protresite spremnik, čime ćete rasporediti masnoću u mlijeka.

Kod zagrijavanja nemojte koristiti mikrovalnu pećnicu, jer visoka temperatura razara neke vrijedne sastojke, a moguće su i opekline djeteta nejednoliko ugrijanim mlijekom.

Specifična je situacija da neke žene primjećuju okus mlijeka koje kao da je pokvareno. To se događa kad je mlijeko puno lipaze (enzima koji razgrađuje mast u mlijeku), te ovisno o njegovoj količini, čudan žareći okus može se primijetiti i ako je kratko bilo pohranjeno u hladnjaku, a ponekad tek ako je bilo zamrznuto. Kako biste znali događa li se promjena s izdojenim mlijekom prvo treba zamrznuti nekoliko vrećica ili posudica, te ih nakon tjedan dana odmrznuti i provjeriti jesu li u redu. Ako okus nije dobar, majka ubuduće treba postupati na način da izdojeno mlijeko odmah nakon izdajanja zagrije gotovo do vrenja (da se pojave mjehurići na rubovima) i zatim ga naglo ohladi zamrzavanjem. Zagrijavanjem se sprječava aktiviranje lipaze.

Većina djece odbija jesti mlijeko čudnog okusa iako se ne zna točno je li štetno za dijete.

Moguće je i da odmrznuto mlijeko poprimi sapunasti miris. Ova promjena mirisa nastaje uslijed zamrzavanja i nije opasna za dijete.

DOJENJE U TRUDNOĆI I DOJENJE U TANDEMU

TRUDNOĆA

Majke koje ponovo zatrudne, a još uvijek doje, muči pitanje trebaju li dojenje prekinuti. Ponekad se mogu čuti savjeti da dojenje treba prekinuti, ponekad zbog djeteta u trbuhu, a ponekad zbog djeteta koje doji. Ako želite nastaviti s dojenjem, a trudnoća je uredna i nerizična, dojenje možete nastaviti. Dojenje će možda trebati prekinuti ako majka krvari ili ima bolove u maternici, ako postoji povijest spontanih pobačaja ili ako majka ne dobija dovoljno na težini.

Ako je dijete mlađe od godine dana, a još uvijek isključivo ili intenzivno doji, možda će ga biti potrebno nadohranjivati kada se količina mlijeka, pod utjecajem hormona, smanji. Stoga su potrebne češće kontrole djetetovog napredovanja.

Određen broj djece prestane s dojenjem kada majka zatrudni, često zbog promjene u okusu i količini mlijeka.

Možda su najizazovniji dio dojenja u trudnoći – osjećaji, kako fizički tako i psihički. Česta je bol u bradavicama, u čemu može pomoći duboko disanje, mijenjanje položaja, ali i razgovor s djetetom kako bi nježnije sisalo.

TANDEMSKO DOJENJE

Nakon rođenja mlađeg djeteta majka se može odlučiti za istovremeno dojenje novorođenčeta i starijeg djeteta. Ovo se naziva tandemsko dojenje. Ono može biti veliki užitek, ali i izvor stresa.

Važno je imati na umu i emocionalne potrebe djeteta i majčine osjećaje. Ako osjećate neugodu dojeći starije dijete (jer ste odluku o nastavku dojenja možda donijeli dok niste poznavali novorođeno dijete i imali ste u vidu samo osjećaje i potrebe starijeg djeteta), verbalizirajte svoje osjećaje, odvagajte ih i razmislite hoćete li nastaviti s dojenjem u tandemu. Ovi osjećaji su posve normalni i prijavljuju ih gotovo sve majke koje doje tandem, a samo vi možete procijeniti koje su vaše osobne granice.

Kod tandemskog dojenja javlja se i niz praktičnih pitanja oko izmjene dojki, redosljeda dojenja djece, količine mlijeka i slično. Općenito je bolje izmjenjivati dojke, a ne ograničavati po jedno dijete na svaku, te pratiti mokre pelene i stolice kako biste bili sigurni, barem u prvim danima, da novorođenče dobro napreduje.

Važno je da majka, koja se može osjećati da joj je previše dodira preko dana, pronađe u svakom danu vrijeme za sebe – za tuširanje, čitanje, manju šetnju.

Kada tandemsko dojenje uspješno funkcionira, ono donosi i posebnu vezu koja se stvara između dva mala sisavca. Kao i kod dojenja u trudnoći, odluku o tandemskom dojenju donesite imajući u vidu potrebe vaše djece i obitelji, a ne društvene norme i očekivanja.

DOHRANA

Početak dohrane ne znači prestanak dojenja, kao ni zamjenu mliječne formule nemliječnom hranom. Dohrana znači upravo što i naziv govori: dodatak neke druge hrane majčinu mlijeku ili dojenačkoj formuli. U stručnoj literaturi naziva se još i komplementarnom hranom.

Dojena djeca su kroz majčino mlijeko djelomično okusila razne namirnice „kušajući“ hranu koju su jele njihove majke, ali to ne znači da će prihvatiti dohranu jer je riječ o drugačijoj teksturi, temperaturi, mirisu, okusu, okruženju... Generacija naših majki vrlo je rano počinjala s dohranom. Nažalost, neki još uvijek misle da ranije uvođenje krute hrane bolje navikava dijete na nove okuse i da će ono teže prihvatiti dohranu ako se čeka do navršenog šestog mjeseca života.

Zdravstveni stručnjaci i stručnjaci za dojenje slažu se da je najbolje pričekati da dojenče navrší barem šest mjeseci prije nego što mu ponudimo drugu hranu. Razlog za takav stav je nezrelost probavnog sustava djeteta, odnosno fizička nespremnost da prihvati dohranu. Osim toga, prerano uvođenje krute hrane moglo bi umanjiti pa čak i ugroziti stvaranje majčina mlijeka. Time se povećava rizik od prestanka dojenja.

Nakon navršenih šest mjeseci starosti, dijete počinjemo navikavati na drugu hranu i pripremati za konzumaciju redovitih obroka s ostatkom obitelji.

Smatra se da dijete s navršenih godinu dana može i treba jesti hranu koju jede ostatak obitelji. Potrebe za dodatnom hranom rastu s djetetom; između 9 i 12 mjeseci starosti, preporučuje se maksimalno 25% dnevnih kalorija iz hrane koja nije majčino mlijeko. Djeci mlađoj od godine dana preporučuje se uvijek ponuditi podoj prije obroka krute hrane.

KAKO POČETI S DOHRANOM

Od oko 6. mjeseca povećava se potreba za unosom tvari koje donose više energije i važnih prehrambenih sastojaka, ali i za sudjelovanjem u obiteljskim ritualima za stolom.

U tom periodu probavni je sustav dojenčeta dovoljno razvijen da može u većoj količini probaviti različitu hranu, a crijevna sluznica je učinkovitija. Izgubljen je refleks izbacivanja jezika i usklađuju se pokreti mišića jezika što omogućuje žvakanje i prebacivanje hrane u stražnji dio usta. Povećano je lučenje sline koja pomaže razgradnju hrane već u usnoj šupljini i gutanje namirnica veće gustoće. Dijete je spremno i voljno žvakati, pokreti glave su dobro kontrolirani; dijete pri hranjenju drži glavu u uspravnom položaju i okrene je kad više nije gladno. Pokušava uhvatiti hranu i staviti je u usta. To je vrijeme nicanja prvih mliječnih zuba. Razvija se "pincetni" хват - primanje hrane palcem i kažiprstom.

Početak prehrane nemliječnom hranom veliki je korak za dijete, ne samo u nutritivnom smislu, već ono označava i ulazak u novi svijet okusa i mirisa, navikavanje na gustoću i tvrdoću hrane te privikavanje na jelovnik odraslih. To je uzbuđljiv početak sudjelovanja djeteta u još jednom dijelu obiteljskog života.

Dijete se treba i naviknuti na mnogo novih okusa i svojstava hrane: naučiti da postoji slano, slatko, kiselo i gorko, toplo i hladno, tekuće, kašasto i čvrsto. Treba spoznati da se glad može utažiti hranom posluženom iz tanjura ili šalice, žlicom, vilicom, ne mora uvijek doći iz dojke ili bočice. Potrudite se zato da dječji obroci budu i oku ugodni. Kombinirajte različite okuse, boje i mirise, neka sva osjetila budu zadovoljena.

Ono što je potrebno na samom početku je – strpljivost! Naoružajte se strpljenjem pri uvođenju namirnica, umanjite (prepolovite) očekivanja da dijete prihvati ono što mu nudite i u količinama koje ste vi zamislili i pratite djetetove znakove gladi i sitosti.

Redosljed uvođenja pojedinih namirnica nije presudan i ponajviše ovisi o običajima odgovarajuće obiteljske i šire sredine. Važno je, međutim, naglasiti da se pojedine nove vrste hrane moraju uvoditi pojedinačno i postupno u razmacima od nekoliko dana da bi se eventualne neželjene reakcije mogle povezati uz točno određenu namirnicu. Takvim polaganim načinom uvođenja namirnica, dijete ima vremena priviknuti se na novi okus, usvojiti ga i prepoznavati.

NEŽELJENE REAKCIJE NA HRANU

Alergijske reakcije i reakcije preosjetljivosti na pojedine namirnice vrlo su raznolike i mogu zahvatiti jedan ili više organskih sustava:

- kožne reakcije (pelenski osip, urtikarija, angioedem, atopijski dermatitis, svrbež, crvene oči)
- oralni alergijski sindrom (osjećaj pečenja ili svrbeža jezika, otekline jezika, usnica, nepca ili ždrijela)
- zahvaćenost dišnog sustava (simptomi astme i alergijskog rinitisa, kašalj, kihanje, curenje i začepljenost nosa)
- simptomi u probavnom sustavu (grčevi, nadimanje, plinovi, zatvor, mučnina, povraćanje i proljev)
- opći simptomi kontinuiranog nezadovoljstva i nemira, nemogućnosti spavanja

Primijetite li neki od simptoma, odustanite na neko vrijeme od davanja te namirnice i pričekajte da se reakcija povuče. U slučaju jakih reakcija koje zahtijevaju liječničku pomoć, obratite se djetetovu liječniku.

STVARANJE ŽIVOTNIH STAVOVA O HRANI

Dohrana je početak stvaranja djetetovih životnih stavova o hrani. Moramo računati s tim da ćemo dobar dio prve i druge godine djetetova života provesti hraneći ga.

Zato je bolje da svi uživamo u djetetovu neurednom tanjuru, ljepljivim ručicama i zamusanom licu.

Kada vaše dijete počne jesti krutu hranu, hranjenje će sigurno postati uzbudljivo. Evo kako možete olakšati taj zadatak i sebi i djetetu:

- Odaberite trenutak. Sigurno postoji dio dana kad je vaše dijete raspoloženo i spremnije za prihvaćanje novoga. Neka dijete ne bude potpuno gladno, kako mu nervoza ne bi pokvarila užitak dohrane.
- Ostanite u sjedećem položaju. U početku ga možete hraniti u nosiljci ili u vašem krilu. Kada bude moglo sjediti bez potpore, počnite koristiti stolicu za hranjenje sa širokom, stabilnom osnovom. Zakopčajte ga sigurnosnim pojasevima.
- Potičite istraživanje. Dijete će se vjerojatno htjeti igrati hranom između zalogaja. Iako izgleda neuredno, takva zabava potiče razvoj vašeg djeteta. Na pod stavite prostirku i ne brinite se zbog komadića koji padaju.
- Uvodite pribor za jelo. Ponudite djetetu da drži žlicu dok ga hranite drugom žlicom. Kad dijete postane spretnije, potaknite ga da umače žlicu u hranu i prinosi je ustima.
- Ponudite šalicu. Dijete bi do dobi od 9 mjeseci moglo naučiti samostalno piti iz šalice.
- Poslužite male porcije. Dijete će pojesti možda samo nekoliko čajnih žličica hrane u jednom obroku. Izvadite male količine hrane u zasebnu posudu da bakterije i pljuvačka sa žlice ne bi uzrokovali brzo kvarenje ostataka hrane. Isto vrijedi i za usitnjenu hranu koju dijete uzima rukom. Ako pojede cijelu porciju, ponudite drugu.
- Izbjegavajte prisilu. Ako dijete odbija hranu, nemojte ga siliti. Jednostavno pokušajte drugi put. I opet. Ako treba, još jedanput! Ponekad je potrebno novu namirnicu nuditi i desetak puta kako bi dijete prihvatilo novi okus i kako bismo osigurali raznolikost prehrane.
- Prepoznajte vrijeme odustajanja. Kad se dijete najede, okrenut će glavu od žlice, nagnuti se unatrag ili stisnuti usnice. Ne silite ga na nove zalogaje. Dokle god dijete napreduje, možete biti sigurni da jede dovoljne količine.

Zajedno gradimo temelje zdrave prehrane za cijeli život.



ŠTO NE NUDITI NA POČETKU

Nije preporučljivo dodavati sol u prehranu djece do godine dana jer funkcije bubrega nisu dovoljno razvijene, a s druge strane razvija se okus za jače slano. Dijete do 12 mjeseci starosti treba unijeti manje od 1 grama soli dnevno. Imajući u vidu da su mnoge namirnice koje dijete konzumira već posoljene (npr. kruh) te da majčino mlijeko ili dojenačka formula sadrže dovoljne količine soli, svako dodatno soljenje djetetove hrane bilo bi preveliko opterećenje za bubrege što može predstavljati početni mehanizam nastanka povišenog krvnog tlaka.

Ako kupujete gotove kašice za djecu, posebno pripazite na količinu soli u njima, jer je prečesto ta hrana presoljena. Hrana koja ima previše soli je ona koja ima 0,6 grama (ili više) natrija na 100 grama, a hrana koja ima malo soli je ona koja ima 0,1 gram (ili manje) natrija na 100 grama.

Djeci nije potrebno dodavati ni šećer. Važno je da okuse namirnice u punini okusa, bez dodane soli ili šećera. Ne zaboravite da će djeca cijeloga života imati prilike konzumirati slatko i da je u početku važno da nauče jesti zdravo, u nadi da će te navike zadržati i poslije u životu. Ako dijete najprije proba zaslađene namirnice, vrlo vjerojatno ih poslije neće prihvatiti bez šećera. Kao što će i teže prihvatiti vodu ako je u početku dohrane naviklo na slatke sokove ili čajeve.

Neka vaš izbor budu zdrave namirnice i voda, a tek poslije, kad dijete bude starije, samo će upoznati svijet slatkiša.

Prije djetetova prvog rođendana ne nudite kravlje mlijeko i med. Kravlje mlijeko ima omjer hranjivih sastojaka potpuno neprilagođen malom djetetu, pa njegova upotreba u prehrani djece može izazvati anemiju, a i često se smatra zamjenom za majčino mlijeko, što je loše. Med može sadržavati spore koje uzrokuju botulizam.

Ne nudite grickalice: smoki, štapiće, čipseve, bombone itd. Ovakvi proizvodi osiguravaju djetetu jedino unos prevelike količine energije, a pritom ne osiguravaju nikakvu hranjivu vrijednost, a često sadrže pretjerane količine soli i pojačivače okusa. Isto je i sa slatkijima kao što su lizalice, čokolade, keksi, kolači, kupovni pudinzi i voćni jogurti. Namirnice kao što su polutrajne salame, kupovne paštete ili hrenovke nisu dobre ni za odrasle, pa ih nemojmo davati niti svojoj djeci.

TREBA LI HRANU PASIRATI

Kad odlučimo početi s dohranom, nismo sigurni treba li hranu miksati, gnječiti, pasirati ili ponuditi hranu bez prevelike obrade. Primjerice, izrezati jabuku na kriške, skuhati na pari da previše ne omekša, prohladiti i ponuditi svojem šestomjesečnom istraživaču. Najprije će sramežljivo dotaknuti prstom tu čudnu masu ispred sebe, pa će raširiti dlan i stisnuti (dok će mu kroz prste curiti slatko meso jabuke), onda će to sve prinijeti ustima i vjerojatno se namrštit na okus, miris i teksturu... Zatim će si vjerojatno drugom rukom pomoći da nešto od sadržaja dlana ipak ubaci u usta, pa će sve pljunuti i odustati. Za nekoliko dana će već uvježbati da u ruci drži komad jabuke i lagano ga prinosi ustima.

Čitajući ovo, vjerojatno vam je kroz glavu proletio strah: mogu li tako ugušiti svoje dijete?

Mnogi se roditelji brinu zbog zagrcavanja ili gušenja djeteta pri ovakvom načinu hranjenja. Međutim, mnogo je manji rizik od gušenja ako dijete samo kontrolira što i na koji način ulazi u njegova usta, nego ako ga hranimo žlicom. Objašnjenje je logično: mala djeca dok ne savladaju pincetni hvat (hvatanje kažiprstom i palcem), ne mogu ni prinijeti neki sitni predmet ustima i time se dovesti u opasnost. Hranjenje žlicom je upravo suprotno: žlicom mu stavljamo hranu izravno u stražnji dio usne šupljine, prije nego što savlada tehniku žvakanja i prebacivanja hrane iz prednjeg dijela usta prema grlu, i zato se vrlo lako može zagrcnuti.

Pri samohranjenju je važno da su komadi hrane koje nudite djetetu dovoljno veliki da ih može držati u ruci i da su kuhani/mekani kako bi ih lakše prebacivalo po usnoj šupljini; tako se rizik od zagrcavanja svodi na minimum. Druga važna stvar pri samohranjenju i pri hranjenju bilo koje vrste je da dijete sjedi uspravno (dakle, nikako ne u nekom polusjedećem/poluležećem ili zavaljenom položaju) i da bude blago nagnuto naprijed kako bi hranu koju ne želi progutati ili nije sposobno progutati lako moglo izbaciti. Dijete jednostavno otvori usta i hrana ispada. Kad počnete s dohranom, možete dijete držati u krilu ispred sebe, kad krene ručicama prema tanjuru, lagano će se nagnuti prema naprijed.

Takav način hranjenja morate nadzirati! Nemojte nikada dijete ostaviti samo s komadom hrane u rukama i nemojte mu nuditi presitne komade prije nego što svlada pincetni hvat.

Samohranjenje obično ide vrlo sporo. Možete početi s kriškom jabuke, komadom tikvice ili cvjetićem brokule. Trudite se birati, pripremati i nuditi zdrave, raznovrsne, lokalne i sezonske namirnice.

POVRATAK NA POSAO

AKO JE DIJETE STARIJE OD GODINE DANA

S navršenih godinu dana mliječna ishrana više nije glavni obrok djetetu. Iako svoje nutritivne potrebe dijete može zadovoljiti raznovrsnom prehranom, majčino mlijeko i dalje ima iznimne nutritivne, imunološke i povezujuće dobrobiti za dijete. Preporuča se nastaviti dojenje te povratak na posao ili polazak u vrtić nije tome prepreka. Promijenit će se ritam dojenja, dijete će možda intenzivnije dojiti kad ste zajedno ili po noći, a dok ste odvojeni jest će obroke i međuobroke krute hrane. Ako ste u mogućnosti, možete postupno smanjivati broj podoja ili izbacivati one podoje koji će biti u vrijeme odvojenosti. Ako niste u mogućnosti, u prvih čete se nekoliko dana možda morati malo izdajati da popusti napetost i prepunjenost, kako biste izbjegli mogući zastoj i eventualnu upalu. U roku 2-3 dana proizvodnja mlijeka će se prilagoditi novonastaloj situaciji.

AKO JE DIJETE STARIJE OD ŠEST MJESECI

Do sada ste isključivo dojili, sa šest mjeseci počeli ste s dohranom i vaše dijete pomalo prihvaća druge okuse, no vaše mu je mlijeko i dalje osnovna hrana. Tako će i biti do kraja prve godine, a za mnogu djecu i nešto dulje. Ovisno o tome koliko dugo ćete biti odvojeni od djeteta, možete li dojiti ili izdajati u pauzama, koliko dobro je dijete prihvatilo krutu hranu, trebat će planirati i organizirati hranjenje djeteta. Primjerice, ako ćete od djeteta biti odvojeni 4 sata, bit će dovoljno da ga podojite prije odlaska i neposredno nakon povratka te da dijete po potrebi ima obrok krute hrane dok ste odvojeni. Ako ćete od djeteta biti odvojeni 8 sati trebat će jedan obrok majčina mlijeka u tom periodu. Idealno je ako možete u pauzi podojiti dijete. Druga opcija je tijekom pauze na poslu izdojiti dovoljno za jedan sutrašnji obrok.

AKO JE DIJETE MLAĐE OD ŠEST MJESECI

Kad se majka vraća na posao prije nego što dijete navrší šest mjeseci, valja donijeti odluku želi li majka za dijete osigurati svoje mlijeko dok je odsutna.

Ako želi, potrebno je isplanirati ili izdavanje ili dojenje djeteta u razmaku od nekoliko sati, kako bi se održala dovoljna proizvodnja mlijeka i izbjegnula prepunjenost dojki. Preporučljivo je početi s izdavanjem i zamrzavanjem mlijeka tri do četiri tjedna prije povratka na posao.

Mnogim je majkama lakše izdojiti se ujutro, otprilike sat do dva nakon prvog jutarnjeg podoja kad su najodmornije i kad mogu izdojiti veću količinu mlijeka za manje vremena. Neke se majke radije izdaju više puta tijekom dana i kombiniraju te manje količine mlijeka. Jedna od mogućnosti je i izdavanje jedne dojke dok istovremeno dijete siše na drugoj.

AKO NE MOŽETE IZDOJITI DOVOLJNO

Ako ne možete izdojiti dovoljno mlijeka za svoje dijete, na raspolaganju vam je nekoliko mogućnosti.

Možete djetetu dojku nuditi češće dok ste zajedno.



Neke majke čine dodatni napor i doje tijekom večeri i noću, tako da dijete dulje spava u razdoblju razdvojenosti. Tada mu treba manje mlijeka.

Također možete organizirati više stanki za dojenje ili se češće izdajati dok ste odvojeni od djeteta, ili u razdoblju kad ste odvojeni organizirati dohranu.

PRILAGODBA NOVOJ SITUACIJI

Preporuka je svakoj majci da doji češće kad je kod kuće – ujutro, navečer i vikendom. Učestalim dojenjem održat će se i dovoljna proizvodnja mlijeka.

Nije samo majka ta koja će se morati prilagoditi novonastaloj situaciji. Mnoga će djeca okrenuti svoj ritam dojenja i spavanja da bi se prilagodila činjenici da majke nema. Takva "tehnika" zove se obrnuti ciklus dojenja. U tom će slučaju dijete većinu obroka na prsima imati između 17.30 i 7 sati drugog dana. Dijete će početi više i češće spavati tijekom dana kad je odvojeno od majke, istovremeno pojačavajući intenzitet i učestalost dojenja kad je s majkom. Dijete će imati približno jednak broj podoja kao i prije, samo u drugo vrijeme.

U svoj toj organizaciji oko povratka na posao, traženja skrbi za dijete, izdavanja i ostalog, vrlo je bitno ne zaboraviti na vlastiti odmor. Spavanje u zajedničkom krevetu jedna je od vitalnih odluka za zaposlenu majku. Ako je dijete u obrnutom ciklusu dojenja, s razlogom ćete biti vrlo zabrinuti hoćete li se uspjeti dovoljno odmoriti kako biste idući dan mogli normalno funkcionirati na radnom mjestu. Ako je noću dijete blizu vas (budete li, primjerice, dijelili krevet), omogućit ćete mu neograničen pristup dojci dok ćete vi imati priliku istovremeno se naspavati.

Novonastaloj situaciji manje se primjetno, ali možda također vrlo burno, treba prilagoditi i djetetov otac. Ako vas je otpočetak podupirao u dojenju, on će već naći načina da vam pomogne. No pomozite i vi njemu, razgovarajte o svemu što vas očekuje, objasnite mu što i kako može pomoći.

DOJENJE I LIJEKOVİ

Katkad je nužno da majka koja doji uzima lijekove. Tada treba odvagnuti rizik djelovanja lijeka na proizvodnju mlijeka, zdravlje djeteta te dokazane rizike uzimanja tvorničkih mliječnih pripravaka, realnu mogućnost da dijete nakon privremenog prestanka dojenja ne želi prihvatiti dojku i opasnost da majka izdajanjem ne uspije zadržati potrebnu količinu mlijeka.

Samo liječnik može dojlji prepisati ili preporučiti lijek i dati informaciju o djelovanju određenog lijeka na nju i njezino dijete putem majčina mlijeka.

U današnje doba, za gotovo sve bolesti i stanja postoje lijekovi koji idu uz dojenje. Ako vam liječnik prepisuje neki lijek, obavezno mu recite da dojite i da želite nastaviti dojiti. Ponekad majke zaborave reći ili prešute liječniku informaciju da doje, čak i zbog neugode, npr. ako je dijete starije i liječnik je već prije savjetovao prekid dojenja. Katkad misle da bi ih liječnik sam pitao o dojenju da je to bitno. Uvijek je bitno! Čak i pri jednokratnom uzimanju lijeka, i za korištenje lijeka koji se kupuje u slobodnoj prodaji, u primjeni homeopatskih i biljnih pripravaka (biljne kapi, razni čajevi za čišćenje, smirenje i sl.), uvijek je bitna informacija da dojite, jer gotovo svi lijekovi, iako u iznimno malim količinama, ubrzo se nađu u majčinu mlijeku. Budite otvoreni i surađujte s liječnikom, dojenje je vaš izbor i vaše pravo i liječnik to mora uzeti u obzir pri odabiru lijeka.

ŠTO NE TREBA ČINITI DOK DOJITE

Dojenje je prirodna interakcija majke i djeteta i kao takvu je neće ometati većina životnih navika niti aktivnosti zdrave majke. No postoje neke štetne navike koje su kontraindicirane dojenju.

Pušenje

Bilo bi idealno da dojilja sasvim odbaci pušenje. Nikotin na dijete može utjecati na razne načine - od manjeg prirasta na težini, do češće pojave

SIDS-a, ranijeg odbijanja od prsa, učestalije astme, upale uha. Majka se izlaže riziku češćih upala dojki. Ako ipak nastavljate pušiti, bolje je dojiti i pušiti, nego dijete hraniti mliječnom formulom i pušiti. Nemojte pušiti neposredno prije ili za vrijeme podoja. Potrudite se da prođe bar sat i pol do podoja i obvezno operite ruke nakon pušenja.

Alkohol

Alkohol se ne preporučuje dok dojite. Ako ipak konzumirate alkohol, neka to ne bude više od 1-2 pića tjedno. Veće količine su opasne i za motorički razvoj djeteta i za njegov napredak, pogotovo za spavanje. Preporučuje se da ne dojite unutar 2-3 sata nakon konzumiranja alkohola. Ako je dijete mlađe od tri mjeseca, nemojte uopće konzumirati alkohol.

Kofein

Kava do dvije dnevno ne bi trebale smetati djeci, međutim, nekima je i to previše. Budite oprezni s kofeinom, pratite je li dijete od kofeina nervoznije, razdražljivije, budnije. Ne zaboravite da se kofein nalazi i u čokoladi, čajevima i sl.

Kontracepcija

Preporučuje se izbjegavanje svih kontraceptiva koji sadrže estrogen, barem do djetetovih šest mjeseci. Bolja opcija su oni koji sadrže samo progesteron, iako i oni mogu smanjiti laktaciju. Ni takvi kontraceptivi nisu poželjni prije navršenih 6-8 tjedana.

Droge (marihuana, kokain, heroin...)

Ove droge ulaze u majčino mlijeko i ni pod kojim uvjetom se ne smiju konzumirati za vrijeme dojenja.

DARIVANJE MLIJEKA I BANKA HUMANOG MLIJEKA

U KBC Zagreb je 2019. godine počela s radom prva Banka humanog mlijeka u Hrvatskoj. U banci mlijeka se prikuplja, testira, obrađuje i čuva darovano humano mlijeko, te se distribuira bolnicama za prehranu nedonoščadi i bolesne novorođenčadi, na temelju medicinske indikacije.

Banka mlijeka pridržava se strogih standarda probira i testiranja darivateljica te testiranja i obrade darovanog mlijeka kako bi se posebno osjetljivim malim pacijentima omogućila sigurna prehrana humanim mlijekom, koje za njih nije samo hrana, već i lijek koji pomaže sprečavanju razvoja ozbiljnih crijevnih bolesti i povećanju preživljavanja.

ŽELITE POSTATI DARIVATELJICA MLIJEKA?

Ako imate više mlijeka nego što vaše dijete treba, razmislite o nesebičnom činu darivanja mlijeka. Sve informacije o mogućnosti darivanja i prijavi za konzultacije i testiranje pronaći ćete na internetskim stranicama KBC Zagreb. Potencijalne darivateljice se testiraju na zarazne bolesti: HIV, hepatitis B i C, sifilis, te prema procjeni rizika i na druge uzročnike zaraznih bolesti. Također, procjenjuju se i neke navike dojilja, poput prehrane, pušenja, konzumiranja kofeina, alkohola i lijekova koje mogu utjecati na odluku o prihvatanju darivateljice. Za darivanje mlijeka ne prima se naknada.

KAKO DOBITI MLIJEKO IZ BANKE MLIJEKA?

Mlijeko iz Banke mlijeka ne možete dobiti za upotrebu kod kuće, ono se izdaje isključivo bolnicama za prehranu nedonoščadi i bolesne novorođenčadi. Ako ćete se naći u situaciji da ne možete dojiti dijete nakon rođenja, pitajte osoblje postoji li mogućnost da dijete dobiva darovano mlijeko.

Mlijeko koje se prikuplja od darivateljica prvo se otapa, zatim se analizira sastav hranjivih tvari, uzimaju bakterijske kulture, miješa se i utiče u bočice koje se pažljivo zatvaraju. Mlijeko se pasterizira na 62,5 °C u trajanju od 30 minuta. Pasterizirano mlijeko naglo se hladi, a zatim zamrzava na -20 °C. Takvo pasterizirano mlijeko iskorištava se najkasnije u sljedećih 6 mjeseci. Tako obrađeno mlijeko je sasvim sigurno u prehrani vašeg nedonoščeta ili bolesnog novorođenčeta.

DOJENJE U KRIZNIM SITUACIJAMA

Krizne situacije obilježile su svijet zadnjih nekoliko godina, od epidemije koronavirusa, do potresa i ratnih sukoba, energetske i klimatološke krize. Krizne situacije, koje ne zahvaćaju samo nerazvijene ili daleke zemlje, postale su tako i naša realnost, štoviše, prečesta.

Majčino je mlijeko odmah spremno i pruža dojenčetu sve što mu je potrebno u smislu prehrane, ali ono je i vrijedan resurs koji ne samo da može zaštititi dijete od bolesti, nego i poboljšati psihološko zdravlje i dobrobit i majke i djeteta za vrijeme stresnog razdoblja. Majčino mlijeko umanjuje bol i ubrzava ozdravljenje nakon ozljeda i infekcija.

U kriznim situacijama, dojenje je još važnije nego u situacijama mira i obilja u kojima je druga zdrava i sigurna hrana dostupna. Tada rizik vezan uz uporabu tvorničkih mliječnih pripravaka postaje ogroman i zbog nemogućnosti osiguranja kontinuirane nabave sigurne hrane i zbog pristupa vodi i energentima potrebnima za sigurno pripremanje. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, nedojena dojenčad je u kriznim situacijama u iznimnom riziku od obolijevanja i pothranjenosti. Taj rizik nastaje zbog nehigijenskih uvjeta u kojima je nemoguće na siguran način pripremati zamjensko mlijeko i održavati čistoću bočica i dudu. Osim toga, djeci koja nisu dojena nedostaju antitijela za borbu protiv bolesti koja se inače prenose majčinim mlijekom. Djeca mlađa od dvije godine imaju još nedovoljno razvijen imunološki sustav i posebno su osjetljiva na hranu kontaminiranu bakterijama. Stoga su vrlo podložna proljevu, dehidraciji i, posljedično tome, pothranjenosti.

Ako se zajednica nađe u kriznoj situaciji, a vi dojite, savjetuje se da održite dojenje učestalim podojima. Ako ste prestali dojit neposredno prije krizne situacije, savjetujte se o relaktaciji.

PONOVIMO - MITOVI O DOJENJU

Za vaš uspjeh u dojenju važno je znati što je istina, a što samo mit. Kao što se s koljena na koljeno prenose znanja, isto se prenose i - neznanja i netočne informacije. Navodimo neke mitove o dojenju koji se još uvijek mogu čuti, od bake, susjede, prijateljice, ali i zdravstvenih radnika i radnica.

MIT O KOLIČINI MLIJEKA

Ovaj mit ponavlja se gotovo svakodnevno u našem društvu i mnoge majke upravo zbog njega odustaju od dojenja. Možda ćete čuti: "*Nisam imala mlijeka pa nisam mogla dojiti.*" Zapamtite da je to fiziološki gotovo nemoguće! Mnoge žene koje prekidaju dojenje čine to zato što im je rečeno ili su same uvjerene da nemaju dovoljno mlijeka za svoje dijete. Pomanjkanje samopouzdanja veliki je neprijatelj uspješnog dojenja.

Sjetite se: dojenje je uravnotežen sustav ponude i potražnje. Što su vaše dojke više i češće stimulirane sisanjem, to ćete proizvoditi više mlijeka.

Stimulacija je najučinkovitija kada dijete siše (uz uvjet da ispravno zahvaća dojkou svojim ustima). Pumpice za izdavanje ni u kom slučaju ne mogu izvući iz dojke onoliko mlijeka koliko može dijete koja siše, stoga ni mililitri izdojenog mlijeka ne mogu biti pouzdano mjerilo o količini mlijeka u dojkama. Što više vremena vaše dijete provede na prsima učinkovito sišući, to ćete imati više mlijeka.

Ako u bilo kojem trenutku pomislite da možda nećete imati dovoljno mlijeka, nesvjesno ćete početi cijeli niz postupaka kojima ćete zapravo podupirati taj stav, a sebi postupno otežavati prirodni proces dojenja. Umjesto dojenja na zahtjev svojeg djeteta, možda ćete mu dati dudicu da bude mirno između dvaju podoja kako biste dali "vremena svojim dojkama da se ponovo napune mlijekom". To je prva u nizu pogrešaka! Novorođenčad ima urođenu potrebu za čestim sisanjem, a smisao te prirodne potrebe je da osigura dovoljnu količinu mlijeka za dugo razdoblje dojenja.

Kad nakon početne ponoće i normalne fiziološke prepunjenosti majka osjeti da su joj dojke gotovo preko noći postale meke i osjetno manje, prva je pomisao: "Ostala sam bez mlijeka!" To je još jedna u nizu pogrešaka! Mlijeko

ne može nestati preko noći! To što su dojke meke na dodir i djeluju prazno – znak je da je vjerojatno došlo do ravnoteže između ponude i potražnje!

Na tržištu su sve dostupniji pripravci koji se reklamiraju kao rješenje za probleme u dojenju.

Iako postoje biljke koje utječu na stvaranje veće količine mlijeka, galaktagoge, uvijek imajte na umu da su osnova uspješnog dojenja i dovoljne proizvodnje mlijeka pravilan položaj i hvat te često i učinkovito pražnjenje dojki.

Prije nego li odlučite kupovati ikakve pripravke (koji imaju svoja ograničenja i nekim ženama štete), uvjerite se uz stručnu osobu, npr. Rodinu savjetnicu za dojenje, da ste vi i vaše dijete usvojili osnove uspješnog dojenja.

MIT O HRANI KOJU MAMA NE SMIJE ILI MORA JESTI DOK DOJI

Često ćete čuti savjete o tome koju hranu trebate izbjegavati dok dojite. Istina je da dojilja može jesti sve što i inače smije jesti. Ne treba ništa izbjegavati, niti treba jesti neku posebnu hranu. Situacije kada se djetetov nemir, kolike ili plinovi mogu povezati s određenom hranom, vrlo su rijetke. Jedini način da se zaista uvjerite je li to tako je da opet pojedete istu hranu i pratite djetetove reakcije unutar nekoliko sati nakon podoja.

Zdrava i uravnotežena prehrana voćem, povrćem, žitaricama i bjelanjcinama ono je što dojilja treba, ali neće utjecati na količinu niti kvalitetu mlijeka. Okus mlijeka mijenja se s majčinom prehranom; tako pripremate dijete na susret s krutom hranom i novim okusima.

“Popijte pivo, ono potiče proizvodnju mlijeka” također je još jedan, opasan mit. Pivo je alkohol i preko vašega mlijeka izravno prelazi na dijete. Dok dojite, trebali biste izbjegavati sva alkoholna pića.

“MAMA MORA PITI MLIJEKO DA BI IMALA MLIJEKO.”

Tu ste rečenicu vjerojatno često čuli jer je vrlo popularna. Kravlje mlijeko ne samo da ne pomaže u stvaranju mlijeka nego može u neke djece uzrokovati i grčeve, ekceme i alergijske reakcije.

Ako ste i prije poroda rado pili kravlje mlijeko, a vaše dijete ne pokazuje

znakove da mu smeta, nema razloga da ga ne pijete dok dojite. Ako ne pijete kravlje mlijeko, ne zaboravite da kalcij možete dobiti i iz niza nemliječnih proizvoda kao što su tamnozeleno povrće, žitarice i ribe s puno kostiju.

Ako mislite da je vaše dijete osjetljivo na mliječne proizvode u vašoj prehrani, prestanite ih uzimati neko vrijeme. Potrebno je minimalno 2 do 3 tjedna izbjegavati mliječne proizvode da bi se vidio rezultat ili poboljšanje kod vašeg djeteta. Proteini kravljeg mlijeka sporo se izlučuju i ostaju u organizmu majke još 10 do 14 dana nakon prestanka uzimanja, a potom je potrebno i desetak dana da se izluče iz djetetova organizma.

MIT O STRESU I DOJENJU

Još jedna od čestih rečenica je: "Preko noći sam izgubila mlijeko zbog stresa!"

Zapamtite da je nestajanje mlijeka proces. Oksitocin, hormon koji potiče lučenje mlijeka, osjetljiv je na stres. Zato se majkama može činiti da nemaju mlijeka, a zapravo imaju problem s refleksom otpuštanja mlijeka. Prolaktin, hormon zaslužan za stvaranje mlijeka, pojačano se luči kad smo pod stresom. Priroda je tako odlučila očuvati dojenje zbog njegove evolucijske važnosti.

MIT O ČAJEVIMA I VODI

"Djetetu treba davati čaj da ne bi bilo žedno i da ne bi dehidriralo. Čaj od komorača je jako dobar za kolike", tvrdnje su koje roditelji često čuju, a posve su pogrešne.

Ako je dijete dojeno na zahtjev, nepotrebne su dodatne tekućine kao što su voda, sokovi ili čajevi i mliječne formule, čak i dok su vrućine. Majčino se mlijeko mijenja od početka do kraja podoja te dijete na početku podoja uvijek dobije vodenasto mlijeko koje služi utaživanju žeđi.

Osim toga, kad god se zamjensko mlijeko ili druga tekućina, događaju se promjene u djetetovim crijevima koje mogu utjecati na djetetovu stolicu i probavu.

Običaj davanja biljnih čajeva djeci stvara rizik od razvijanja preosjetljivosti tamo gdje je nije bilo. Nemojte zaboraviti ni to da gotovo svi instant dječji čajevi sadrže šećer.

MIT O DOJKAMA (VELIKIM I MALIM)

“Žene malih dojki imaju manje mlijeka nego one s velikim.” Ta je tvrdnja najobičnija glupost.

Vaše dojke nisu tetrapaci ograničenog kapaciteta. Mlijeko se stvara prema zakonu ponude i potražnje - koliko dijete (učinkovito) siše, toliko će se mlijeka stvoriti.

MIT O TEMPERATURI

“Ako imate temperaturu, ne smijete dojiti! Ne smijete dojiti ako uzimate lijekove!” Te su tvrdnje neistinite.

Ako ste prehladeni i imate temperaturu, infekciju ste vjerojatno prenijeli na dijete znatno prije nego što su vam se pojavili ikakvi simptomi bolesti. Dojenjem štite dijete od te iste prehlade, prenoseći mu preko mlijeka antitijela. Kada je potrebno uzimati lijekove, naglasite liječniku da dojite. On vam mora preporučiti lijek kompatibilan s dojenjem. Situacije kada takvi lijekovi ne postoje iznimno su rijetke.

MIT O ŠEŠIRIĆIMA

Majke se često, prema preporuci medicinskog osoblja ili okoline, odlučuju na upotrebu šeširića za dojenje, najčešće u situaciji kada su im bradavice oštećene. Šeširići mogu biti korisni u nekim situacijama: kod prerano rođene djece koja još ne znaju dobro uhvatiti dojku, kod djece sa skraćenim frenulumom, kod djece s neurološkim problemima, djece čije majke imaju uvučene bradavice ili djece koje imaju problema s prihvaćanjem dojke i nakon opetovanih pokušaja da se položaj i hvat dojke poboljšaju. Šeširići se u tim slučajevima upotrebljavaju tek nakon što se problem pokuša riješiti na druge načine, popravljanjem položaja i hvata. Iako se čine kao brzo rješenje, dugoročno šeširići povećavaju rizik od soora, dojke se slabije prazne što dovodi do zastoja, smanjenja proizvodnje i posljedično slabijeg napredovanja.

Važno je zapamtiti da se šeširići ne preporučuju kao rješenje problema oštećenih i bolnih bradavica.

POTRAŽITE POMOĆ

Dojenje se oduvijek učilo metodom pokušaja i pogrešaka. Savjeti i iskustva prenosili su se sa žene na ženu. Za uspješno dojenje važna je zajednica naklonjena dojenju, stoga pokušajte u okolini pronaći podršku. Vrlo su važne prijateljice, susjede, majke naklonjene dojenju i s pozitivnim iskustvom dojenja. Raspitajte se postoji li u vašoj blizini grupa za potporu dojenju koju možete posjećivati već u trudnoći. Ovakve grupe okupljaju majke koje doje i trudnice pa su dobra emocionalna priprema za uspješno dojenje. Učlanite se u podržavajuće grupe na društvenim mrežama.

Tu su i sljedeći besplatni Rodini resursi:

Rodin S.O.S. telefon za dojenje

Na Rodinu S.O.S. telefonu svakodnevno dežuraju Rodine savjetnice za dojenje, majke s iskustvom, educirane za pružanje pomoći pri dojenju. Dostupne smo na 01 61 77 520 radnim danima i blagdanima od 17 do 20 sati, a vikendom od 15 do 20 sati.

Facebook grupa: Rodina SOS grupa za dojenje

Svakodnevno na grupi savjetuju Rodine savjetnice za dojenje, majke s iskustvom, educirane za pružanje pomoći pri dojenju. Grupa je privatna, potrebno je prihvatiti pravila grupe.

ONLINE tečaj pripreme za dojenje - dostupan na edukacija.roda.hr. Kroz zanimljive tekstove, kratka videa, grafike i interaktivne edukativne sadržaje, kroz 14 modula prolazite osnove uspješnog početka dojenja i uspješnog rješavanja početnih problema na koje možete naići.

Mala škola dojenja - trosatna radionica o dojenju za trudnice i njihove partnere (raspored se objavljuje na roda.hr i na facebook.com/udrugaroda).

RODIN DVD O DOJENJU
"Mliječna staza" - put do uspješnog dojenja - dostupan na Rodinu Youtube kanalu.

Rodine mobilne aplikacije Expecting i Growing, dostupne za Android i IOS uređaje.



Središnji državni ured
za demografiju i mlade



RODA® | roditelji u akciji |

Tisak edukativnog materijala financirao je Središnji državni ured za demografiju i mlade.
Sadržaj materijala je isključiva odgovornost udruge Roditelji u akciji.