

Bebino ime: \_\_\_\_\_

**Draga medicinska sestro,**

Molim vas da mi ne dajete bočicu s formulom ili vodom i da mi ne stavljate dudicu jer je majčino mlijeko sve što mi treba. Dojim na zahtjev ili svakih 1-3 sata, danju i noću. Noću me možete pustiti da spavam i po 4-5 sati ako sam taj dan već imao/la 8 podoja. Jedem isključivo mamino mlijeko, a mama mi daje da dojim onoliko često i dugo koliko ja želim. Ako sam dobro prihvatio/la bradavicu i imamo dobar položaj na dojci, mama neće dobiti ragade. Ona zna da u 24 sata moram imati 8-12 obroka.

Molim vas, ne odvajajte me od mame na dulje vrijeme ukoliko to nije medicinski neophodno.

**Mama i ja smo već dugo zajedno i želim i dalje ostati s njom.**

mama je sve što bebi treba

-----  
Potpis majke

Stalni boravak uz vašu bebu nakon poroda jedinstvena je prilika za stvaranje povezanosti koja će trajati čitav život. Evo nekih prednosti zajedničkog boravka u rodilištu:

- Vaša beba je zadovoljnija jer se o njoj brine samo jedna osoba — majka. Vaša blizina pomaže joj u prilagodbi životu izvan maternice, a vaša toplina, miris i otkucaji srca ulijevaju joj osjećaj sigurnosti.
- Osoblje se može posvetiti vama pa ćete se ugodnije osjećati i moći se usredotočiti na brigu o bebi.
- Beba će manje plakati i lakše uspostaviti ritam sna i budnosti, te je manje vjerojatno da će patiti od sindroma dojenačkog stresa (nemir i neutješni plač).
- Možete dojiti na zahtjev što olakšava uspostavljanje dojenja, manji je rizik od početne prepunjenosti dojki i nema potrebe za nadohranom koja može omesti dojenje.
- Ukoliko oboli od novorođenačke žutice, beba će se brže oporaviti zahvaljujući čestim podojima.
- Suprotno uvriježenom vjerovanju, majke čije bebe spavaju u dječjoj sobi ne spavaju bolje, a bebe odvojene od majki spavaju znatno manje. Novorođenčad prve dane uglavnom provede spavajući, što i vama daje dovoljno vremena za odmor a pritom ne morate brinuti plače li vaša beba neutješno u dječjoj sobi.
- Manje je vjerojatno da ćete patiti od postporođajne depresije.

Prvih dana nakon poroda vi i vaša beba učite komunicirati: beba počinje plakati, što u vama potiče emocionalne i fiziološke reakcije. Pojačava se dotok krvi u dojke a vi osjećate snažnu potrebu podići dijete i ponuditi mu dojk. Kad vi i beba boravite zajedno, možete brzo reagirati na bebin plač i nahraniti je. Usput učite prepoznati signale koji prethode plaču (nemir, okretanje glavice, sisanje ručice) pa ćete idući put reagirati prije nego beba počne plakati. Nakon nekoliko dana, vi i beba ste uigrani: beba je naučila signalizirati svoje potrebe a vi ste se uvježbali u odgovaranju na njih. Bebini signali potiču hormonalni odgovor u vašem tijelu i refleks otpuštanja mlijeka, te ste vas dvoje biološki usklađeni.

Ako vaša beba spava u dječjoj sobi, budi se gladna i počinje plakati, čime budi ostale bebe koje također počinju plakati. Medicinska sestra odgovara što prije može, ali dok vam donese bebu ona je možda već prestala plakati i zaspala (biološki mehanizam zaštite od boli) ili plače očajnim krikovima koji u vama potiču uznemirenost i zabrinutost umjesto nježnosti. Stres može blokirati refleks otpuštanja mlijeka, te će gladna beba još jače plakati. Možda ćete tad posumnjati u svoje majčinske sposobnosti, pomisliti da će se stručno osoblje bolje brinuti za bebu te će beba dulje boraviti u dječjoj sobi. Time propuštate dragocjenu priliku da naučite prepoznati bebine signale i odgovarati na njih, povezanost između vas dvoje slabi te ćete napustiti rodilište ne upoznavši se.

# mama je sve što bebi treba



| roditelji u akciji |

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