Mitovi o dojenju i prehrani djeteta u kriznim situacijama

MIT	ČINJENICA/PREPORUKA
„Dojenčetu koje ima proljev mora se davati voda.“	Majčino mlijeko zadovoljava potrebe djeteta mlađeg od šest mjeseci za tekućinom, čak i kad ima proljev.
„Ako dijete ima proljev ili povraća mora se prestati dojiti.“	Djetetu s proljevom ili povraćanjem je potrebno puno tekućine kako ne bi dehidriralo, a majčino mlijeko mu to osigurava. Osim toga, majčino mlijeko sadrži zaštitne faktore koji smanjuju infekciju zbog koje dijete povraća. Uz to nadoknađuje izgubljene nutrijente i daje energiju.
„Ako majka u kriznoj situaciji gladuje ili jede nezdravu hranu, njezino mlijeko neće biti dovoljno kvalitetno za dijete.“	Majčino mlijeko je zdravo i potpuno prilagođeno potrebama djeteta, čak i ako majka jede i pomalo nezdravu hranu. Majka u svojem tijelu ima zalihe svega što je djetetu mlađem od šest mjeseci potrebno. Jedino situacije dugotrajne krajnje gladi majke mogu utjecati na mlijeko.
„Ako majka u kriznoj situaciji premalo jede ili pije, neće imati dovoljno mlijeka za bebu.“	Količina proizvedenog mlijeka ovisi gotovo isključivo o tome koliko učinkovito i često se dojke prazne. Majka može imati dovoljno mlijeka za bebu čak i ako je pothranjena i žedna.
„U kriznoj situaciji majka je pod stresom i to može smanjiti količinu mlijeka.“	Količina proizvedenog mlijeka ovisi gotovo isključivo o tome koliko se učinkovito i često dojke prazne. Stres ne utječe izravno na proizvodnju mlijeka, ali može utjecati na odgađanje podoja ili na refleks otpuštanja mlijeka – to posredno i s vremenom utječe na smanjenje mlijeka. Ako majka pod stresom uspije dovoljno često dojiti, imat će dovoljno mlijeka.
„Ako majka ostavlja mlijeko u dojci i odgađa podoj, imat će više mlijeka za dijete.”	Ostavljanje mlijeka u dojci i prepunjenost dojke signal su tijelu da smanji proizvodnju mlijeka. S druge stane, što se dojke češće prazne, ukupno će u danu proizvesti više mlijeka.
„Jednom kad se dojenje smanji ili prekine, ne može se ponovo povećati ili uvesti.”	Proizvodnja majčinog mlijeka može se i povećati, ne samo smanjiti. Ponovno uvođenje ili povećanje dojenja zove se relaktacija. Postiže se češćim i boljim pražnjenjem dojke. Majka obično za to treba podršku.
„Ako je majka pod stresom ili umorna, mlijeko je *pokvareno*, tj. prenosi stres ili umor na dijete.	Dijete osjeća stres i nervozu osoba koje se o njemu brinu, ali se to ne prenosi mlijekom. Dojenje opušta i majku i dijete. Ako je majka umorna, može se dogoditi da zbog toga premalo doji, što utječe na smanjenje proizvodnje mlijeka i na djetetovu nervozu zbog gladi. Majci je potrebna podrška.
„Ako je majka stalno u prljavom okolišu, i mlijeko će biti *prljavo*”	Prljavština je samo izvana. Majka treba prati ruke u skladu s mogućnostima. Majčino mlijeko djeluje protiv bakterija i ostalih patogena.
„Ako je majka bolesna, mora prestati dojiti.”	Kad je majka bolesna, njezino tijelo proizvodi antitijela protiv te bolesti, a ona se također nalaze i u njezinu mlijeku i štite dijete od te bolesti. Dijete koje je u kontaktu s majkom prije će se razboljeti ako ga majka ne doji, nego ako ga doji. (Postoji izuzetno malo bolesti uz koje je potrebno prestati dojiti, uz preporuku liječnika. Ponekad je čak i uz HIV infekciju preporučeno dojiti.)
„Ako majka ima upalu dojke, mora prestati dojiti.”	Štoviše, majka uz upalu dojke treba i više dojiti kako bi protok mlijeka smanjio upalu. Čak i ako majka ima visoku temperaturu, to ne šteti djetetu.
„Ako majka uzima lijek, mora prestati dojiti.”	Postoje mnogi lijekovi koji se ne izlučuju u mlijeko ili koji nisu štetni za bebu, tako da majka uz većinu lijekova može nastaviti dojiti. Uz neke lijekove se ne smije dojiti. Za svaki lijek zasebno treba se posavjetovati s liječnikom.
„Ako je majka ponovo trudna, mora prestati dojiti.”	Majka može nastaviti dojiti tijekom cijele trudnoće. Također može nastaviti dojiti prvo dijete nakon što rodi drugo dijete. Dojenje starijeg djeteta ne šteti ni trudnoći ni dojenju mlađeg djeteta.
„Ako dijete stalno plače, vjerojatno je gladno.”	Djeca plaču iz mnogo različitih razloga – posebno u kriznim situacijama kad su ljudi uzrujani, više se kreću, žive na drugom mjestu i slično. Više dojenja će, osim što će ga nahraniti, dijete smiriti.
„Dijete se stalno doji, što znači da majka nema dovoljno mlijeka.”	Djeca mlađa od šest mjeseci imaju skokove u razvoju kada se doje češće nego inače – to je normalno ponašanje. Osim toga, prije najduljeg spavanja u danu (obično predvečer), mnoge se bebe vrlo često doje, što je također normalno ponašanje.
„Donacije adaptiranog mlijeka ne utječu na smanjenje dojenja.”	Nekontrolirano dijeljenje adaptiranog mlijeka majkama, uz sve ostale mitove, koleba majke u odluci da doje. Zbog davanja adaptiranog mlijeka odgađa se podoj, što vodi k smanjenju proizvodnje majčina mlijeka.