



Dojenje



Dojenje je način prehrane koji je evolucija namijenila mladunčadi sisavaca

Evolucija je usavršila ovaj sistem kako bi imao što bolje šanse za uspjeh u svakoj situaciji, kako bi vrsta preživjela. Zašto je onda ponekad dojenje tako teško, zašto često ne uspije, unatoč tome što je prirodno? Zašto majkama trebaju priručnici, tečajevi, filmovi, knjige o dojenju?

Razloga za to ima mnogo i trebalo bi nam puno više prostora od ove brošure da ih sve nabrojimo. Ipak, neki od najvažnijih mogu se objasniti time da se podrška dojenju kao i konkretna pomoć kada do problema dođe, s godinama izgubila, postala nedovoljna.

Ovom brošurom nastojat ćemo vam dati smjernice o tome kako ispravno dojiti, ali i ponuditi rješenja za probleme s kojima ćete se možda suočiti. Koliko god oni bili neugodni i zabrinjavajući, rješivi su! Uz znanje i potporu, sigurno ćete ih prevladati.

IMPRESSUM

Nakladnik:

Roditelji u akciji – RODA
Zagreb | Čanićeva 14 | tel. 01 61 77 500 | fax 01 61 77 510 | mob. 091
58 63 717 | www.roda.hr | roda@roda.hr

Brošura je autorski rad Rodinih savjetnica za dojenje.

Zahvaljujemo dr. sc. **Milanu Stanojeviću**, dr. med., spec. pedijatru neonatologu i prim. mr. sc. dr. **Mariji Jungvirth Hegeduš**, spec. pedijatrici na sugestijama i podršci našem radu.

Fotografije: iz privatnih albuma | Nela Fell • www.exlumine.com | Jelena Topčić | Boris Mataković

Ilustracije: Maja Benčić • www.fritula.hr

Lektura: Andrea Grkovski Zimet

Priprema za tisak: Renata Domazet – Mukica • www.cuvarisnova.hr

Tisak: ACT Printlab d.o.o. | Dr. Ivana Novaka 38 | 40000 Čakovec

Tiskanjem ove brošure u tiskari ACT Printlab d.o.o. RODA podupire neprofitno poduzetništvo s ciljem razvoja civilnog društva. Osnivač ACT Printlaba je neprofitna, nevladina organizacija AUTONOMNI CENTAR – ACT (www.actnow.hr).

Tisak ove brošure financijski su poduprli:



Grad Dubrovnik

Upravni odjel za
obrazovanje, šport,
socijalnu skrb i civilno
društvo



Grad Zagreb

Gradski ured za
zdravstvo

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora

5. prošireno i nadopunjeno izdanje, siječanj 2016., naklada 2300 kom

ZAŠTO ODABRATI DOJENJE





TRUDNOĆA I DOJENJE

O dojenju je dobro što više saznati u trudnoći. Pročitajte neku knjigu, brošure, pogledajte edukativni film o dojenju, informirajte se na internetu, posjetite tečajeve o dojenju.

Pokušat ćemo vam dati nekoliko prijedloga o tome kako se i kada pripremati za dojenje, kako biste povećali šanse da ono bude uspješno i lijepo iskustvo.

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

Praktična i teoretska priprema najčešće započinje u trudnoći. Fizički se tijelo priprema samo i ne treba mu vaša pomoć. U dojkama 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 ponekad uvriježenim savjetima, bradavice nije potrebno trljati u trudnoći kako bi "ojačale" za dojenje, nije ih potrebno mazati nikakvim kremama.



Dojenje je poseban odnos, više od hranjenja, dodira, više od davanja i primanja. Dojenje nas hrani hormonima ljubavi i povezivanja, ohrabruje nas, jača vjeru u naše roditeljske sposobnosti. I za majku i za dijete dojenje je NAJBOLJI POČETAK.

Većina će se trudnica izjasniti da nakon poroda žele dojiti svoje dijete, radi se o gotovo instinktivnom izboru. Stoljećima je tako i bilo, ljudsko je mlijeko bilo dominantni način hranjenja, bilo da se radilo o vlastitoj majci ili zamjenskoj dojilji. Iako ne bi tako trebalo biti, dojenju su danas potrebni dodatni argumenti da bi se "dokazalo", a znanost je pokazala da ih majčino mlijeko i sam proces dojenja itekako imaju.

Majčino mlijeko namijenjeno je prehrani ljudskog dojenčeta. Svi sisavci proizvode mlijeko prilagođeno svojoj vrsti, pa tako i ljudske ženke proizvode mlijeko namijenjeno zadovoljavanju svih potreba male djece u prvim mjesecima života. Nijedan drugi pripravak ne može osigurati optimalan rast, razvoj i zdravlje dojenčeta. Upotreba drugih pripravaka nosi određene zdravstvene rizike. 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, mliječnih formula, drugih mlijeka ili krute hrane.

Dojenje je poseban odnos, više od hranjenja, dodira, više od davanja i primanja. Dojenje nas hrani hormonima ljubavi i povezivanja, ohrabruje nas, jača vjeru u naše roditeljske sposobnosti. I za majku i za dijete dojenje je NAJBOLJI POČETAK.

ZAŠTO JE DOJENJE DOBRO ZA DIJETE

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

Za razliku od bilo kojeg umjetnog pripravka, majčino mlijeko sadrži žive stanice, enzime. U njemu se nalazi imunoglobulin A koji stvara zaštitni sloj u crijevima te tako štiti dijete od alergena.

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 obolijevaju 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 vrlo rijetka.

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

Osim što smanjuje mogućnost karijesa, dojenje pridonosi optimalnom razvoju usne šupljine.

Nedonoščad koja boravi u inkubatoru, a čijim je majkama omogućeno dojenje i "klokanova njega" (kangaroo care), tj. kontakt koža na kožu, bolje napreduju od nedonoščadi kojima 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 uklanja 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.

Isključivo, tj. ekološko dojenje prvih šest mjeseci odgađa ovulaciju i menstruaciju, što do neke mjere može biti prirodno kontracepcijsko sredstvo (pruža 98%-tnu zaštitu). Ekološko dojenje 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 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 da obole od osteoporoze.

Optimalan gubitak kilograma, niža razina šećera u krvi i veća razina "dobrog" kolesterola u žena dojilja bitno smanjuje rizik od kardiovaskularnih oboljenja.

Dojenje pospješuje emocionalno povezivanje majke s djetetom i djeluje opuštajuće.

Uspješno dojenje i uspješno rješavanje problema pri dojenju osnažuje majku i podiže joj samopouzdanje.

Dojenje smanjuje rizik pojave poslijeporođajne depresije.

Dojenje je besplatno; nema potrebe za kupovinom adaptiranog mlijeka, bočica, sterilizatora, dudica... što je velika ušteda za obitelj.



PREDNOSTI DOJENJA ZA DRUŠTVO

Dojenje je ekološko jer ne zahtijeva dodatno pakiranje ili transport, mlijeko ne treba zagrijavati niti hladiti i nema ostataka.

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





PRVI DANI DOJENJA

Način na koji ćete roditi može utjecati na dojenje. Prirodan porođaj najbolji je i za vas i za vaše dijete te za lakše uspostavljanje dojenja. Sve lijekove koje primete dok traje porođaj, preko posteljice će primiti i vaše dijete. Lijekovi mogu utjecati na njegovu budnost i na uspjeh prvih podoja. Također, prirodni porod i u majci i u djetetu oslobađa koktel hormona ljubavi i povezivanja, kao i adrenalina koji ih čine zaljubljenim i budnim te spremnim za prvi podoj.

Prvi djetetov podoj trebao bi uslijediti odmah nakon porođaja, odnosno tijekom prvog kontakta koža na kožu, unutar prvih sat vremena nakon porođaja. Prvi kontakt majke i djeteta koža na kožu ima prednost pred procedurama nakon porođaja – kupanjem, vaganjem i mjerenjem. Dijete možete lagano poticati da uhvati dojk i pustiti ga da istražuje.

Nakon carskog reza s dojenjem bi trebalo početi čim majka može držati dijete. Ako je anestezija bila lokalna, a i majka i dijete se osjećaju sposobnima, 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 i zarolanih dekica.

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. Iako sva rodilišta još nemaju osiguran zajednički boravak majke i djeteta, to ne mora biti razlog da ne tražite da vam donesu dijete na vaš zahtjev, ako želite da bude s vama. Ako ne želite da se dijete nadohranjuje, u slučaju da je zdravo, to je također vaša odluka. 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 nadomjesci mogu mu štetiti. Majčino mlijeko idealno se prilagođava djetetovim potrebama i omogućuje mu optimalan rast i razvoj.

STVARANJE MLIJEKA

Mlijeko se u majčinim dojka stvara prema načelu ponude i potražnje.

Drugim riječima, dojke stvaraju onoliko mlijeka koliko dijete traži. Mlijeko se najbrže stvara kad su dojke "prazne". Čestim pražnjenjem dojke osigurava se stvaranje dovoljne količine novog mlijeka. Velika je zablude da se odgađanjem podoja stvara veća količina mlijeka jer se dojke "stignu" napuniti. Upravo suprotno, takvom taktikom već se za dan ili dva količina mlijeka smanjuje. Naime, svako pražnjenje dojki šalje mozgu signale da je potrebno stvoriti još mlijeka, dok s punim dojka to nije slučaj.

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, ali prvih ga dana najvjerojatnije nećete osjećati. No 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.

Prvih nekoliko dana dijete siše kolostrum. Jedna je od najvećih zabuda vezanih uz dojenje to da dijete treba prvih dana nadohranjivati, jer "mlijeka još uvijek nema". U dojka se naime već od sredine trudnoće počinje stvarati kolostrum – djetetova prva hrana. Kolostruma ima malo, po nekoliko mililitara u podoju, ali on zadovoljava djetetove potrebe prvih dana. Djetetov želudac je prvog dana života veličine pikule i nisu mu potrebne (dapače, mogu mu štetiti) velike količine tekućine. Treba mu puno energije u "malom pakovanju" i kolostrum je prilagođen ovom zahtjevu. Kolostrum je žućkasta, gusta, prozirna tekućina, slična medu. On je visoke energijske vrijednosti, djeluje kao "prvo cjepivo", stvara zaštitni sloj na sluznici djetetova želuca i crijeva, a njime dijete u organizam prima antitijela koja ga štite od mogućih bolesti respiratornog i probavnog trakta.

Ako se dijete doji na zahtjev i ako ispravno hvata dojku, kolostrum će mu biti dovoljna hrana dok mlijeko ne nadode.

Majčino je mlijeko lako probavljivo, stoga djeca često jedu. To je normalno i zdravo! **Dijete treba hraniti na zahtjev.** Čim primijetite da želi sisati, ponudite mu dojku! Znakove da dijete želi jesti brzo ćete naučiti prepoznati – budno je, nemirno, okreće glavicu kao da nešto traži, cmokće, gura ručice u usta. Ako primijetite takve znakove, ponudite

djetetu dojkę i nećete pogriješiti. Nemojte čekati da dijete zaplaće, to je posljednji znak gladi, tada će ga biti teže namjestiti na dojkę i oboje ćete biti nervozniji.

Ne gledajte na sat. Ne postoji propisani razmak između podoja niti propisano trajanje podoja. 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. U sljedećem podoju možete ponuditi drugu dojkę.

Nakon nekoliko dana mlijeko će se početi mijenjati – iz kolostruma će prijeći u prijelazno, pa zatim u zrelo, bjelkasto mlijeko kojeg ima u većim količinama od kolostruma.

Budite oprezni: mlijeko katkad nadolazi naglo, dojke često nabreknu i otvrdnu. Ako mlijeko navire u većim količinama nego što ga dijete može posisati, potrebno je izdojiti ga, čak i ako je dijete stalno s vama u rodilištu i dojite na zahtjev.

Ako je dojka tvrda, a područje areole (kolut oko bradavice) tvrdo i ispupčeno, dijete neće moći dobro prihvatiti dojkę. Najbolje je malo se izdojiti prije podoja, toliko da napetost u dojci popusti i područje areole se smekša. Dijete će tada moći uhvatiti dojkę i posisati mlijeko.

Ako je dojka i dalje tvrda i napeta, izdojite se samo toliko da napetost popusti. Nemojte se izdajati "do kraja". Izdajanje "do kraja" znači da nakon podoja izdojite sve mlijeko koje možete. Taj čest, ali potpuno pogrešan savjet stvara dodatne probleme, jer izdajanje "do kraja" daje signal tijelu da treba stvoriti još mlijeka i tako se stalno proizvodi više nego što dijete može posisati. Djetetovo sisanje najbolji je i najprirodniji regulator ponude i potražnje. Dojite li na zahtjev, stvarat će se točno onoliko mlijeka koliko djetetu treba.

Jedno od čestih pitanja je i treba li se izdajati rukama ili pumpicom (izdajalicom). Za početak pokušajte ručno – jeftinije je, udobnije i prirodnije. Upute za ručno izdajanje možete pronaći na 37. i 38. str.

Ako vam ručno izdajanje uspijeva, nepotrebno je kupovati izdajalicu.

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

Sastav majčina mlijeka mijenja se i tijekom jednog podoja. Kad dijete počne sisati, prvo povlači rjeđe, vodenastije mlijeko. Nakon refleksa otpuštanja mlijeka i što je podoj dulji, mlijeka je u dojci manje i ono je gušće, masnije i hranjivije. To masno mlijeko važno je za rast i razvoj djeteta, stoga je važno da dijete što potpunije isprazni dojkę. Ako dijete ispušta dojkę i zadovoljno je, a vama se čini da ju je ispraznilo, u sljedećem mu podoju ponudite drugu dojkę. Nije li zadovoljno, podoj možete nastaviti na drugoj dojci dok je ne ispusti.

Ako vam se čini da dojka nije dovoljno ispražnjena, sljedeći podoj možete početi istom dojkom. Za to će vam trebati malo prakse i improvizacije. Katkad će dijete u podoju



IZDAJANJE JE POTREBNO

- * ako su grudi prepunjene i treba ih omekšati kako bi dijete moglo prihvatiti dojkę, ili kratkotrajno zbog olakšanja između podoja
- * kako biste povećali količinu mlijeka (ako je to potrebno)
- * ako je dijete bolesno ili ne može sisati

posisati samo jednu dojku, a katkad obje. To može varirati i od dana do dana i od podoja do podoja.

Kad vam se čini da je dijete žedno, naročito u ljetnim mjesecima, ponudite mu da siše. Možda će povući samo dva-tri gutljaja i time utažiti žed. **Nikako nemojte djetetu nuditi vodu ili čaj!** Zašto biste nudili zamjenu kad je majčino mlijeko stvoreno i za utaživanje žedi. Isključivo dojenjem sačuvat ćete zaštitni sloj na stijenci probavnog sustava svojeg djeteta koji voda i čaj ispiru. Osim toga, održat ćete ravnotežu ponude i potražnje i izbjeći opasnost da smanjite količinu mlijeka koje se stvara u dojkama.

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 vašeg mlijeka i želi sisati gotovo bez prestanka. To je normalno, **stavljajte dijete na dojku kad god zatraži** i količina vašeg mlijeka će se ubrzo povećati.

Ukoliko dijete dobro siše i napreduje (pročitajte "Napreduje li dijete dobro"), možda će imati duže periode spavanja preko dana i to je normalno. Međutim, ukoliko je dijete previše uspavano i ne budi se spontano za podoje, brzo zaspi na dojci, bit će ga potrebno buditi. Ovo je često slučaj s ranije rođenom djecom ili djecom koja imaju žuticu.

Kako ćete probuditi uspavano dijete? Postoji nekoliko načina:



- Čim primijetite da vam slabi dotok mlijeka na jednoj dojci, pokušajte kompresije dojke i/ili premjestite dijete na drugu dojku na nekoliko minuta, a zatim ga opet vratite na prvu dojku i pustite ga da zaspi sišući.
- 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 bradavice. Lagano pritišćite palac i prste jedne prema drugima i prema areoli. Dok radite kompresije, dijete bi trebalo ponovo početi sisati i gutati. Kad mama 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 sve dok dijete ne počne grickati bradavicu. Pri svakoj seriji kompresija pomaknite malo ruku oko bradavice, kako bi masirali različita mjesta na dojci.
- Izdojite nekoliko kapi mlijeka na djetetove usnice ili ispusite 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 glave.
- Presvucite pelenu. Većinu djece će to razbuditi.
- Nježno obrišite djetetovo lice rashlađenom vlažnom tkaninom.



**ISPRAVAN POLOŽAJ
DJETETA NA DOJCI**

"Ispravan položaj pri dojenju" podrazumijeva način na koji majka drži dijete i način na koji je dijete prihvatilo dojku.

Način na koji držite dijete vrlo je važan. U početku ćete možda i veći dio dana provesti dojeći, stoga bi vam trebalo biti udobno.

O tome kako dijete "hvata" dojku može ovisiti učinkovitost dojenja pa je vrlo važno naučiti koji je pravilan položaj djetetovih usta na dojci.

U svim položajima važno je da ste opušteni, da imate dobar oslonac za leđa, ramena i laktove. Ako dojenje počnete u napetom položaju, tako ćete vjerojatno provesti i ostatak podoja pa će vam biti sve teže i teže.

Važno je i da je dijete dovoljno blizu dojke. Dijete, ako je potrebno, možete poduprijeti jastucima. Nemojte dojiti tako da dijete izvija samo glavu prema dojci, dijete treba biti okrenuto prema majci cijelim tijelom, glavom, prsima i trbuhom.

LEŽEĆI POLOŽAJ

Većina mama počinje dojiti u ležećem položaju. Još u bolnici, kad ste umorni i kad vas možda boli rana od epiziotomije ili poslije kad vam treba malo odmora, te naravno noću, u ovom se položaju možete vrlo udobno namjestiti.

Ležite bočno, dijete također okrenite da leži bočno prema vama. Možete se poslužiti jastucima: jednim koji podupire leđa i drugim koji je ispod koljena gornje noge. I dijete možete iza leđa poduprijeti jastukom. Ako ležite na desnom boku, desnom rukom možete privući dijete k sebi, a lijevom pridržavati i namjestiti dojku.





POLOŽAJ KOLIJEVKE

Sjedite uspravno, a dijete držite u naručju kao u kolijevci. Trebate imati dobar oslonac za leđa i ramena. Možete staviti jastuk iza donjeg dijela leđa. Nemojte se savijati prema naprijed, jer tako opterećujete kralježnicu, ali ni unatrag jer tako mlijeko sporije teče. Trebate imati i dobar oslonac za laktove kako teret djeteta ne bi bio na vašoj ruci. Dijete mora cijelim tijelom biti okrenuto prema vama (ne smije istezati glavu), njegovo uho, rame i bok su u jednoj osi.

UNAKRSNI HVAT U POLOŽAJU KOLIJEVKE

Ovaj se položaj naročito sviđa ženama u prvim tjednima nakon porođaja. Dijete leži na jastuku u vašem krilu da bi se podiglo do bradavice. Pazite da jastuk dobro pridržava dijete tako da vaše ruke ne drže cijelu djetetovu težinu. Umorili biste se sigurno prije kraja podoja. Ako se spremate dojiti na lijevoj dojci, pridržavate ga U-zahvatom lijeve ruke, a dijete pridržavate prstima desne ruke.



POLOŽAJ "POD RUKOM"

U ovom položaju držite dijete sa strane ispod svoje nadlaktice. Majka dlanom pridržava djetetovu glavu, a tijelo se odmara na ruci. Jastuci opet mogu pomoći da bi se dijete približilo bradavici. U ovom je položaju vrlo dobra preglednost načina na koji dijete hvata dojku pa je taj položaj dobar za učenje prihvatanja dojke, te za malenu i prijevremeno rođenu djecu ili majke većih dojki. Dobar je i za djecu

koja se vole savijati prema naprijed. Osim toga, ovaj položaj je koristan da bi se promijenio pritisak na bradavicu ako imate oštećenja ili da bi se bolje ispraznili mliječni kanalići s vanjske strane dojke (prema djetetovoj bradi). Majka dlanom pridržava djetetovu glavu, a tijelo se odmara na ruci. Jastuci opet mogu pomoći da bi se dijete približilo bradavici.



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).

KAKO DA DIJETE PRAVILNO HVATA DOJKU



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 pridržavate dojku lagano pritisnuti bradu prema dolje (ili palcem ako ne pridržavate dojku). Nakon što je dijete jako otvorilo usta, trebate ga privući brzim pokretom i staviti mu u usta što veći dio bradavice i areole.



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



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



Nemojte oklijevati s prekidanjem podoja ako dijete nije pravilno primilo dojku. Štoviše, svakako to učinite. Laganim stavljanjem prsta u kut djetetovih usta oslobodite podtlak kojim se dijete drži za dojku, nakon toga lagano izvucite dojku pa pokušajte ponovo. Nikako nemojte odvajati dijete od dojke tako da ga samo vučete, a da najprije ne oslobodite podtlak, jer dijete jako vuče i takvo odvajanje može biti bolno i može oštetiti bradavicu.

Da je dijete dobro uhvatilo dojku možete prepoznati po izostanku boli, po tome što dijete dobro i zadovoljno guta i izazove normalan refleks otpuštanja mlijeka. Ako čujete "coktanje", ako djetetova usta nisu "puna dojke", ako dijete tijekom sisanja „uvlači“ obraze, to znači da dijete nije pravilno uhvatilo bradavicu i da trebate pokušati ponovo.

Upotreba dudu i bočica može dovesti do toga da dijete odjednom ne zna pravilno uhvatiti dojku. Dijete ne otvori usta dovoljno jako i ne prione dovoljno snažno na dojku, a ako mlijeko odmah ne krene, ispusti dojku i buni se. To nije trajno stanje i može se prevladati vašom upornošću za nekoliko dana.

Možda ćete morati pridržavati dojku tijekom dojenja 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 curenje mlijeka.



KOJI POLOŽAJ ODABRATI U SPECIFIČNIM SITUACIJAMA

Poslije epiziotomije: ležeći položaj.

Poslije carskog reza, da dijete ne pritišće trbuh: ležeći položaj ili položaj "pod rukom".

Kod sitne i prerano rođene djece, kod djece koja imaju problema s prihvatanjem dojke (zbog bolje preglednosti): unakrsni hvat kolijevke ili položaj "pod rukom".

Ako su oštećene bradavice: mijenjati položaje tako da djetetove desni ne pritišću mjesto oštećenja.

U slučaju začepljenja kanalića i mastitisa: mijenjati položaje, tako da je djetetova brada okrenuta prema mjestu začepljenja (da bolje isprazni taj dio). Pomaže položaj u kojem dijete postavite na dekidu na pod ili krevet, a vi ste četveronoške nagnuti nad njega – tako gravitacija sudjeluje u pražnjenju kanalića, a vi se možete rotirati u bilo kojem smjeru, djetetovom bradom prema mjestu začepljenja.

U slučaju prejakog refleksa otpuštanja mlijeka: sjedeći zavaljeni položaj u kojem ste malo nagnuti unatrag, tako da mlijeko ne curi prema dolje djetetu u usta ili ležeći položaj.

Ako je problem jak mlaz, ležite na leđa, dijete stavite na sebe da siše odozgo.



NJEGA DOJKI

Prije podoja dojke nije potrebno prati. Dovoljno ih je jedanput dnevno oprati toplom vodom, najbolje pri redovitom dnevnom tuširanju. Izbjegavajte korištenje sapuna jer oni dodatno isušuju kožu, što može smetati osjetljivim ili oštećenim bradavicama. Također izbjegavajte sredstva za njegu tijela s intenzivnim mirisom, naročito u početku. Jak miris može omesti dijete u prepoznavanju majčine dojke. Ako između podoja mlijeko curi iz dojki, možete koristiti jastučice za dojenje. Postoje jednokratni i perivi jastučići. Svakako nastojite da mokre jastučice što prije zamijenite suhima kako biste izbjegli razvoj gljivica i drugih uzročnika infekcija. Moguće je nabaviti i silikonske "jastučice" koji mehanički sprječavaju curenje mlijeka.

Neoštećene bradavice možete premazati s nekoliko kapi izdojenog mlijeka i osušiti na zraku.

Ravne ili uvučene bradavice često se dijagnosticiraju i u žena normalnih bradavica. Međutim, ako vaše bradavice na podražaj reagiraju tako da se povuku, obratite pozornost na načine na koje si možete olakšati početak dojenja. Upamtite, vaše dijete hrani vaša dojka, a ne bradavica. Dojiti se može bilo kojim oblikom bradavica.

Ako su vam bradavice uvučene ili ravne, posvetite dodatnu pozornost pravilnom položaju djeteta na dojci.

U tom slučaju posebno 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 kao i priliku da izvuče ravne ili uvučene bradavice.

Pokušajte izbjeći hranjenje na bočicu kao i dude varalice u bolnici i kod kuće, barem u prvih šest tjedana. Iako ne postoji jedinstveno stajalište u pogledu toga

da već tijekom trudnoće treba "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:

- "Školjkice" se nose unutar grudnjaka i mogu pomoći da se ravna ili uvučena bradavica izvuče. 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.
- 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.
- Uporaba pumpice za izdavanje 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.
- Bradavicu možete izvući i uz pomoć šprice kupljene u ljekarni. Odrežite nožem kraj šprice na koji se stavlja igla. Zatim u taj kraj uvucite klip injekcije, a kraj s leptirićima položite na bradavicu i lagano izvucite klip, s njime i bradavicu.
- Umjetne bradavice (šeširići) napravljene od tankog silikona mogu pomoći djetetu pri povratku na dojenje. No, vrlo je bitno da je mama isprobala sve druge tehnike prije upotrebe šeširića, jer šeširići mogu uzrokovati druge probleme: smanjenje proizvodnje mlijeka, pojavu ranica na bradavicama, mastitis, te rizik od bakterijskih ili gljivičnih infekcija.



KAD DOJENJE BOLI

RAGADE, SOOR I MASTITIS

Oštećene i bolne bradavice nisu rijetkost za brojne dojilje. Najčešće su uzrokovane neispravnim položajem i lošom tehnikom dojenja. 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 i sl. 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 drugoj, pa kad dijete počne mirnije sisati, prebacite ga na oštećenu. Obavezno mijenjajte položaje na dojci. Što više mijenjate načine obuhvaćanja bradavice, to će oštećenja prije proći.

Ako nemate soor, nakon svakog podoja istisnite malo svojeg mlijeka i premažite ranicu. Zračite dojke što je više moguće i redovito mijenjajte mokre jastučiće. Hranite dijete što češće, odnosno čim ono to traži. Ako je manje gladno, jest će s manje nervoze i time očuvati vaše bradavice.

Ako vas bradavice jako bole i na njima su se pojavile ranice, možete koristiti hipoalergeni modificirani lanolin (na našem tržištu - krema Purelan). Nanesite ga u tankom sloju, nakon što ste osušili kožu nakon podoja. Održavajući kožu mekom i elastičnom, napukline će zacijeljeti 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. Stoga pazite što stavljate na bradavice.

TREBA IZBJEGAVATI

- jastučiće za dojenje, pogotovo plastificirane
- 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 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.

SOOR (MLIJEČAC)

Ako se bol u bradavicama nastavi ili ako su vas bradavice naglo počele boljeti nakon tjedana ili mjeseci dojenja, moguće je da ste dijete i/ili vi dobili soor, gljivičnu infekciju čijem razvoju pogoduje mlijeko. Intenzivna, probadajuća bol ili pečenje u jednoj dojci ili u obje, može značiti da je razvijena gljivična infekcija u mliječnim kanalima.

Soor se može razviti i ako su majka ili dijete uzimali antibiotike, ako majka ima slab imunitet zbog umora ili zdravstvenih problema. 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, najmanje tijekom dva tjedna. Liječnik će vam prepisati 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. Zašto je to važno? 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.

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 majke s čestim gljivičnim infekcijama shvatile 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).

Soor nije ozbiljan problem, ali bol u bradavicama koja se može javiti prilično je neugodna i može oslabiti majčinu motivaciju da doji. Uz ispravne informacije o problemu i uz potporu stanje se može znatno ublažiti.

Važno! Perite ruke, pogotovo nakon mijenjanja pelena, često mijenjate jastučice za grudnjak, djetetove dude i igračke koje se stavljaju u usta iskuhajte ili operite u vrućoj vodi jedanput dnevno.

Već u prvim danima kada mlijeko "nadode", prsa mogu postati izuzetno bolna od natečenog tkiva i razvučenih kanalića. Takav osjećaj može nastati i poslije, a od njega se može razviti i mastitis.

Mogući simptomi soora kod djeteta:

- bijele naslage u usnoj šupljini i na jeziku
- pelenski osip
- odbijanje dojke ili oklijevanje s dojenjem (jer su djetetova usta bolna)
- prđuckanje.

Simptomi koje može imati majka:

- dugotrajni ili iznenadni problem s bolnim bradavicama
- bradavice su ružičaste, ispucane, ljušte se, svrbe, otvrdnule su i peku
- vaginalna gljivična infekcija
- iznenadna probadajuća bol u dojci.

Četiri su različita stadija zastoja mlijeka i upale dojki:

Podsjetnik u slučaju upale:

- Nastaviti dojit na obje dojke. Početi s upaljenom.
- Kontrolirati je li dijete ispravno položeno na dojku; imati udobne, ne preuske grudnjake.
- Ne ograničavati dojenje ni duljinom podoja ni razdobljem između dvaju podoja.
- Dijete ne mora sisati iz obje dojke pri svakom podoju.
- Kontrolirati postoje li ranice na bradavicama.
- Masirati upaljeno područje prema bradavici tijekom podoja. Mijenjati položaje tako da dijete bradom masira upaljeno mjesto.
- Smanjiti stres i nepotrebne aktivnosti.
- Uporaba šeširića može biti razlog da dijete ne uspijeva isprazniti dojku.
- Pušenje može biti faktor rizika za ponavljajuće mastitise.
- Brinite se o sebi: Bolne bradavice i zastoje mlijeka prije ćete zaliječiti budete li se dovoljno odmarali, jeli zdravu hranu i pili puno tekućine. Zastoj mlijeka i pojava soora vrlo su često prvi znaci majčine premorenosti.

1. ZASTOJ MLIJEKA

Zastoj mlijeka uzrokovan je nedovoljnim pražnjenjem dojki i začepljenjem mliječnog kanalića. Ako pokušate kontrolirati dojenje, ako ne primjenjujete dojenje na zahtjev ili ako dijete ima neodgovarajući položaj na prsima, 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. Jedino kada je zastoj tako jak da postoji rizik od upale dojke, nužno je izdajanje nakon podoja dok se pritisak u dojci ne smanji.

Osim navedenoga, dobro je promijeniti položaj djeteta na dojci, i to tako da dijete bradicom masira dio dojke gdje se nalazi čvorić. Dobro je i dijete "rotirati" oko bradavice da bi se i cijela dojka ravnomjerno ispraznila.

U mnogim kulturama žene upotrebljavaju kupus za liječenje zastoja mlijeka. 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. Između podoja mogu se stavljati i hladni oblozi.

2. 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, i žena ima simptome vrlo slične gripi (trese se i ima visoku temperaturu). Ponekad ima i ranice na bradavicama.

Najvažniji tretman je opet ispravan položaj na prsima, slobodno dojenje – kada i koliko dugo želi dijete, lokalna masaža, odmor, promjena položaja, oblozi od listova kupusa.

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.

3. BAKTERIJSKA UPALA

Za bakterijsku upalu dojke potrebna je prisutnost bakterija koje su našle svoj put u dojku, npr. 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.

Čim majka ima simptome u objema dojčkama, 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 ovakve upale, osim primjene antibiotika, treba paziti na tehniku dojenja, masirati dojke. Majka treba nastaviti dojenje jer ono nije opasno za dijete.

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

4. 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 se uklanja kirurškim putem – ugradi se cjevčica za pražnjenje, žena ostaje s tom cjevčicom najviše 2-3 dana u bolnici i dobiva antibiotik.

Dijete treba i dalje dojit. Krv i gnoj nisu štetni, mlijeko sadrži obrambena tjelešca za dijete, a ubrzava se i proces liječenja.

Još neki pokazatelji da je upala bakterijska i da je potreban antibiotik:

- pojava gnoja i krvi u mlijeku
- crvene pruge od mjesta zastoja prema korijenu dojke
- napukla bradavica, obično i sama upaljena, kroz koju je omogućen ulaz bakterijama.



NAPREDUJE LI DIJETE DOBRO

Odgovor na to pitanje dobit ćete vrlo jednostavno: **brojite mokre pelene!** Pelena mokrih od svijetlog urina trebalo bi biti najmanje 5 do 6 jednokratnih ili 7 do 8 platnenih u 24 sata. U 24 sata dijete bi trebalo imati i najmanje **3 do 4 stolice**. **Minimalni broj podoja tijekom 24 sata prva 4 tjedna je 8 do 12. Maksimalnog nema!**

"Mokra pelena" novorođenčeta je jednokratna pelena u koju ste ulili 1-2 jušne žlice vode (djeca imaju mali mjehur!), a stolica je zaprljanje na peleni veličine kovanice (naravno, može biti i obilnija). Može se dogoditi da dijete ima manji broj stolica, a svejedno dobro napreduje. Ako je tako, trebalo bi provjeriti dobivanje na težini. 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) ili zbog unosa previše prvog, vodenastog mlijeka. Zelena stolica nije znak gladi!

Ukoliko primijetite neke od sljedećih simptoma, odmah se javite liječniku:

- suha usta
- udubljenu fontanelu
- prašinu boje opeke u urinu ili urin crvene boje
- žutu boju djetetove kože (žutica).

BROJANJE MOKRIH PELENA I STOLICA (PRVI TJEDAN ŽIVOTA!!)

Koristite sliku 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.

Nakon prvog tjedna života dijete može imati i više od 6 stolica dnevno.

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

Dob djeteta										
	MOKRAĆA						STOLICA			
1. dan	●									●
2. dan	●	●							●	●
3. dan	●	●	●					●	●	●
4. dan	●	●	●	●			●	●	●	●
5. dan	●	●	●	●	●		●	●	●	●
6. dan	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7. dan	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ZELENE STOLICE NISU STOLICE GLADI!

Ne očekujte previše od sebe u prvim tjednima. Potražite pomoć oko kućanskih poslova (koji ne trebaju biti obavljeni savršeno!) i posvetite se djetetu, ono je najvažnije. U trenucima kad želi sisati neprestano i po cijele dane, ležite 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, oni rastu u "skokovima".

Razdoblja kad dijete skokovito raste su otprilike 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 poslušati 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 vaša 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 vašu 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, soor itd.), izbijanje zubića, dulja odvojenost od majke (npr. u slučaju majčina povratka na posao), stres ili uznemirenost majke, promjena mirisa (dezodoransa, kupke...), 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 opustiti se i ne forsirati dijete. Dojku nudite često, a ako je dijete odbije, ne uzimajte to k srcu i ostanite vedri.

BEBINI SAVJETI ZA MAMU

Uglavnom sve mame mogu dojit i imaju dovoljno mlijeka za svoje dijete. Važno je da se opustiš i izdržiš prvih nekoliko tjedana dok dojenje ne profunkcionira. Dojenje nije nešto što mama i dijete znaju odmah nakon rađanja, već umijeće koje ćemo zajedno steći. Uz edukaciju, potporu i pomoć, čak i najproblematičnije dojenje može se pretvoriti u prekrasno iskustvo. Mama, ne odustaj!

Prije nego što me počneš dojit, dobro je da znaš što ti se može dogoditi.



Sasvim je normalno:

- Ako ti trebaju dva mjeseca prilagođavanja dok se dojenje ne ustali.
- Ako sa mnom imaš puno radno vrijeme s cjelodnevnom dežurstvima!
- Ako pomišljaš: "Stvarno više ne mogu!"
- Ako ne stižeš obaviti kućanske poslove i nemaš ni trenutka vremena za sebe.
- Ako želim jesti navečer kad si najumornija i tada sam najbudnija.

A pomoći će ti:

- Ako vjeruješ u to da možeš dojit i da tvoje dojke mogu proizvesti mlijeko za mene!
- Ako kažeš svima što želiš i što od njih očekuješ, npr. kad se radi o posjetima.
- Ako se prestaneš sramiti i potražiš pomoć oko nekih praktičnih stvari (hrana, kupovina, pranje...).
- Ako me nosiš u rukama ili marami, kamo god išla.
- Ako se odmaraš kad ja spavam!
- Ako pojednostaviš noćne podoje koliko god možeš, pustiš me da spavam s tobom u krevetu ili u krevetiću pokraj svojega, dojiš me ležeći, ne pališ svjetlo i promijeniš mi pelenu samo ako je pokakana!
- Ako pustiš tatu da se brine o meni kad mi se ne spava u večernjim satima.

Neka dijete svu potrebu za sisanjem zadovoljava na dojci, nemojte mu davati ni dudice ni bočice. Ako je dijete u tom razdoblju potrebno nadohranjivati, činite to žličicom, šalicom ili nekim drugim načinom hranjenja koji ne uključuje sisanje.

Pokušajte djetetu nuditi dojk u tihom, mirnom, zamračenom prostoru. Ako imate uobičajeno mjesto za dojenje, promijenite ga. Možete pokušati dojiti ležeći u kadi punoj tople vode. Možete pokušati 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 pelena, te je li živahno i budno.

BEBINI SAVJETI ZA TATU

Tata, jako si važan i za mene i za mamu! Prvi mjeseci sa mnom zbunjujuće su razdoblje za sve nas. S trudnoćom iza sebe i hranom za mene u svojim grudima, mama u mojem malom svijetu igra glavnu ulogu. Tebi, mojem tati, može biti teško što si osoba br. 2. Možda se osjećaš osamljeno, čak si malo i ljubomor na mene. Ne zaboravi da si ti izuzetno važan kao potpora i pomoć za nas, za svoju novu obitelj! Tvoje će vrijeme uskoro doći...



Zato zapamti:

- Brini se za mene! Treba mi i tvoja blizina!
- Podsjeti mamu da se odmara dok ja spavam. Odmori se tada i ti!
- Spriječi da mama bude pod stresom tako što ćeš preuzeti na sebe koliko god možeš kućnih poslova!
- Kaži NE posjetiteljima ako ste ti i mama umorni!
- Upoznaj način na koji dojenje funkcionira tako da možeš razumjeti i pomoći riješiti potencijalne probleme!
- Podsjeti mamu da se više mlijeka stvara što se češće doji.
- Budi pozitivan u komentarima! Izbjegavaj pitanja tipa "Imaš li dovoljno mlijeka?"
- Ponudi mami svaku pomoć!
- Daj mami korisne savjete ako si siguran da je trenutak pogodan.
- Zapamti da ja i moja mama odlučujemo koliko često i koliko dugo jedem.



TREBA LI MOJE 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 dudu varalice. Prije nego što to učinite, zapamtite da dudu 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, dudu varalica nekim majkama i njihovoj djeci može pomoći ako se upotrebljava s mjerom, dakle, ne prečesto i ne predugo. Sisane može smiriti dijete kad niste u situaciji da ga možete podojiti ili ako je s nekim drugim (tatom, bakom...). Duda se ne preporučuje u razdoblju kada se dojenje uhodava, dakle, prvih 6 do 8 tjedana.

Ako sumnjate da mlijeka nema dovoljno, upitajte se:

- Spavam li dovoljno i odmaram li se dovoljno u posljednje vrijeme?
- Pijem li dovoljno vode?
- Precjenjujem li se u nastojanjima da budem super mama/domaćica/supruge/kći/sestra/susjeda... uz malo dijete?
- Dobiva li dijete dodatnu hranu/piće na bočicu?
- Ima li dijete dudu varalicu?

Odgovori na sva ova pitanja mogu imati utjecaja na dojenje. Dojenje nije osamljeni otok daleko od kopna.... Svi aspekti vašeg života mogu utjecati na dojenje.



NAJČEŠĆI MITOVI O DOJENJU

Za vaš uspjeh u dojenju važno je znati što je istina, a što samo mit.

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.

Dojenje je jednostavno 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 dojkę svojim ustima). Pumpice za izdajanje 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 maminim dojkama. Što više vremena vaše dijete provede na prsima učinkovito sisući, 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 punoće 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 (galaktogogi), 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. savjetnicu na Rodinu SOS telefonu, 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 mama koja doji 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 bjelančevinama ono je što mami 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 DALA MLIJEKO."

Tu ste rečenicu vjerojatno često čuli jer je vrlo popularna. Međutim, je li doista tako? Kravlje mlijeko ne samo da ne pomaže mami u stvaranju mlijeka nego može u djece uzrokovati i grčeve, ekceme i alergijske reakcije. Bjelančevine iz kravljeg mlijeka su teško probavljive malim trbušćićima, a uz to su i jedan od najčešćih alergena.

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. Ukoliko 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 mliječne formule, čak i dok su vrućine. Majčino se mlijeko mijenja u sastavu od početka do kraja podoja, te dijete na početku podoja uvijek dobije vodenasto mlijeko koje služi utaživanju žeđi.

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

Ako želite, čaj od komorača možete popiti vi, dijete će ga dobiti preko mlijeka.

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

MIT O DOJKAMA

"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 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 prenijeli na dijete znatno prije nego što su vam se pojavili ikakvi simptomi bolesti. Dojenjem ste zaštitili dijete od te iste prehlade. Ne morate snižavati temperaturu da biste mogli dojiti, dijete se sigurno neće opeći vašim mlijekom. Kada ste prisiljeni 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 vrlo 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, prirodnije načine, jer šeširići mogu uzrokovati druge probleme s dojenjem.

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

JOŠ NEKOLIKO MITOVA

"Dojena djeca moraju uzimati željezo."

Netočno! Rezerve željeza u mlijeku sasvim su dovoljne do djetetovih šest mjeseci, nakon toga se počinje s dohranom tako da dovoljne količine željeza možete unijeti prehranom.

"Ako ostanete trudni, morate prestati s dojenjem!"

Neistina! Ako želite dojiti i nemate problema u trudnoći, možete nastaviti s dojenjem. Ne postoje dokazi da je dojenje u trudnoći negativno utjecalo na dojenu djecu kao ni na nerođeno dijete. Pazite na sebe i odmarajte se kad god možete.

"Dojiti blizance ili više djece je preteško."

Neistina! Dojiti blizance je lakše nego hraniti ih na bočicu, ako je dojenje uspješno. Mnoge su majke uspješno isključivo dojile blizance, pa čak i trojke. Istina je da je naporno, ali s blizancima je teže bez obzira na koji su način hranjeni.

"Ne smijem se kupati u moru/rijeci dok dojim."

Netočno! Smijete se kupati, mlijeka vam sigurno neće nestati. To je fiziološki nemoguće.

Iako povratak na posao s punim radnim vremenom znači da ćete satima biti odvojeni od djeteta, to ne mora biti razlog za prestanak dojenja. Dakako da će situacija biti lakša što je dijete starije, no uz dobru organizaciju moguće je "preživjeti" odvajanje i od manjeg djeteta, a dojenje nastaviti.



POVRATAK NA POSAO

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. Kad se majka vraća na posao nakon što je dijete navršilo godinu dana, ono u toj dobi već ima nekoliko dnevnih obroka krute hrane, tako da lako može "izdržati" bez majčina mlijeka dok vas nema. U prvih čete se nekoliko dana možda morati malo izdajati u slučaju da vam se grudi prepune, kako biste izbjegli mogući zastoj i eventualnu upalu (čak i mastitis). U roku 2-3 dana proizvodnja mlijeka će se prilagoditi novonastaloj situaciji.

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 izdajanje ili dojenje djeteta u razmaku od nekoliko sati, kako bi se potaknula dovoljna proizvodnja mlijeka i izbjegla prepunjenost dojki. Preporučljivo je početi s izdajanjem 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 izdajaju 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.

Preporuka je svakoj majci da se potruži dojiti 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, dijeliti 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 i pokažite mu da cijenite njegovu potporu i pomoć.



TEHNIKA RUČNOG IZDAJANJA

Jedan od poznatih načina ručnog izdajanja 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 izdajanja, 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:

- izdajanje svake dojke dok mlijeko ne počne teći slabije (5-7 minuta)
- masaža, glađenje, trešenje dojke
- ponovno izdajanje svake dojke (3-5 minuta)
- masaža
- ponovo izdajanje 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 izdajanja su brojne. Ono je besplatno - može se obaviti bilo kada i bilo gdje, neovisno o priboru, baterijama ili struji i - potpuno je prirodno. Ekološki je posve prihvatljivo, nije potrebno pranje pumpice, steriliziranje i sl. Ručno izdajanje je uvijek moguće; sve što mami 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 izdajanje lakše dovodi do refleksa otpuštanja mlijeka. Neke mehaničke pumpice uzrokuju nelagodu, bol i nisu učinkovite, a mogu i uzrokovati oštećenje bradavica.

POHRANJIVANJE IZDOJENOG MLIJEKA

do 10 sati	na sobnoj temperaturi (19-22 °C)
5 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 antiinfektivne 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, 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.

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.

Izdajeno 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 mlijeko.

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

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 odleđeno mlijeko ne smije se ponovo zaleđivati.

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 njevoj količini, čudan žareći okus može se primijetiti i ako je kratko bilo pohranjeno u hladnjaku, a ponekad tek ako je bilo zamrznuto.

Kako se to može spriječiti? 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 izdavanja 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.



ŠTO NE TREBA ČINITI DOK DOJITE

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 dojit 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.

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...):

Ulaze u majčino mlijeko, i ni pod kojim uvjetom se ne smiju konzumirati za vrijeme dojenja.

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.

DOJENJE I LIJEKOVI

Idealno bi bilo u razdoblju dojenja ne uzimati nikakve lijekove, ali katkad je to nužno. Tada treba odvagnuti rizik djelovanja lijeka na dijete i sljedeće: dokazane rizike uzimanja mliječnih formula, realnu mogućnost da dijete nakon privremenog prestanka dojenja ne želi prihvatiti dojk i opasnost da majka izdajanjem ne uspije zadržati potrebnu količinu mlijeka.

Samo liječnik može dojilji 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 dojit. 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.

GDJE DOJITI

Jedan od strahova mladih majki koji se odnosi na dojenje je da će ih dojenje vezati uz dijete, odnosno uz kuću. Prava je istina da dojiti možete gotovo svugdje. Dojenje u javnosti danas nije tako rijetka pojava i čim se osjetite dovoljno oporavljenom poslije porođaja da prošećete s djetetom, ne brinite se o tome hoće li vani biti gladno i tražiti dojk. Vjerojatno hoće. Nemojte se tada ustručavati podojiti dijete. Dojke su namijenjene dojenju i najprirodnije je ponuditi ih djetetu.



Ako vam je neugodno, znajte da su ružni komentari vrlo, vrlo rijetki, da se dojka i ne vidi od djetetove glavice dok siše, da većina ljudi neće ni primijetiti što radite. A nakon samo nekoliko podoja u javnosti, nećete više osjećati neugodu, postat će vam sasvim prirodno dojiti dijete kada i gdje god zatraži. Nagrada je prekrasan osjećaj slobode – s isključivo dojenim djetetom možete kamo i kada želite – u duge šetnje, planinarenje, na putovanja, obiteljska okupljanja, roditeljske sastanke, predavanja... Bez dodatne ambalaže, bočica i pribora za pripremu – mlijeko je uvijek tu, na dohvat malih usta.

Činjenica je da je majčino mlijeko jedina hrana koja je potrebna djetetu sve dok ne navrší šest mjeseci. Nakon toga, dojenje treba nastaviti uz davanje i druge hrane, a to može potrajati sve do druge djetetove godine ili čak i dulje. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje dojenje do druge godine, a poslije prema željama majke i djeteta. U našem se društvu dojenje najčešće pokušava ograničiti na najviše godinu dana, katkad nažalost čak i na kraće razdoblje. Takve loše preporuke o trajanju dojenja često se čuju od pedijatar, psihologa, pedagoga, medija kao i u krugu obitelji i prijatelja. Negativni stavovi uvriježeni u društvu na taj način ometaju dojenje u vrijeme kada još može biti korisno za majku i dijete.

MOŽE LI SE DOJITI PREDUGO

Uobičajene predrasude vezane uz produljeno dojenje su da ono dovodi do pretjerane povezanosti djeteta s majkom, da žena doji "zbog sebe", da majčino mlijeko nema nikakve vrijednosti za dijete starije od godinu dana, da je produljeno dojenje opasno za zube itd. Ništa od navedenoga nije istinito.

Mlijeko majke koja doji dulje od godinu dana ne gubi ništa od svoje vrijednosti. Još je uvijek zaštita djeteta od alergija, sadrži majčina antitijela, a prehrambena vrijednost čak se i povećava - zbog rjeđih podoja u mlijeku je viša koncentracija korisnih tvari.

Nikada nije dokazano da se pretjerana povezanost djeteta s majkom može povezati s produljenim dojenjem. No pokazano je da su djeca kojima je omogućeno sisanje do kada žele mnogo samostalnija.

Djeca koja produljeno sišu nemaju zbog toga povećanu vjerojatnost dobivanja karijesa. Karijes se povezuje s nedovoljnom higijenom usne šupljine, a ne s dojenjem. Jedina preporuka koja se odnosi na higijenu usne šupljine i produljeno dojenje je ona da se za noćnog podoja djetetu dojka izvadi iz usta nakon što je prestalo sisati.



ŠTO JE S RAZDVAJANJEM OD DJETETA, ŠTO SE ČESTO DOGAĐA BAŠ OKO DJETETOVE PRVE GODINE

Ono nije nikakva zapreka nastavku dojenja! S dojenjem možete nastaviti i ako planirate krenuti u jaslice ili vrtić! Zamislite kako je dobro dojiti kada dijete krene u vrtić gdje je izloženo mnogim novim, njegovu organizmu nepoznatim bakterijama. Dojenje tada može biti i vrlo djelotvoran način za održavanje bliskosti s djetetom i pomoć u bržem privikavanju na novo okruženje. Nemojte se bojati kako će dijete izdržati bez dojenja dok je u vrtiću. S godinu dana djeca već dobro znaju da je mama ta koja ih doji i od koje mogu očekivati takvu vrstu utjehe i prehrane. Tete u vrtiću i ostale paziteljice pronaći će druge načine da ih utješe i nahrane.

Dojiti dulje od godinu dana sasvim je prirodno i prednosti su uistinu mnogobrojne. Vaš i djetetov izbor trebao bi pri tome biti zaista jedini kriterij. Nažalost, mame koje odluče produljeno dojiti često se suočavaju s izraženim neodobravanjem okoline pa dojenje postaje nešto što se, ako se i nastavlja, čini krišom. Ako smatrate da još nije vrijeme za prestanak dojenja, imate potpuno pravo ne obraćati pažnju na komentare okoline i dojiti dok se vi i vaše dijete slažete u pogledu toga!

DOJENJE U TRUDNOĆI I DOJENJE U TANDEMU

TRUDNOĆA

Majke koje ponovo zatrudne, a još uvijek često 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. Ukoliko 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.

Ukoliko 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 težine.

Određen broj djece samo prestane s dojenjem kada majka zatrudni, često zbog promjene u okusu i količini mlijeka (umjesto zrelog mlijeka počinje se stvarati kolostrum).

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.

Emocionalnu nelagodu pri dojenju možete umanjiti tako da razmišljate o nečem drugome dok dojite, možete čitati ili gledati televiziju.



DOJENJE U TANDEMU

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. Ukoliko 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, redoslijeda 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 nekoliko "svojih" minuta – za tuširanje, čitanje, manju šetnju. U ovome joj može pomoći i partner.

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

veliki početak za male početnike



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 nazivase još i komplementarnom hranom. Prema tome, komplementarnom prehranom naziva se sva druga hrana i tekućina osim majčina mlijeka ili dojenačke formule.



UVOĐENJE DOHRANE UZBUDLJIV JE DIO RODITELJSTVA

Katkad smo radoznali, nestrpljivi, čak i prestrašeni... kako će djeca prihvatiti okuse drugačije od onih na koje su navikli – drugačije od majčina mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka (mliječne formule).

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 – već oko trećeg mjeseca. 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.

Taj običaj ranog uvođenja dohrane nastao je u vrijeme masovne primjene mliječnih formula. Roditelji kao da su se natjecali čije će dijete biti krupnije i koje će prihvatiti što veći broj namirnica u što kraćem vremenu. Težilo se tome da se dječja prehrana što prije izjednači s prehranom odraslih.

Zdravstveni stručnjaci i stručnjaci za dojenje slažu se da je najbolje pričekati da dojenče navrši barem šest mjeseci prije nego što mu ponudimo drugu hranu. Hrvatsko pedijatrijsko gastroenterološko društvo, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Europska unija (EU) 2006. g., Američka akademija za pedijatriju (AAP) i Američko udruženje za srce (AHA) 2005. g., Europska akademija za alergologiju i kliničku imunologiju (EAACI) i druge organizacije, stoga preporučuju isključivo dojenje ili mliječnu formulu, dakle bez dodataka sokova, vode, čajeva, kašica ili



druge hrane, prvih šest mjeseci djetetova života. La Leche League International preporuča uvođenje dohrane u drugoj polovici prve godine djetetovog života. 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 zajedno s djetetom; između 9 i 12 mjeseci starosti, preporuča se maksimalno 25% dnevnih kalorija iz hrane koja nije majčino mlijeko. Djeci mlađoj od godine dana preporuča se uvijek ponuditi podoj prije obroka krute hrane.

KAKO POČETI S DOHRANOM

Od 5. do 10. mjeseca života postoji posebna prijemljivost za prihvaćanje različitih okusa i tekstura hrane te stoga taj period treba iskoristiti za uvođenje dohrane. 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 razgraditi i resorbirati različitu hranu. Rizik od alergije je manji zahvaljujući većoj učinkovitosti crijevne sluznice. Izgubljen je refleks izbacivanja jezika i usklađuju se pokreti mišića jezika. Povećano je lučenje sline koja pomaže razgradnju hrane već u usnoj šupljini i gutanju 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 uzbudljiv 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 ili slamčicom, a 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, ali i umanjite (prepolovite) očekivanja da dijete prihvati ono što mu nudite i u količinama koje ste vi zamislili.

Redoslijed 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

Jedan od razloga odgađanja uvođenja dohrane do navršenog šestog mjeseca života je nezrelost probavnog sustava dojenčeta: propuštanje neprerađenih sastojaka hrane povećava mogućnost razvoja alergije.

Ona se može očitovati na koži, probavnom ili dišnom sustavu.

S navršenih šest mjeseci djetetov je organizam enzimatski i imunološki zreliji, crijevna sluznica nepropusnija, a ako je dojenče ipak osjetljivo ili alergično na određene namirnice, to se pokaže najčešće u roku od nekoliko dana. Time je lakše prepoznati i definirati namirnicu koja je izazvala reakciju, te će ona biti kroz neko vrijeme uklonjena iz jelovnika djeteta.

Nakon povlačenja reakcije (ako se nije radilo o onima zbog kojih biste potražili liječničku pomoć), pokušajte djetetu još jednom ponuditi istu namirnicu kako biste se uvjerali da

je dijete reagiralo baš na nju. Ako se reakcija ponovi, odgodite uvođenje te namirnice za kasnije, do zrelosti probavnog sustava (oko prvoga rođendana).

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)...

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. Neka istraživanja pokazuju da konzumacija šećera utječe na zdravlje kostiju i zubi, budući da tijelo iz njih izvlači kalcij da bi se zadržao dobar omjer nutrijenata u krvi.

Prije djetetova prvog rođendana ne nudite kravlje mlijeko, agrume ni med. Kravlje mlijeko nije dobar izvor željeza, pa njegova upotreba u prehrani djece može izazvati anemiju, a i često se smatra zamjenom za majčino mlijeko, što je loše. Agrumi mogu izazvati pojavu bolnog pelenskog osipa, a med može sadržavati spore koje uzrokuju botulizam.

Ne nudite im grickalice: smoki, štapiće, čipseve, bombone itd., koji, osim što mogu uzrokovati gušenje, imaju veliku energetska vrijednost, a vrlo malu nutritivnu.

Dijete njima ne unosi dovoljnu količinu nutrijenata potrebnih za rast i razvoj, ali zato unosi preveliku količinu energije i potencijalno alergogenih sastojaka, a često i sol. Isto je i sa slatkišima 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.

MOŽE LI SE DOJENČE SAMO HRANITI

Kad odlučimo početi s dohranom, nismo sigurni treba li miksati, gnječiti, pasirati. Ili, jednostavno, ponuditi prirodno, bez obrade. 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. Isto tako, dok god ne mogu dohvatiti i zgrabiti neku stvar, ne mogu se ni ugroziti. 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. Vi izaberite tablicu dohrane, a odluku o količini prepustite svojem djetetu i imajte povjerenja u njega, kao što ono vama bezrezervno vjeruje.

Može se pripremiti :

- palenta tvrde skuhanu i narezanu na komade kao kolač (u palentu možete umiješati bilo koje sezonsko povrće ili voće)
- integralna tjestenina s malo maslinova ulja
- povrće ili voće kuhano na pari...

RECEPTI PO MJESECIMA

6 mjeseci

PROSO S JABUKOM

skuhati proso dok potpuno ne omekša i u prohladenu kašu naribati jabuku

RIŽA S KRUŠKOM

u raskuhanu prohladenu rižu naribati zrelu krušku

PALENTA S TIKVICOM

skuhati usitnjenu tikvicu i potkraj kuhanja zgusnuti palentom

BATAT S KORABICOM

povrće narezati na kockice, skuhati i izgnječiti vilicom

U svako od ovih jela možete dodati po nekoliko kapi maslinova ulja.



7 mjeseci

PROSO SA SVJEŽIM ILI SUHIM ŠLJIVAMA

zajedno kuhati proso i šljive dok potpuno ne omekšaju

PALENTA ILI QUINOA (vrsta žitarice)

sa svježim ili suhim marelicama

RIŽA S BRESKVAMA

(rižu skuhati i dodati svježu mekanu breskvu)

BANANA I ZOBENE PAHULJICE

pahuljice malo prokuhati i umiješati u zgnječenu bananu



8 mjeseci

JANJETINA KUHANNA S MRKVOM I BROKULOM

JEČAM KUHAN S CVJETAČOM

KUNIĆ KUHAN S KRUMPIROM I TIKVICOM (tikvicu dodati potkraj kuhanja)

PILETINA S BUČOM I PALENTOM (palentom zgusnuti potkraj kuhanja)

KRUMPIR KUHAN S MAHUNAMA

OSLIĆ KUHAN S BROKULOM I MRKVOM

SVE KOMBINACIJE DOPUŠTENOG VOĆA, POVRĆA, MESA I ŽITARICA



9 mjeseci

TELETINA S RIŽOM I KORABICOM

PILETINA S PROSOM I TIKVICOM

OSLIĆ S BATATOM I BROKULOM

CVJETAČA SA ZOBENIM PAHULJICAMA I MRKVOM



10 mjeseci

GRAŠAK S KRUMPIROM I BIJELIM PILEĆIM MESOM

UVARAK OD CVJETAČE, BROKULE, MRKVE I KORABE S KOMADIĆIMA TELETINE

ZOBENE PAHULJICE SA SUHIM VOĆEM (voće prethodno možete namočiti u vodi da bi omekšalo)

RIBLJI FILE S RIŽOM I RAJČICOM

KUS-KUS S RAZNIM POVRĆEM



11 mjeseci

TELETINA KUHANA S KRUMPIROM I KUPUSOM

PORILUK, RIŽA I RAJČICA S KOMADIĆIMA JUNETINE

UVARAK OD VIŠE VRSTA DOPUŠTENOG POVRĆA UZ DODATAK NEKE ŽITARICE

PALENTA S JOGURTOM ILI VRHNJEM

RIŽA S KRAVLJIM SIROM I JABUKOM

LEĆA S MRKVOM I KRUMPIROM



ZA PRVI ROĐENDAN DAJEMO PRIJEDLOG ZA PRVOROĐENDANSKU TORTU

- Kalup obložite prijanjajućom folijom.
- Skuhajte palentu, odnosno griz na vodi ili rižinu mlijeku, što će kad se stvrdne "glumiti" biskvit.
- Za "kremu" možete birati slatke ili slane namirnice (prokuhano i zgnječeno voće ili povrće), ovisno o tome što dijete više voli. U kalup naizmjenično slažite palentu i/ili griz te pire od voća ili povrća, nastojeći složiti boje, da "torta" izgleda što zanimljivije. Mi smo stavljali pire od graška, brokule i buče. Kad dođete do vrha kalupa (biskvit mora biti i na dnu i na vrhu), stavite u hladnjak da se stvrdne, okrenite naopako i zabodite svjećicu.

Proslava vašega djeteta, ali i vaša, može početi! :)

NAŠI OMILJENI RECEPTI:



POTRAŽITE SAVJET

Dojenje se oduvijek učilo metodom pokušaja i pogrešaka. Savjeti i iskustva prenosili su se sa žene na ženu.

Dojenje se oduvijek učilo metodom pokušaja i pogrešaka. Savjeti i iskustva prenosili su se sa žene na ženu. Taj se lanac prekinuo uvođenjem masovnog hranjenja djece bočicom i nadomjesnim mlijekom.

Za uspješno dojenje važna je i okolina naklonjena dojenju, stoga pokušajte već u trudnoći pronaći takvu okolinu. 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.



Rodin S.O.S. telefon za dojenje

Na Rodinu S.O.S. telefonu svakodnevno dežuraju savjetnice, majke s iskustvom, educirane za pružanje pomoći pri dojenju.

**01 61 77 520
091 22 77 220**

**radnim danima:
15 - 21 h**

**vikendom i blagdanima:
9 - 21 h**

OSTALE RODINE AKTIVNOSTI U DOJENJU

SAVJETOVALIŠTE ZA DOJENJE - izravna pomoć majkama koje imaju problema s dojenjem.

MALA ŠKOLA DOJENJA - trosatna radionica o dojenju za trudnice i njihove partnere (raspored se objavljuje na roda.hr).

POTRAŽITE POMOĆ NAŠIH SAVJETNICA NA INTERNETU Facebook grupa: Rodina SOS grupa za dojenje; **forum.roda.hr** - podforum Dojenje

RODIN DVD O DOJENJU "Mliječna staza" - put do uspješnog dojenja - dostupan u Rodinu gnijezdu (Čanićeva 14, Zagreb)

RODINA MIJEČNA KONFERENCIJA - godišnja konferencija o dojenju namijenjena i stručnjacima i roditeljima.

Više o ovim aktivnostima i načinu sudjelovanja potražite na **WWW.RODA.HR** ili na telefon **01 / 61 77 500**.

BILJEŠKE:

