Fond za aktivno građanstvo

This project is funded by the European Union

udruženje Roditelji

Udruženje Roditelji
Veliše Mugoše bb (zgrada Čelebić), Podgorica
Telefon/Fax: +382 20 27 21 68
udruzenje@roditelji.me

facebook.com/roditelji.me
twitter.com/roditeljime

izdavač: **Udruženje Roditelji**, fotografije: **Aida Dizdarević**, ilustracije: **Ozren Miždalo**, dizajn: **Mahna Mahna**
štampa: **Golbi, Podgorica,** Tiraž: **6500**
decembar, 2014.

VODIČ ZA DOJENJE



udruženje Roditelji

Fond za aktivno građanstvo

EUROPEAN UNION
DELEGATION TO MONTENEGRO

VODIČ ZA DOJENJE

udruženje
Roditelji

VODIČ ZA DOJENJE
(skraćena verzija nacionalnog Vodiča)

Ovaj vodič je nastao u želji da se majkama u Crnoj Gori pruže ispravni savjeti u vezi sa uspostavljanjem i prevazilaženjem problema u dojenju, kao i da se upoznaju sa svojim pravima. Tekst je skraćena i adaptirana verzija nacionalnog Vodiča za dojenje, koji je kroz projekat Udruženja Roditelji izradila radna grupa Ministarstva zdravlja Crne Gore, a koji je finansirao fAkt, kroz EIDHR program EU Delegacije u Crnoj Gori.

Iako većina žena u Crnoj Gori započinje sa dojenjem, samo 17% žena postigne preporučeno isključivo dojenje do 6.-og mjeseca, mada je isključivo dojenje do ovog doba povezano sa smanjenim rizikom od smrtnosti kod odojčadi.

Pored prednosti za odojče, dojenje ima zdravstvene prednosti za majku, uključujući nizak rizik od postpartum krvarenja i raka dojke i grlića materice.

Ovaj vodič podržava preporuke SZO, koja preporučuje isključivo dojenje do 6 mjeseci, bez dodavanja bilo koje druge tečnost, i produženo dojenje do dvije godine i duže, uz odgovarajuću dohranu.

Za sve savjete koji odstupaju od savjeta koji pronađete u ovom priručniku možete se žaliti zaštitniku prava pacijenata ili informaciju proslijedite Udruženju Roditelji na email

udruzenje@roditelji.me

Prednosti dojenja za bebu i majku

Sastav majčinog mlijeka je takav da odgovara novorođenčetu još dok su mnogi njegovi sistemi (digestivni, nervni, urinarni, krvni i imuni) funkcionalno nezreli. Mnogi sastojci koje majčino mlijeko sadrži su u obliku koji se lako apsorbuje, što nije slučaj sa kravljim mlijekom, od koga se izrađuju i adaptirane formule.

Zdravstvene prednosti koje dojenje donosi bebi uključuju bolji vid, bolji psihomotorni i kognitivni razvoj, dojenje smanjuje rizik ili ozbiljnost brojnih oboljenja u toku dojenačkog doba i kasnije u životu uključujući refluks, gastrointestinalne infekcije, respiratorne bolesti, upalu srednjeg uha, infekcije urinarnog trakta, meningitis, astmu, neke tipovi dječijeg kancera, dijabetes tip 1 i tip 2, rizik od kardiovaskularnih bolesti, gojaznost kod djece i kasnije u životu, i mnoge druge bolesti.

Majčino mlijeko sadrži faktore koji nisu prisutni u formulama, kao što su imunoglobulini, koji imaju važnu ulogu za odbranu bebinog organizma.

Dojenje smanjuje rizik od raka jajnika i dojke, od dijabetesa tipa 2 kod žena koje su imale dijabetes u trudnoći, ubrzava vraćanje materice poslije porođaja i smanjuje krvarenje, tako umanjujući rizik od smrtnosti kod majki.

Dojenje donosi ekonomske prednosti i porodici i društvu, jer ne iziskuje materijalna izdavanja, a troškovi liječenja dojene djece mnogo manje opterećuju zdravstveni sistem nego liječenje djece hranjene adaptiranom formulom.

Otpočinjanje dojenja

Dojenje je najbolja hrana za bebe. Fiziološki gledano, skoro sve žene mogu da proizvode mlijeko nakon porođaja i mogu da doje, ali dojenje nije jednostavno za neke i učenje i strpljenje su neophodni.

Zdravstveni radnici mogu pružiti neprocjenjivu pomoć majkama u otpočinjanju dojenja kroz pružanje pravih informacija, podršku, demonstraciju praktičnih vještina i predlaganje strategija za rješavanje problema.

Otpočinjanje dojenja u toku prvog sata po rođenju je dobro i za majku i za bebu i za nastavak dojenja.

Kada novorođenče pokaže potrebu da sisa, babica može pomoći majci da se namjesti u udoban položaj koji će olakšati bebi da pravilno prihvati dojku, a majka ne treba da oklijeva da pomoć potraži. **Osim ukoliko ne postoji medicinski razlog, majka i beba treba da ostanu zajedno, tako da dojenje počne i nastavi se shodno bebinim potrebama - bez skraćivanje broja ili dužine podoja.** Ipak, iako je rani kontakt između majke i bebe idealan, kada nije moguć on ne sprječava uspješno dojenje.

Proizvodnja mlijeka

Tokom trudnoće, pod djejstvom hormona trudnoće, u dojkama majki počinje da se stvara kolostrum. Povlačenje progesterona nakon porođaja „okida" naglo povećanje proizvodnje mlijeka.

Mlijeko 'nadolazi' oko 48 do 72 sata nakon porođaja i majke ovaj trenutak smatraju početkom laktacije, međutim, mora se naglasiti da bebe i prije toga sisanjem dobijaju dragocjeni kolostrum.

Jedan od najvažnijih faktora za uspješno dojenje je efikasno sisanje. Zbog toga je sljedeća jednačina izuzetno važna:

PONUDA = POTRAŽNJA

Ovo znači da se količina mlijeka koja se proizvodi u dojkama reguliše tako da odgovara količini mlijeka koje beba posisa, a beba je ta koja koja kontroliše količinu potrebnog mlijeka. Ako se ne otpočne sa dojenjem u roku od 3 dana nakon porođaja, mogućnost za uspostavljanje uspešnog dojenja opada, ali ne znači da dojenje neće moći da bude uspješno.

Nakon nekoliko sekundi pošto beba počne sa sisanjem, ispušta se hormon oksitocin. On izaziva kontrakcije u dojkama, i mlijeko ulazi u kanaliće krećući se ka bradavici. Ovaj proces je poznat kao refleks otpuštanja mlijeka. Otpuštanje mlijeka može biti usporeno ili otežano usljed stresa, što kod majki izaziva zabrinutost, i treba ih uveriti da je mlijeko tu. Izazivanje ovog refleksa može ponekad biti izazov za majke koje se izdajaju. Iako neke majke ne primjećuju refleks ispuštanja mlijeka, mnoge su ga svjesne, a ogleda se u "bockanju" ili trncima - 'iglicama'. Nestaje ubrzo nakon što mlijeko krene da izlazi iz bradavice. On može vremenom da prestane da se osjeća, I to nije znak da majka nema dovoljno mlijeka odnosno da je količina smanjena.

Sastav majčinog mlijeka

Majčino mlijeko je kompleksna tečnost, koja je po mnogo čemu razlikuje od njegovih zamjena i kravljeg mlijeka.

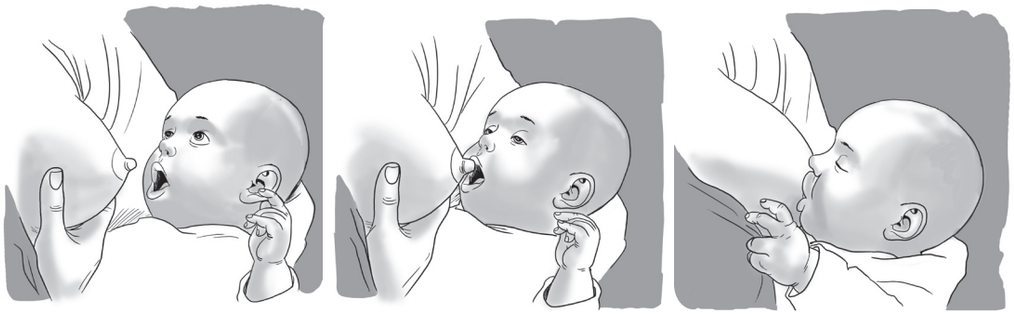
Sastav zrelog ljudskog mlijeka, kravljeg mlijeka i adaptirane formule

VRIJEDNOST KOMPONENTI PO JEDNOM LITRU			
	Zrelo majčino mlijeko	Kravlje mlijeko	Adaptirana formula
Energija (kJ)	2,929	2,930	2,500-3,550
Energija (kcal)	700	700	597-848
Protein(g)	10.3	35	11-24.8
Masti(g)	43.8	35	26-53
Ugljenihidrati(g)	68.9	63	72-75
Natrijum (mg)	170	370	125-532
Kalcijum (mg)	320	1070	Min 300
Fosfor(mg)	140	920	150-887
Gvožđe(mg)	0.3"	Neznatno	5-17.7"
Vitamin A (mcg)	610	530	350-1526
Vitamin C (mg)	50	Neznatno	Min 42.5
Vitamin D (mcg)	1.9	5.2	6.25-22.3
Kalijum (mg)	510	1420	500-1775

"Gvožđe u majčinom mlijeku je veoma bioiskoristivo, sa absorpcijom od 50-70%. Biorazgradivost gvožđa u adaptiranim formulama je oko 10%, tako da su zbog toga formule obagaćene gvožđem. Majčino mlijeko ima karakterističan providan izgled. Kako ima visok procenat vode, pokriva sve potrebe novorođenčeta za tečnošću u prvih 6 mjeseci, tako da dodatna tečnost nije potrebna tokom ovog perioda, čak ni u područjima sa toplom klimom. Bjelina majčinog mlijeka dolazi od sadržaja masti. Kako odmiče podoj, procenat masti u mlijeku se povećava, što ga čini bjeljim.

Pogrešno je opisati mlijeko kao 'tanko' ili vodenasto, jer mlijeko na početku podoja ima veći procenat vode, a ono na kraju podoja je bjelje.

Kolostrum, koji se proizvodi tokom kasne trudnoće i u prvih 30-40 sati nakon porođaja, je žućkast i gušći nego zrelo mlijeko i sadrži višu koncentraciju imunglobulina, važnih za bebin imunutet. Kako se majke međusobno razlikuju, neke od njih mogu da skladište i do šest puta više mlijeka nego druge. Kao rezultat toga, bebe žena sa manjim kapacitetom češće sisaju i tako održavaju potrebnu količinu mlijeka.



Ako se bebini obrazi uvlače ili se čuje coktanje, to je znak da nije dobro prihvatila dojku, pa je treba pažljivo, umetnutim prstom između bradavice i ivice bebine usne, skinuti sa dojke I ponovo namjestiti.



Dojenje najbolji izbor. Podrška od prvog dana.

Zato je važno hranjenje na zahtjev – treba dozvoliti bebi da sisa kada osjeća potrebu za tim. Takođe je važno dozvoliti bebi da završi podoj u sopstvenom ritmu, ne gledajući na sat.

Pravilan položaj tokom dojenja

- Majka treba da sjedi udobno u uspravnom položaju, tako da njene dojke prirodno padaju i da ima dobar oslonac za leđa, ruke i stopala, ali može biti i u polu-ležećem ili ležećem položaju dok doji.
- Dojenče treba raskomotiti kako bi bilo lakše postavljati ga u određeni položaj I da bi se izbjeglo pregrijavanje.
- Ako je bradavica izvučena, pridržite spoljašnji dio dojke u takozvani C zahvat, pazeći da ne promijenite položaj dojke, a ako je bradavica ravna ili uvučena, podvucite ruku ispod dojke i oblikujte dojku pomažući se palcem i kažiprstom oko areole
- Bebu treba pridržavati iza ramena kako bi bila okrenuta ka majci, I da cijelim tijelom bude prilagođe na majčinom tijelu - ovaj položaj mora biti udoban za dojenče.
- Nos dojenčeta treba da bude u ravni sa majčinom bradavicom, i teba ga podstaći da jako zine dodirujući mu usne donjom stranom areole ili bradavice.
- Kada beba dovoljno otvori usta, treba je brzo privući na dojku tako da prihvati što veći dio dojke - treba privući dijete dojci, ne dojku djetetu.
- Brada treba da je skroz prislonjena na dojku, usta široko otvorena, sa donjom usnom izvijenom napolje - više areole će se vidjeti iznad bebine gornje nego donje usne.
- Kada je položaj odgovarajući, nije neohodno povlačiti dojku i oslobađati bebin nos da bi mogla da diše.
- Posle inicijalnog kratkog brzog sisanja, ritam će biti spor i ujednačen, sa pomjeranjem vilice koji majci ne nanose nikakvu nelagodu - pauze su normalni dio podoja i postaju sve češće kako podoj odmiče.
- Ako se bebini obrazi uvlače ili se čuje coktanje, to je znak da nije dobro prihvatila dojku, pa je treba pažljivo, umetnutim prstom između bradavice i ivice bebine usne, skinuti sa dojke I ponovo namjestiti.
- Beba bi trebalo da sama da odluči kada će da ispusti dojku. Na kraju podoja bradavica će izgledati blago izdužena, ali bez ikakvih znakova ozljede (ako je položaj bio ispravan).

Uspostavljanje i održavanje dojenja

Dojenje bez ograničenja, i danju i noću, važan je faktor za uspješno uspostavljanje dojenja i adekvatnu proizvodnju mlijeka.

Novorođenčad obično sisaju 8 do 12 puta u toku 24 sata prve sedmice života. Bebe će različito sisati u zavisnosti od svojih potreba i količine mlijeka. Dužina svakog podoja varira, i tokom prvih nedjelja podoji mogu trajati do jednog sata.

Zdravstveni radnik treba da procjeni efikasnot dojenja prije nego što majka i dijete napuste porodilište tako što će procijeniti položaj, prihvatanje dojke, gubitak na težini, prisustvo žutice i izbacivanje urina i stolice.

Tek rođenim bebama ne treba dozvoliti da spavaju umjesto da se hrane u prvim danima života, pošto će ovo ugroziti uspostavljanje dojenja i može maskirati prisustvo bolesti. Ako novorođenče ne zahtjeva podoj ni tri sata nakon posljednjeg podoja, mora se probuditi i staviti na dojku.

Strategije za pospanu novorođenčad

- Mijenjanje pelene često probudi bebe.
- Primicanje glave novorođenčeta grudima i izdajanje par kapi kolostruma na bebine usne.
- Raspovijanje bebe, pričanje sa bebom, maženje bebinog stomaka i nogu ili držanje bebe na grudima može stimulisati bebu da se probudi i da zatraži dojku.
- Nekada davenje čistog prsta da beba sisa može stimulisati refleks sisanja.
- Maženje bebe po usnama i obrazima će stimulisati refleks okretanja prema dojci.
- Majka može maziti bebu koliko god često to želi, a držanje bebe na grudima može stimulisati traženje dojke - redovan i produžen kontakt koža na kožu je važan.
- Ako beba i dalje ne želi da prihvati dojku, a izgleda dobro, važno je izmlazati se i nahraniti uz pomoć kašičice, šprica, šoljice ili flašice. Moguće uzroke manjka sposobnosti ili želje za sisanjem treba da procijeni kvalifikovani medicinski radnik.

Zbog ukorijenjenih društvenih stavova o rasporedu spavanja i hranjenja, mnogi ljudi pogrešno misle da novorođenčad treba da spavaju i jedu na 3-4 sata u redovnim razmacima. Česta hranjenja su normalna i u skladu sa tim razlike u apetitu, i potpuno su normalna pojava, posebno na početku dojenja.

Rana upotreba flašica i varalica, posebno tokom uspostavljanja dojenja, utiče na prirodni proces dojenja, a nuđenje dohrane - vode, glukoze ili adaptirane formule - kada za to ne postoji medicinski razlog, je dokazano da ometa uspostavljanje i održavanje uspješnog dojenja.

Korišćenje dodatne hrane osim izdojenog majčinog mlijeka je rijetko neophodno, a čak i ako se ponudi (kao što je slučaj u porodilištima) majke treba da znaju će dovoljna količina mlijeka biti proizvedena postepeno, u skladu sa potrebama bebe (zato je važno dojiti na zahtjev). U povećanju količine mlijeka i izbacivanju dohrane može pomoći i izmlazanje nakon podoja (pa čak i ako majka ne uspije da izvuče neku značajniju količinu), povećanje broja podoja u toku dana i/ili postepeno smanjivanje količine zamjenskog mlijeka. Čak i ako majka mora da nastavi da daje dohranu, poželjno je da nastavi sa dojenjem prije nego što ponudi zamjensko mlijeko.

Praćenje napretka bebe

Posmatranje bebe i njenog ponašanja i praćenje broja pomokrenih i pokakanih pelena doprinose procjeni njenog napretka. Zdrava beba je živahna i odgovara kada je budna, i ima jasan pogled i čvrstu, elastičnu kožu. Novorođenčad su obično zadovoljna nakon podoja, iako mogu imati periode svakog dana kada žele često da sisaju i ne smiruju se. Ovo posebno dešava uveče i ne bi trebalo da se tumači kao nestajanje mlijeka pri kraju dana – proizvodnja mlijeka traje cijelog dana.

Važno je znati da u prvim danima nakon rođenja,dok majčino mlijeko ne nadođe, beba neće često mokriti. Sve dok beba mokri jednom ili više puta dnevno u prvih 24 sata, to nije za brigu. **Kako se količina mlijeka povećava, i količina urina se uvećava, i beba mokri svjetlim ili bezbojnim urinom šest ili više puta svaka 24 sata.** Ukoliko urin postane oskudan i jake žute boje, to je nešto što može ukazivati na problem dehidratacije.

Prva stolica je mekonijum, koji je zeleno-crne boje. Poslije 24-48 sati mekonijum se mijenja - prvo u braonkastu ‘prelaznu’ stolicu, a onda, oko trećeg ili četvrtog dana, u tipičnu stolicu dojenčeta, koja je rijetka i boje senfa (nekada sa zgrušalim mlijekom), mada povremeno može biti i zelene ili narandžaste boje. Nijedna od ovih promjena nije važna za zdravo novorođenče koje doji. Česte, tečne stolice ne znače da odojče ima dijareju ili netoleranciju na laktozu - prosto ih treba posmatrati kao dokaz dovoljnog mlijeka. Broj stolica kod odojčeta se smanjuje između 6 sedmica i 3 mjeseca. Intervali od nekoliko dana ili više bez stolice su uobičajeni. Mogu se očekivati i promjene u stolici kada se beba prilagođava na čvrstu hranu.

Isključivo dojene bebe rijetko imaju zatvor –tj.čvrstu, suvu stolicu. Mnoga bebe pokazuju znake nelagode prije izbacivanja stolice, ali takva reakcija ne znači zatvor. Kada izbaci mekonijum, i izgubi vodu isparavanjem, početni gubitak do 10% porođajne težine tokom prve sedmice je normalan. Između 4. i 6. dana beba počinje da ponovo dobija na težini i do 2. sedmice bi trebalo da vrati težinu sa porođaja. Ako beba izgleda zadovoljna i zdrava, ne postoji razlog za brigu zbog male oscilacije u težini - ona može biti rezultat sitnih faktora kao što su stolica, mokrenje ili skori obrok kao i korišćenje različitih sprava za mjerenje. Ipak težina koja se ne mijenja ili se sumnja u gubitak na težini tokom više dana se moraju ispitati.Potrebno je koristiti odgovarajuću tabelu rasta, a ovi parametri su odgovarajući:

rođenje do 3. mjeseca	dobitak od 150-200grama sedmično
3 do 6 mjeseci	dobitak u težini od 100-150 grama sedmično
6 do 12 mjeseci	dobitak u težini od 70-90 grama sedmično

Problemi i njihovo rješavanje

Većina problema sa dojenjem je privremena i mogu se riješiti bez prekidanja dojenja. Mnoge majke imaju neke probleme tokom dojenja, naročito rano, u procesu uspostavljanja dojenja. Ipak, problem koji mogu djelovati kao mali zdravstenim radnicima, mogu izgledati velliki roditeljima.

Bol u bradavici

Bol ili nelagodnost u bradavici je čest kod žena koje doje, posebno tokom prvih dana nakon porođaja. To je jedan od najčešće navođenih razloga za prestanak dojenja. Uprkos njegovoj učestalosti u prvim danima, produženi bol u bradavici nije normalan i može biti znak problema. Nakon podoja dojilja treba da premaže bradavice sopstvenim mlijekom i ostavi ih na vazduhu da se prosuše. Štitnici, odnosno vještače bradavice, iako imaju dugu istoriju upotrebe, nisu potrebni jer je malo dokaza koji podržavaju njihove pozitivne efekte.

Oko 8-10% žena koje doje imaju bar jednu ravnu, uvučenu bradavicu. Uvučene bradavice ne znače da neće biti moguće uspješno dojiti. Beba ne uzima bradavicu dok sisa, već areolu i bradavicu zajedno.

Još jedan problem koji može da zahvati bradavicu je vazospazam, ili zastoj krvotoka u bradavici zbog čega ona dobije bijelu boju. Osim po mijenjanju boje bradavice odnosno njenog dijela, prepoznaje se i po bolu. Takođe je jedan od razloga njegovog pojavljivanja loše prihvatanje dojke. Tople obloge mogu pomoći da se olakša bol.

Prepunjenost dojki

Prepunjenost dojki nastaje kako se proizvodnja mlijeka povećava, obično treći ili četvrti dan nakon porođaja, kada dojenje još nije uspostavljeno kako treba. Fiziološki je normalno da se osjeća prepunjenost kada mlijeko prvi put nadolazi. Ako se efikasno ne rješava, može biti vrlo stesno i može uznapredovati do mastitisa.

Za rješavanje ovog simptoma ima više rješenja – tople obloge prije podoja, i hladne obloge nakon podoja, hladni listovi kupusa/raštana nakon podoja, češće dojenje i izmlazanje ako se osjeti prepunjenost ili osjetljivost dojki zbog nakupljanja mlijeka, tek toliko da napetost popusti, ... Posebna pažnja treba da se pokloni prihvatanju dojke i tehnikama sisanja bebe.

Mastitis

Laktacijski mastitis je zapaljenje koje nastaje u dojkama u toku laktacije. Mastitis se manifestuje bolom, otokom, crvenilom, temperaturom i groznicom. Mastitis nastaje češće sa prvom bebom i obično u prvom mjesecu nakon porođaja, ali može da nastane i kasnije.

Izgled dojke koja se bori sa infektivnim mastitisom razlikuje se samo u stepenu od one koja se bori sa zapušenim mliječnim kanalićima. U oba slučaja, dojka će biti crvena, natečena, vrela i bolna. Koža može biti zategnuta i sjajna i prošarana crvenilom. Majka se osjeća lose, sa opštim bolom u mišićima i temperaturom.

Ipak, dojenje se može nastaviti, a ako je bolno, mlijeko se mora izdajati da bi se spriječilo napredovanje bolesti. Opet je jako bitno uvjeriti se da beba dobro prihvata dojku, kao i da se beba što češće stavlja na dojku, a svaki podoj da započinje upravo dojkom pogođenom mastitisom.

Ako bol spriječava otpuštanje mlijeka, može se početi hranjenje na zdravoj dojci, a onda promjeniti stranu čim krene refleks otpuštanja mlijeka.

Takođe, topla pelena može da se stavi na dojku prije i tokom podoja kako bi se pospješilo oslobađanje mlijeka; topli tuš prije podoja takođe može pomoći, a mastitisom zahvaćena površina se može nježno masirati kružnim pokretima prstiju polako se krećući ka bradavici u toku podoja ili izdajanja. Hladne obloge se mogu koristiti nakon podoja, kao i paracetamol ili ibuprofen za ublažavanje bola i skidanje temperature.

Ako se simptomi nastave i poslije ovih mjera, doktor će uvesti antibiotik 10-14 dana. Bezbjedno je nastaviti sa dojenjem tokom korišćenja antibiotika.

Ozbiljna i bolna komplikacija mastitisa je absces dojke koja nastaje zbog neadekvatnog tretmana ili kada se ne počne sa tretmanom mastitisa na vrijeme. Dojenje treba nastaviti na dojci koja nije zahvaćena.

Infekcija kandidom

Simptomi probadajućeg, gorućeg bola ‘kao oštre iglice’ koji se javlja od bradavice prema unutrašnjosti dojke se pripisuju infekciji kandidom. Doktor će prepisati oralni fungicid koji koriste beba i majka na dojci. Tretman treba nastaviti sve dok ne nestanu simptomi kod majke i bebe (bijele naslage na jeziku i nepcu). Dojenje se može nastaviti tokom tretmana.

Krv u mlijeku

Krv u mlijeku se ponekada može prepoznati kada beba povrati višak mlijeka. Razlog krvarenja u majčino mlijeko često nije poznat. Kako je u pitanju samo mala količina krvi, neće smetati novorođenčetu i dojenje se može normalno nastaviti. Nekada se krv može javiti kao rezultat oštećenja bradavice.

‘Previše mlijeka’

Kada beba ne izvuče efikasno mlijeko iz dojke, može doći do stanja kada majka ima ‘previše mlijeka’. Ovo je uobičajeno tokom ranih dana dojenja. Ali kako se dojenje nastavi, količine mlijeka se usklađuje sa količinom koja je bebi potrebna. Ipak, to je samo privremen problem, koji se rješava upornošću.



Majka može pokušati da privremeno doji na samo jednoj dojci po podoju. Bebi se jedan podoj nudi jedna dojka, a na sljedećem podoju, druga. Napetost se može smanjiti hladnim oblogama i paracetamolom, a majka može izdojite malu količinu mlijeka na početku ili na kraju podoja da olakša napetost.

‘Premalo mlijeka’

Majke su često zabrinute da ne proizvode dovoljno mlijeka. Ipak, treba da znaju da su sposobne da svojoj bebi obezbijede adekvatne količine i da će primjenom određenih tehnika, ako trenutno imaju manje mlijeka nego što je potrebno, uspjeti da ih nadomjeste. Zato trebaju da nude bebama da sisaju na zahtjev, kada beba traži, da ne dozvole spavanje na dojci već da podoj bude aktivan i da borate pažnju na pravilan položaj.

Faktori kod bebe koji utiču na dojenje

Odbijanje dojke se nekad navodi kao razlog za prestanak dojenja. Mogući uzroci odbijanja dojke od strane bebe uključuju infektivne bolesti i ometanja tokom hranjenja, preusmjeravanje pažnje, interesovanje za okolinu.... Bebama takođe mogu zasmetati promjena parfema ili pudera majke, mastitis, majčina bolest, postporođajna depresija, medikamenti koji mijenjaju ukus mlijeka i hormonske promjene.

Strategije za pomoć kod odbijanja dojke

Iako to nije baš jednostavno, majka treba da se opusti i ne gleda na odbijanje dojke kao na odbijanje nje same. Treba da bude svjesna da je to privremena situacija. Neki od savjeta koji mogu pomoći:

- Prekinuti podoj kada bebe plače i odbija dojku;
- Hraniti bebu kada je pospana, ili kada se tek budi;
- Podsticati bebu da sisa stavljanjem čistog prsta u bebina usta, a zatim zamjeniti prst dojkom;
- Smirivanje bebe pjevanjem, ljuljanjem ili masažon prije podoja
- Isprobavanje drugačijeg položaja pri dojenju;
- Izdajanje malo mlijeka u bebina usta;
- Izdajanje mlijeka i hranjenje bebe na čašu ili flašu;
- Rješavanje bilo kojeg uzroka koji bebu čini bolesnom ili neraspoloženom.

Bljuckanje i gastroezofagealni refluks

Gastroezofagealni refluks je vraćanje stomačnog sadržaja na usta i prepoznaje se po povraćanju ili bljuckanju obroka. Čest je u dojenačkom dobu, posebno u uzrastu od 3 do 6 mjeseci. Kod većine beba refluks spontano nestane do 12. mjeseca. Iako je refluks nekad uznemirujuć za roditelje, važno je napomenuti da je generalno benigne prirode. Refluks se smanjuje kada je beba na stomaku kao i kada joj je glava izdignuta u odnosu na ostatak tijela. Ipak, ležanje na stomaku je povezan sa povećanim rizikom od SIDS-a (iznenadne smirti novorođenčeta) zbog čega ga ne bi ga trebalo koristiti dok beba spava ili je roditelji ne mogu vidjeti.

Fiziološka žutica

Žutica se javlja u prvoj sedmici života djetata kod 60% zdrave novorođenčadi i 80% prijevremeno rođene djece. Žutica se tipično razvija između drugog i četvrtog dana života, i počinje da se povlači u toku sedam dana, ili nešto duže kod prijevremeno rođenih beba. Preporučuje se često dojenje da bi se povećalo izlučivanje bilirubina iz bebinog organizma. Dojenje treba održavati i tokom fototerapija, a odojčad donositi sa fototerapije na podoj.

Ankiloglosija (vezan jezik)

Kada jezik ima ograničenu mobilnost unutar usta zbog zadebljalog ili skraćenog frenuluma govorimo o vezanom jeziku, međutim, ova pojava ne znači neuspješno dojenje, iako dodatna podrška i savjetovanje može bii neophodno.

Izdajanje i čuvanje mlijeka

Izdojeno mlijeko se može čuvati na sigurnom, u frižideru ili zamrzivaču ograničeni vremenski period. Međutim, mjerenje količine izdojenog mlijeka nije adekvatan način mjerenja da li u dojkama ima dovoljno mlijeka jer postoje varijacije u individualnim podojima. Svakoj majci treba pokazati kako da ručno izdaja mlijeko, bez obzira da li će se odlučiti za druge metode.

Koraci za ručno izdajanje mlijeka

- Operite ruke sapunom i toplom vodom
- Nježno izmasirajte dojke - počnite kružnim pokretima od vrha dojki i povlačite ruke prema bradavici, masirajte i donju stranu i ponovite nekoliko puta dok se ne uvjerite da je cijela dojka izmasirana.
- Držite čistu plastičnu posudu ispod dojke u koju prikupljate mlijeko - ovo može biti teško za neke majke posebno dok uče da se izdajajaju i široka posuda može da se umjesto toga drži između nogu ili na niskom stočiću kako bi obje ruke bile slobodne, a peškir će biti potreban da pokupi prosuto.
- Stavite palac i kažiprst suprotno jedan drugom na obod areole
- Nježno pritisnite ka unutra prema sredini dojke, pritiskajući palac i prst zajedno
- Ponavljajte ritmički ovaj pokret, pipajući mliječne sinuse - prsti ne bi trebalo samo da klize ili da štipaju kožu
- Kada se mlijeko zaustavi, pređite prstima preko bradavice i stisnite opet - ovo pomaže izdajanje još mlijeka i prazni sve djelove dojke
- Ponovite proces na drugoj dojci
- Ako je još mlijeka neophodno, majka može da mijenja dojke sve dok se ne sakupi dovoljna količina mlijeka ili može da pokuša kasnije
- Sipajte sakupljeno mlijeko u posudu za čuvanje i stavite u frižider
- Ako se mlijeko izdaja ručnom pumpom, važno je da je pumpa uvijek sterilisana nakon prethodne upotrebe. I izdajanje pumpicom se počinje masažom dojke ili toplom oblogom. Treba postupiti prema naznakama proizvođača za korišćenje i čišćenje pumpe.
- Bebu možete hraniti izdojenim mlijekom na flašicu, ili kašičicom.
- Ako se nešto mlijeka otkravi, treba ga iskoristiti u naredna 4 sata - ne zamrzavati ponovo.

VREMENSKI PERIODI ZA ČUVANJE MLIJEKA			
Status mlijeka	Čuvanje na sobnoj temperaturi (26 C ili niže)	Čuvanje u frižideru (5C ili niže)	Čuvanje u zamrzivaču
Svježe izdojeno u sterilnoj posudi	6-8 sati ako je moguće, skladištite mlijeko u frižideru	Ne više od 72 sata čuvati u zadnjem dijelu frižidera gdje je najsvježije	2 sedmice u zamrzivaču koji je dio frižidera (-15C)
Prethodno zamrznuto (odleđeno)	4 sata ili manje - tj do narednog hranjenja	24 sata	Ne zamrzavati ponovo
Odmrznuto van frižidera u toploj vodi	Do završetka hranjanja	4 sata ili do sljedećeg hranjenja	Ne zamrzavati ponovo
Beba već počela da jede	Samo za dovršetak hranjanja	Prosuti	Prosuti

Kontraindikacije dojenju

Postoje samo nekoliko situacija u kojima je dojenje potpuno kontraindikovano, a može biti potrebno privremeno izbjegavanje dojenja dok se tretiraju određena stanja.

Pored nekoliko izuzetno rijetkih stanja kada je neophodno hranjenje bebe specijalnom formulom, kod nekih stanja formula se koristi ograničeni vremenski period kako dodatak dojenju i to u situacijama veoma niske tjelesne težine (<1,500g), prijevremenog porođaja, ili ukoliko postoji rizik od hipoglikemije.

Stanja kod majki kod kojih dojenje ne preporučuje uključuju HIV infekciju i neka rijetka oboljenja, a dojenje se privremeno izbjegava ako majka ima neko drugo teško oboljenje zbog kog nije sposobna da doji bebu, ili ako ima lezije herpes simplex tip 1 na dojkama. Dojenje nije moguće ni ako majka uzima određenu terapiju koja nije kompatibilna sa dojenjem, mada postoji dosta lijekova koji su kompatibilni sa dojenjem.