

Зашто треба да дојите?

Мајчино млеко је потреба сваког новорођенчета, одојчета и детета до навршене друге године. Не само састав већ је и количина млека прилагођена узрасту детета и његовим потребама и зато мајчино млеко представља СТАНДАРД ИСХРАНЕ! Мајчино млеко садржи све што је потребно за физички, психички, социјални, емоционални и сазнајни развој, развој свих чула (вид, мирис, слух, додир, укус) и интелигенције (говора и језика) и штити од многих инфекција и алергија.

Дојење је много више од храњења. То је процес узајамности. Сисањем, осим што задовољава потребу за храном, дете остварује повезаност са мајком и задовољава потребу за блискошћу, стимулише развој свих својих чула, постиже бољи психомоторички развој и развој интелигенције.

Новорођенче треба да буде на мајчиним грудима одмах после порођаја као природни наставак споне мајке и детета. Први подој требало би да буде одмах после порођаја јер је новорођенче већ тада спремно да сиса (сиса шаку или окреће главу како би пронашло груди - урођени рефлекс). Стављањем новорођенчета на груди успоставља се контакт „кожа на кожу“ одмах по рођењу, подстиче се стварање млека у дојкама и чини лакшим каснији процес дојења.

Предности дојења за новорођенче/одојче

- Обезбеђује правилан раст и развој
- Подстиче развој и сазревање одбрамбеног система
- Смањује ризик од гојазности: омогућава детету да научи да поједе колико му је потребно чиме се смањује ризик од настанка прекомерне исхрањености и гојазности у каснијем узрасту
- Подстиче развој интелигенције
- Штита од многих болести и инфекција
- Смањује ризик од пролива
- Смањује ризик од појаве алергија
- Смањује ризик од синдрома изненадне смрти одојчета

Предности дојења за мајку

- Помаже успостављању емоционалне везе са дететом
- Смањује крварење после порођаја
- Доприноси нормализацији телесне масе
- Смањује ризик од појаве остеопорозе
- Смањује ризик од појаве малигних обољења дојке и јајника
- Смањује ризик од постпорођајне депресије
- Смањује ризик од појаве анемије

Предности дојења за породицу

- Једноставност храњења - лако доступно
- Уштеда у времену - уместо да припремате оброке за дете имаћете више времена да се играте са њим и уживате у његовом друштву
- Боље здравље мајке и детета
- Растерећење породичног буџета
- Успостављање складних породичних односа

Када треба да почнете са дојењем?

Свако време за започињање дојења је право време али би било најбоље новорођенче подојити одмах после порођаја или у току првих сат времена од рођења, а уколико је рођено царским резом у току првих шест сати од порођаја.

Шта је колострум и зашто је важан?

Колострум је млеко које се ствара у мајчиним грудима током првих пар дана након порођаја. Ова густа, лепљива, жућкаста, лако сварљива течност, најбоља је храна за новорођенче и има је таман онолико колико треба. Колострум је веома богат протеинима, угљеним хидратима и антителима и представља прву природну заштиту детета против бројних бактерија и вируса. Колострум помаже новорођенчету да има прву столицу.

Зашто је важно да мајка и новорођенче у породицишту буду у истој соби?

Ако су мајка и новорођенче у истој просторији 24 сата дневно, то је од велике користи за започињање и наставак успешног дојења. Анестезија (општа или епидурална) не представља препреку за рани почетак дојења. Храњење по потреби детета је успешно ако новорођенче спава поред мајке: мајка тада може подојити дете чим се оно пробуди.

Колико треба да траје подој?

Беба треба да остане на дојци докле год активно сиса. Пожељно је да испразни дојку до краја, јер тако добија комплетан оброк. Мајчино млеко се мења из минута у минут, током подоја и прилагођава потребама детета. У првим минутима подоја иде млеко са већим процентом воде које треба да утоли жеђ беби, а око 10 минута подоја мајчино млеко је богатије мастима које дају ситост. Пратите да ли беба гута млеко и да ли успоставља ритам: сисање, гутање, дисање. Приликом следећег подоја, понудите прво дојку која је прошли пут била друга. Дужина подоја зависиће од више фактора. Понекад дете тражи да сиса не зато што је гладно, већ зато што има потребу за контактом. Неопходно је да дете активно сиса, не дозволите му да спава на дојци. Ако додир за ножицу или образ не помогне „размрдајте га вежбама“.

Национални програм подршке дојењу,
породичној и развојној нези
новорођенчета



Да ли треба дете да сиса на свака два-три сата?

Најбоље је дојити дете кад год пожели (подоји на захтев). Када окреће главу да пронађе ллајчине груди или почне да сиса шаку, то је обично знак да је гладно. На прве знаке потребе за храњењем дете треба ставити на груди. За децу са продуженом жутицом и ону која слабије напредују у телесној тежини препорука је да подоји у току дана буду на два, а током ноћи на три сата, док је за већину деце препорука дојење на захтев али да између подоја не прође мање од два ни више од четири сата. Правилан размак између подоја и ноћни подоји стимулишу стварање веће количине млека.

Да ли треба да престанете са дојењем ако су Вам брадавице болне и испуцале?

Ако су мајчине брадавице болне и испуцале то се вероватно догађа због неправилног положаја новорођенчета на грудима и није разлог за престанак дојења. Потребно је стимулисати дете да широко отвори уста како би обухватило и круг око брадавице (ареолу), а не само брадавицу. И промена положаја мајке може да допринесе смањењу притиска на груди.

Ако дојите да ли треба детету понудити воду?

Вода је саставни део мајчиног млека, па се сматра да је детету које сиса није неопходно давати. Она му се, међутим, може понудити у условима високих спољних температура ваздуха, уколико има повишену телесну температуру, проливе или повраћа и то између подоја, искључиво кашичицом.

Да ли имате довољно млека и да ли је Ваше млеко довољно добро?

Природа је подесила да је млеко сваке здраве мајке најбоља храна за њено дете! Најбољи показатељ да имате довољно млека је добро напредовање детета: беба је задовољна, плач је снажан и продоран, пелене су мокре, а касније и напредује у телесној маси. Ако дете често тражи да сиса и при томе дуго сиса, то не мора да значи да немате довољно млека. Плач детета не значи увек да је дете гладно. Тренутно смањење количине млека не значи да треба да престанете са дојењем. Увек постоји начин да се подстакне стварање млека. Што дете више посиса, више се млека и ствара. Уколико сте забринути, посаветујте се са педијатром или патронажном сестром.

Да ли смете да дојите ако се јави запаљење дојки - маститис?

Смете и треба да дојите! Маститис најчешће настаје као последица застоја млека и запаљења, а некада и инфекције, јер дојке нису биле испражњене до краја. Испољава се повишеном температуром, болом, црвенилом, отоком, најчешће једне дојке.

Дојење и пражњење дојке је најбољи лек да се ово стање превазиђе. Само ако се у склопу маститиса појави гнојна колекција (апсцес) не треба да дојите из те дојке до излечења. У случају појаве маститиса потребно је потражити савет лекара.

Да ли смете да дојите ако користите лекове?

Коришћење лекова не мора да буде разлог да не дојите. Уколико у вези са тим имате дилему, посаветујте се са својим педијатром или гинекологом.

Нега и хигијена дојки и брадавица

Обавезно је прање руку пре подоја. Дојке и брадавице пре подоја не треба прати, а после завршеног подоја премазати брадавицу са пар капи млека. Не саветује се употреба препарата за негу дојки и брадавица.

До ког узраста дете треба да сиса?

Препоручује се искључиво дојење до навршеног шестог месеца одојчета. Мајчино млеко је основна храна током целе прве године живота, а са дојењем треба наставити и до навршене друге године. Око шестог месеца се може започети са пробањем немлечних намирница, а после 26. недеље увођење немлечних оброка је неопходно. Савет о увођењу немлечне исхране потражите од свог педијатра.

Уколико сте несигурни, имате питања и недоумице, чини вам се да и поред примењених савета дојење није успешно потражите помоћ патронажне сестре или педијатра као и телефонског саветовалишта „Хало беба“.



(011) 7158-444
www.halobeba.rs



МАЈЧИНО МЛЕКО

НАЈЗДРАВИЈА ХРАНА
И НАЈНЕЖНИЈИ ОБРОК

ДОЈЕЊЕ

НАЈБОЉИ ПОЧЕТАК
И МНОГО ВИШЕ
ОД ХРАНЕ

Шта ваше дете види док сиса?

Види себе.

Сви ми видимо себе у очима оних
које волимо и који нас воле.

Дојење је незамењив дар
природе, као и мајчино млеко!

