

ZOPÁR RÁD PRE ÚSPEŠNÉ DOJČENIE

- **SPOLU OD POČIATKU** –bábätko bolo vašou súčasťou 9 mesiacov. Od prvých okamihov po narodení je preň dôležité, aby to tak zostalo. Žiadajte pôrodníkov o pôrod so samoprisatím (stráviť prvé 2 hodiny života na pôrodnej sále s nahým bábätkom na brušku mamičky) a o rooming-in hneď po prevoze na izbu.
- **FYZICKÝ KONTAKT KOŽA NA KOŽU** – dovoľte dieťaťku vychutnať si Vašu vôňu a Vaše teplo tak často ako sa len dá, a to predovšetkým v prvých dňoch a týždňoch života. Nemusíte sa báť, že bábätko bude zima - Vaše telo mu udrží správnu teplotu lepšie než inkubátor a navyše dojčenie bude jednoduchšie a prirodzenejšie.
- **RIADTE SA POTREBAMI BÁBÄTKA A NIE HODINAMI** – bábätko svoje potreby pozná, ale hodinky nie. Dojčením sa neuspokojuje len potreba nasýtenia. Nakrmené dieťa možno vydrží 3 hodiny bez jedla, ale nie bez dojčenia – úzkeho fyzického kontaktu s mamou. Smäd, hlad, bolesť, zima, teplo, pohladenie duše a mnohé iné potreby dieťaťa dojčenie uspokojí hneď a na tak dlho ako je potrebné - netreba čakať 2 hodiny a stopovať 10minút. Keď je teplo, postačí 1 minúta každých 30 minút, ale keď sa zobudí po dobrom spánku, tak to možno bude trvať aj 15 minút. Alebo viac. Alebo menej.
- **SPRÁVNE DOJČENIE** – nemá bolieť a netreba ho kontrolovať neustálym vážením. Správne pitie je zabezpečené polohou bruško na bruško, nôžky ako žabka a hlavička v záklone – toto zabezpečí poriadne zaborenie brady do prsníka, čo je alfa a omega dobrého pitia. Video na www.dojcenie.eu + akúkoľvek pochybnosť môžete konzultovať s poradkyňou pri dojčení
- **VÁŠ PRSNÍK AKEJKOĽVEK VEĽKOSTI A TVARU BRADAVIEK JE PRE VAŠE BÁBÄTKO IDEÁLNY** – umelé náhrady prsníka (fľaša, cumlík, ochranný klobúčik) neboli stvorené pre Vaše bábätko a zásadným spôsobom ohrozujú úspešnosť dojčenia. Bábätko je možné dokrmiť či nakrmiť aj inak ako fľašou, pri úprave dojčenia však dokrmovanie často ani vôbec nie je potrebné. Boľavé bradavky nevyrieši ich prekrytie klobúčikom, ale zlepšenie prisatia bábätko.
- **NOSENIE A PRIRODZENÝ POHYB** – noste dieťaťko tak často ako sa len dá v nosičoch, ktoré poskytnú rovnaké pohodlie aké malo v maternici – ergonomický nosič alebo šatka. Zabezpečia jednoduchý prístup k prsníku aj mimo domova, ukludnia a uspia bábätko, dajú nôžky do prirodzenej polohy na široko bez nutnosti ortopedických nohavičiek a stimulujú prirodzený pohyb – predchádza sa tak kolikám. A tá neobmedzenosť pohybu v porovnaní s kočíkom!
- **SPOLOČNÁ POSTEĽ** – dojčenie v noci tak nebude pre Vás utrpením, naopak vyspíte sa omnoho lepšie Vy, bábätko i manžel. Prirodzený inštinkt ochráni vaše dieťa lepšie ako najlepší monitor dychu. V krajinách, kde je to normálne, nepoznajú syndróm náhleho úmrtia dojčiat. Videli ste už mačiatko, ktoré by spalo bez matky?
- **DOSTATOČNE ODDYCHUJTE** - Je dôležitejšie oddychovať vtedy, keď spí Vaše bábätko, než mať dokonale upratanú domácnosť. Nadôvažok, príliš čisté prostredie, navyše za použitia rôznych chemických látok na čistenie, nebuduje imunitu, naopak, šartuje alergie. Nechajte trochu špiny rozvíjať imunitu a vy si zatiaľ pokojne spsajte.
- **LIEKY A CHOROBY** – použitie bežných liekov či antibiotík ublíži Vášmu bábätku menej ako akékoľvek prerušenie dojčenia. Ak ste chorá, Vaše bacily sa k bábätku dostanú aj zo vzduchu, ale protilátky voči chorobe dostane len z Vášho mliečka.
- **DĹŽKA DOJČENIA** – Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nestanovila žiadnu hornú hranicu odporúčanej dĺžky dojčenia - odporúča výlučné dojčenie do 6-tich mesiacov a potom postupne zavádzať príkrmy do 2 rokov popri dojčení a po 2 rokoch dojčiť naďalej tak, ako to matke i dieťaťu vyhovuje.
- **DOBRE MIENENÉ RADY** – počúvajte od skúsených mamičiek, ktoré úspešne dojčili aspoň 2 roky alebo od certifikovaných poradkýň. Tí, ktorí mali skúsenosti iba s umelou výživou, fľašami a cumlíkmi, vedia o prirodzenom dojčení zväčša veľmi málo.



SKUTOČNÉ RIEŠENIE PROBLÉMU I POVZBUDENIE - takmer všetky problémy súvisiace s dojčením sa dajú riešiť. Skúsená poradkyňa pri dojčení Vám ochotne pomôže aj s problémom, ktorý sa Vám možno zdá banálny alebo i zdanlivo nesúvisiaci s dojčením. Neváhajte a zavolajte. Oplatí sa to!

FB podpornej skupiny dojčenia Piešťany: [SprivedcaMaterstvomPiešťany](https://www.facebook.com/SprivedcaMaterstvomPiešťany)
FB podpornej skupiny nosenia: [Nosíme v Piešťanoch](https://www.facebook.com/NosímevPiešťanoch)
Dobré web stránky: www.mamila.sk, www.dojcenie.eu

Poradkyňa pri dojčení Piešťany a okolie:
Ing. Jana Micháľková
0905-923908
jana.mich33@gmail.com
www.dojcenie.eu

TYPICKÉ OTÁZKY OHĽADNE DOJČENIA

V čom spočíva práca poradkyň pri dojčení?

Poradkyne pri dojčení sprevádzajú matku počas celej dĺžky trvania dojčenia. Už v tehotenstve poradkyňa môže pripraviť mamičku na dojčenie. V období tesne po pôrode ale aj v ďalších mesiacoch a rokoch dojčenia poradkyne pomáhajú mamičkám riešiť rôzne problémy s dojčením formou individuálneho poradenstva. Podporu a pomoc s dojčením môžu počas mamičky obdobia dojčenia nájsť aj v tzv. podporných skupinách dojčiacich matiek, kde sa stretáva viacero mamičiek s dojčenými deťmi a spoločne s poradkyňou riešia to, čo ich konkrétne zaujíma o dojčení a si mamičky navzájom zdieľajú skúsenosti a podporu pri dojčení.

Prečo dojčiť?

Pretože dojčenie je nenahraditeľné a dôležité pre normálny vývin každého dieťaťa. Dojčenie navyše je omnoho viac než len materské mlieko. Dojčenie sa skladá z dvoch častí – z materského mlieka a zo satia na prsníku. Oboje sa nedajú nahradiť a oboje sú dôležité pre normálny vývin dieťaťa.

Aké sú výhody dojčenia?

Dojčenie je dôležité pre zdravie matky aj dieťaťa. A okrem toho spĺňa mnohé funkcie, ktoré nič iné nespĺňa. Dokáže dieťa uspať, upokojiť, zvýšiť - znížiť teplotu, pomôcť pri chorobe, rozvíjať mozog, rozvíjať ústnu dutinu, rozvíjať naviazanie matky a dieťaťa.

Ako dlho, dokedy dojčiť?

Dojčenie je dôležité podporovať počas celej dĺžky trvania. Malo by sa stať normou, že deti sú dojčené omnoho dlhšie ako si bežne predstavujeme. Pričom by malo byť bežné, že o dojčení uvažujeme v rokoch a nie v mesiacoch, pretože dieťa, ktoré je dlhodobo dojčené, vďaka dojčeniu ešte stále získava cukry tuky bielkoviny, imunitné faktory, ktoré s materskom mlieku prítomné v 2. a 3. roku života ešte vo väčších dávkach ako pred tým. Napr. málokedy ľudia vedia, že materské mlieko pokrýva ešte v 3. roku života ešte celú potrebu vitamínu A. Dojčenie má aj mnohé iné funkcie, ktoré sú aj pre staršie dieťa mimoriadne dôležité.

Ako sa má dojčiaca matka stravovať? Čo dojčiaca matka nesmie konzumovať?

Dojčiace matky nemá zmysel paušálne obmedzovať v strave. Na vylúčenie nejakej konkrétnej potraviny je treba mať dobrý dôvod. Väčšina odporúčaní je v skutočnosti založených na mýtoch. Dojčiaca matka môže pokračovať v konzumácii strukovín, kapustovín, ovocia, zeleniny, čerstvého chleba či iných potravín, ktoré sú nesprávne považované za nevhodné.

Ako často dojčiť? A ako dlho? Ste zástancom odporúčania „dojčiť na požiadanie“?

Dojčenie na požiadanie je pre dieťa prirodzené, pretože matka by mala bábätko dojčiť vtedy, keď má o dojčenie záujem. Bežná predstava je, že dojčenie bábätko poskytuje mlieko na zasytenie a teda že by sa malo dojčiť v nejakých intervaloch. Je málo známe, že dieťa si na prsníku uspokojuje mnohé iné funkcie. Satie na prsníku reguluje dýchanie, srdcovú činnosť, telesnú teplotu, znižuje hladiny stresových hormónov, prežívanie bolesti, rozvíja mozog - toto všetko nie je možné organizovať do určitého režimu.

Dojčiť z oboch prsníkov pri jednom dojčení?

Ak sa matky pýtajú na to, či majú dojčiť z jedného alebo z oboch prsníkov, kľúčová informácia, ktorú potrebujú poznať je, kedy bábätko pije a či pije dostatočne. Ak toto vedia, majú vedieť, že dieťa treba nechať dopiť jeden prsník, pomôcť mu vypiť viac mlieka stláčaním prsníka a ak už nepije viac aj napriek stláčaniu, vtedy je vhodné ponúknuť druhý prsník.

Je vhodné dojčiť aj v noci? Do akého veku dieťaťa?

Je úplne v poriadku, ak sa dieťa počas celej dĺžky dojčenia dojčí aj v noci. Dieťa sa v noci neprecitá na dojčenie. Precitá sa pretože do určitého veku potrebuje pomoc rodiča s prechodom do ďalšej spánkovej fázy. Toto je normálna potreba dieťaťa, rovnako ako je normálna potreba dieťaťa jesť alebo vylučovať. Pre matku, ktorá sa snaží dieťaťu túto potrebu naplniť, dojčenie poskytuje najpohodlnejší spôsob, pretože dojčenie v noci pomáha dieťa rýchlo uspať a matka môže pokračovať v spánku akonáhle dieťa dá k prsníku. Postupne nastane čas, keď to dieťa samo od seba nebude dojčenie v noci potrebovať.

Uspávanie na prsníku – je to v poriadku, či nie?

Jednou z funkcií dojčenia je pomôcť dieťaťu sa dostať do stavu pohody, v ktorom sa mu ľahko zaspáva. Tak ako každé zdravé dieťa prirodzene vo svojom vývine speje k tomu, aby začalo chodiť, tak každé dieťa speje k tomu, aby sa časom naučilo zaspávať a spať samo. Je vhodné a pre matku jednoduché používať na uspávanie v čase, kedy to dieťa ešte samo nedokáže, aj prsník.

Aké sú najčastejšie chyby pri dojčení?

Mnohé ženy si myslia, že dojčenie bude prirodzené a málokedy sa ešte v tehotenstve zaujímajú o to, aké kroky vedú k čo najlepšiemu začiatku dojčenia. Po pôrode ich potom problémy zaskočia a bez správnej pomoci často nedokážu nájsť účinné riešenie vzniknutej situácie.

Ako riešiť problémy pri dojčení ako sú zápal prsníkov, poškodené bradavky?

Týmto problémom sa dá predísť. Bradavka je pri správnom prisatí chránená pred poškodením. Preto kľúčovým bodom je úprava polohy a prisatia bábätka a stláčanie prsníka, vďaka ktorému bábätko vypije viac mlieka. Zápal prsníka si takisto vyžaduje konzultáciu s poradkyňou a znovu úpravu polohy a prisatia. Dojčenie je dôležitou súčasťou liečby tohto stavu, urýchli liečbu, matka môže ďalej dojčiť, aj ak má horúčku, aj ak užíva antibiotiká, hoci je dobre vedieť, že väčšina z týchto stavov si liečbu antibiotikami nevyžaduje - toto je dobré riešiť individuálne s poradkyňou.

Ako riešiť reflux u detí - ako pomôcť týmto deťom, dojčiť ich alebo nie?

Niet pochyb, že pre dieťa s refluxom je dôležité, aby bolo dojčené a je zrejme, že nie každé dieťa, ktoré grcká mlieko, má reflux. Zlepšením prisatia a úpravou dojčenia dokážu poradkyne matkám týchto detí pomôcť.

Je normálne, ak dojčené deti nekakajú niekoľko dní?

Po prvých štyroch týždňoch veku dieťa, dieťa, ktoré dobre pije a je spokojné, nemusí mať stolicu viacero dní, dokonca aj mesiac.

Je potrebné odsávanie?

Odsávanie nie je povinnou súčasťou dojčenia, niektoré matky môžu potrebovať odsávať, ak je na to dobrý dôvod, napr. neprisávajúce sa bábätko. Odsávanie by matka mala robiť vždy až na odporúčanie poradkyne. Pre prevenciu zápalu prsníka či pre udržanie tvorby mlieka sú potrebné iné kroky, nie odsávanie prsníka.

Čo podporuje tvorbu mlieka - homeopatiká, strava, veľa tekutín?

Ak matky potrebujú zvýšiť tvorbu mlieka, často používajú postupy, ktoré nie sú efektívne, ako napr. pitie veľkého množstva tekutín, strava. Základom pre dobrú tvorbu mlieka je dobré prisatie, pretože vtedy bábätko získava maximálne množstvo mlieka, ďalej stláčanie prsníka a potom existujú terapeutické prostriedky, ktoré pomáhajú, ktoré im poradkyňa pri dojčení dokáže odporučiť na základe vyhodnotenia dojčenia.

Je pravdivá veta: "Prišla som o mlieko"?

Matky hovoria buď o postupnej alebo náhlej strate mlieka. Tvorba materského mlieka odráža to, čo s dojčením deje. Väčšina situácií, v ktorých sa vysloví tento záver, v skutočnosti odráža to, že vplyvom neefektívnych postupov sa znižuje tvorba mlieka do bodu, v ktorom dieťa začne na znížený tok mlieka reagovať odmietaním prsníka alebo iným správaním, ktoré si matky vysvetlia tak, že sa mlieko stratilo. Toto je situácia, ktorú je dobre prekonzultovať osobne s poradkyňou.

Náhla strata mlieka je niečo o čom sa veľmi často hovorí, ale môže to byť raritné a navyše málokto vie, že existuje účinný prostriedok ako to napraviť.

Môžu všetky ženy dojčiť? Aké je percento žien, ktoré nemôžu dojčiť?

Až na raritné výnimky, všetky ženy môžu dojčiť, málokto vie, že aj ženy, ktoré nemajú dostatok mlieka, môžu dojčiť, pretože dojčenie je viac než len príjem materského mlieka a dojčenie ženy najčastejšie vzdávajú preto, lebo nadobudnú dojem, že nemajú dostatok mlieka a tým pádom si myslia, že toto je koniec dojčenia. A taktiež dokážeme pomôcť aj matkám, ktorých dieťa sa neprisáva tak, aby sa dojčilo.

Odporúčate váženie bábätka, aby sme zistili koľko vypilo mlieka?

Sledovanie pitia bábätka na prsníku dáva omnoho lepší obraz o tom, či je dojčenie výdatné. Váženie pred a po dojčení je nepresná metóda bez výpovednej hodnoty.

Prečo je dôležité kolostrum a ako zabezpečiť, aby ho novorodenec získaval?

Kolostrum je materské mlieko, ktoré pije novorodenec v prvých dňoch po narodení. Matke sa materské mlieko začína tvoriť už počas tehotenstva a do pôrodnice prichádza s pripraveným mliečkom. Na to, aby ho bábätko získalo je potrebné podporiť správne prisatie bábätka - samoprisatím po pôrode a priečnou polohou pri dojčení v ďalších dňoch po pôrode, fyzickým kontaktom - tak ako sme si hovorili pri predchádzajúcich otázkach.

Ako zabezpečiť priloženie bábätka na prsník hneď po narodení v pôrodnici?

Keďže kontakt koža na kožu je pre matku kľúčový, pre dojčenie aj pre ich budúcu vzťahovú väzbu, je dôležité, aby matka išla ešte pred pôrodom do pôrodnice a dohodla sa na tom, že sa takýto kontakt bude môcť uskutočniť, aby toto zahrnula do svojho pôrodného plánu a aby takúto dôležitú skutočnosť nenechala na náhodu.

Zdroj: www.mamila.sk

Ako dojčiť – Prirodzená poloha pololežmo

1 – Urobte si pohodlie

Oprite sa dozadu, podoprite si chrbát vankúšom, pod ruku pri dieťatku si dajte opierku alebo tvrdší vankúš. Vaše telo by malo mať aspoň menší sklon, aby dieťa ležalo na vás ako **na naklonenej rovine** tváričkou dopredu a očkami upretými na vás J . Ideálne je byť v kontakte koža na kožu, ale určite majte odhalený aspoň celý prsník, nielen malý výkroj (špeciálne dojčenské podprsenky obvykle nie sú vhodné)



2 – Nachystajte bábätko

Ortopedické nohavičky nevyvinula príroda, preto vyhodíť - obmedzujú dieťa v správnom postoji nožičiek. Žiadne rukavičky a optimálne ani ponožky. Čím menej oblečenia, tým lepšie. **Ideálne koža na kožu.**



Dieťaťo sa o vás opiera bruškom a hrudníkom, nie sú tam **žiadne medzery**. Nôžky sú v tvare žabka, rúčky voľne okolo prsníka, hlavička v záklone. Pozor, **nedržať ju zozadu**, iba mierne zbok, aby nepadala na bok.

Hlavička musí byť voľná, aby ňou bábätko mohlo robiť vyhľadávací reflex – dŕbkanie a otáčanie hlavičky zo strany na stranu. (Tento významný reflex je v horizontálnej polohe prakticky neznámy a mnoho mamičiek si je preto voľnosťou hlavičky neistých a má tendenciu ju pridržať.) Noštek je blízko bradavky.

3 – Prichystajte si prsník

Novorodenci majú malé ústa a niekedy im ku prisatiu **pomôže podržať a vytvarovať prsník.**



A už len **relaxujte a vychutnávajte si prítomnosť vášho dieťatka**. Nepozerajte na hodiny – ani vaše dieťa ich nepozná. Chvíľu bude papať, chvíľu spať. A znova. Kým je bábo hore, rozprávajte sa s ním, pozerajte sa vzájomne do očí. Keď zaspí, spíte i vy, čítajte si, či pozerajte telku. A nenechajte sa vyrušovať, lebo nik vás teraz nedokáže nahradiť – vy ste tá dokonalá postielka, perinka a cumlík v jednom, na ktorú sa vaše dieťa tak tešilo.