



Splošna bolnišnica Celje

Otroški oddelek

SPOŠTOVANI STARŠI

»Tvoj otročiček sem in ti si moja mama. Majcen sem, ne znam govoriti, ne pozna se dolgo, pa vendar ti znam povedati marsikaj: da sem zadovoljen, umirjen, sit, pa tudi, da me motijo mokre plenice, da sem lačen, žejen, da si želim tvoje toplote, nežnosti, da me vzameš v naročje...«

Vse to in še več bi vam povedal vaš otrok, če bi znal govoriti. Zaposleni Otroškega oddelka pa bi vam radi povedali nekaj o prednostih dojenja za dojenčka in za mamico, o pravih položajih pri dojenju ter o ročnem izbrizgavanju in shranjevanju maminega mleka. Marca 2009 smo namreč kot prvi Otroški oddelek v Sloveniji pristopili k projektu **DOJENČKOM PRIJAZNE ZDRAVSTVENE USTANOVE**, s katerim želimo spodbujati dojenje ter doječim mamici dati vso strokovno pomoč in podporo. S to zloženko bi vam radi pomagali, da bi dojenje steklo brez težav oziroma s čim manj težavami.



PREDNOSTI DOJENJA

ZA DOJENČKA:

- Mamino mleko je dojenčkova naravna hrana, ki po vsebini in količini ustreza otrokovim potrebam.
- Vsebnost hranilnih snovi v maminem mleku se v obdobju dojenja natančno prilagaja potrebam dojenčka:
 - *prvo mamino mleko je kolostrum ali mlezivo, ki vsebuje vodo, sladkor, rudninske snovi, imunske dejavnike, ki so pomembni za razvoj otroka in ga ščitijo pred boleznimi; kolostrum je le v maminem mleku, v mlečnih formulah ga ne najdemo;*
 - *po nekaj dneh mlezivo preide v prehodno mleko, to se po dveh tednih spremeni v zrelo mleko.*
- Sestava se spreminja tudi med hranjenjem (na začetku je mleko bolj tekoče, vodeno, da se dojenček najprej odžaja, proti koncu pa vsebuje več maščob in energije, da poteši lakoto).
- Maščobe, beljakovine, ogljikove hidrate in soli otrokov organizem iz maminega mleka bolje porabi kot iz drugih mlečnih formul.
- Encimi in hormoni v maminem mleku so pomembni za rast in razvoj otroka.
- Mamino mleko vsebuje različne zaščitne snovi (imunoglobuline, laktoferin ...), ki dojenčka varujejo pred okužbami.
- Beljakovine v maminem mleku varujejo otroka pred alergijami.
- Dojenček, ki se doji pri mami, se umiri, zaspi in čuti bitje srca, kar je poslušal vso nosečnost.
- Dojeni otroci imajo boljše možnosti za skladen razvoj in pravilno razporeditev zobovja.
- Dojenje dolgoročno vpliva na zdravje, npr. varuje pred prehranjenostjo (dojeni otroci imajo redkeje povišano telesno težo). Pri dojenih otrocih je manjša pogostnost nekaterih bolezni: Chronova bolezen, ulcerativni kolitis, sladkorna bolezen tipa 1, sladkorna bolezen tipa 2 in nekatere oblike otroških limfomov in levkemij.

ZA MAMO:

- Dojenje takoj po rojstvu pomaga pri krčenju maternice.
- Dojenje ima tudi praktične prednosti: je na voljo vedno ob pravem času, v pravi obliki, higiensko nepoporečno in ima vedno pravo temperaturo.
- Dojenje je praktično, mama prihrani čas in denar, ki bi ga porabila za nabavo in pripravo mlečnih formul.
- Izključno dojenje v prvih šestih mesecih, brez dodajanja tekočine, je enako učinkovito sredstvo za preprečevanje nosečnosti kakor kondom: 98 % zanesljivost.
- Pri ženskah, ki dojijo, je kasneje v življenju manj verjetnosti, da bodo zbolele za rakom jajčnikov in dojk.
- Dojenje je čudovita priložnost, da mama in otrok navezujeta stik, saj se mama med dojenjem posveti le svojemu otroku.



KAKO USPEŠNO PRIČETI DOJENJE

Priporočamo, da vzamete otroka k prsim vedno, ko joka, čeprav je to prve dni po porodu malo naporno. Pri tem vam lahko pomagajo tudi medicinske sestre, doma pa mož oziroma vaši sorodniki. Otrok naj ne dobiva nobenih drugih dodatkov hrane ali tekočine. Otroka imejte ob sebi ali imejte njegovo posteljo ob svoji, s tem je olajšano dojenje po njegovi želji.

Posebno za prve dni po porodu je značilno pogosto sesanje. Otrok najprej sesa zelo pogosto, nato za daljši čas zaspi, kar pa vas lahko zmede. Praviloma se po enem mesecu ritem sesanja in spanja uredi.

MAMICA NAJ SE UDOBNO NAMESTI

- Mamica naj sama najde držo in položaj, ki ji omogočata udobno dojenje. Ko se pripravlja na dojenje, je dobro, da si zastavi vprašanje, kot npr. ali ji je resnično udobno ali jo kaj moti in ali je otrok dovolj blizu dojke, da jo bo lahko pravilno zagrabil.
- Pri dojenju morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:
 - *mamica mora biti v udobnem položaju,*
 - *dojenček mora biti s celim telesom obrnjen k mami- ci in se je dotikati s trebuščkom,*
 - *dojenčkova usta morajo biti široko odprta, da zajame dovolj velik del kolobarja mamicine dojke. Ko uspe, se njegova bradica dotika dojke, spodnja ustnica pa je obrnjena navzven.*

Udoben položaj pripomore k uspešnosti dojenja.

Obstajajo trije osnovni položaji za dojenje:

- ležeči položaj,
- sedeči položaj,
- položaj nogometne žoge.

Ležeči položaj pri dojenju

- Ležeči položaj se najpogosteje uporablja, kadar si želi mamica odpočiti.

- Ta položaj je še posebno dobrodošel pri nočnem dojenju.
- Otrok in mamica ležita skupaj tako tesno, da se s telesi dotikata. Dotikata se s trebuhom, otrokovo uho, rama in bok pa so v ravni liniji.
- Otrok in mamicina dojka morata biti v isti liniji. Če mora otrok sukati, vrteti in upogibati glavo, da doseže dojko, lahko povzroči pri mamici boleče bradavice in poškodbo bradavic, otroku pa otežuje požiranje.
- Za podporo dojenčkovega hrbta lahko položimo blazino ali zvito brisačo.
- Tudi mamica si lahko pomaga z blazinami, s katerimi si podpre glavo in hrbet.
- Dojenček naj leži na postelji ali v komolčnem pregibu mamicine roke, če ga je treba dvigniti k prsim, kajti idealno je, da so dojenčkova usta tik pred bradavico.
- Če mamica želi otroka prestaviti na drugo dojko, ga lahko položi na svoj prsni koš, ga tesno objame in se z njim vred obrne na drugi bok.



Sedeči položaj pri dojenju

- Mamica naj si pomaga z blazinami: za hrbtom, pod komolcem in v naročju. Otrok bo dvignjen v višino prsi in mamica ne bo obremenjevala mišic na rokah, vratu in hrbtu, ter se ji ob pristavljanju ne bo treba nagibati naprej.

- Če mamica sedi na stolu, naj si pod noge položi pručko, prav pa bo prišlo tudi naslonjalo za roke.
- Tudi v tem položaju se mora mamica prepričati, da dojenček ne leži na hrbtu, ampak na boku, in da se njegov trebušček dotika mamičinega.
- Ob pravilnem pristavljanju bodo otrokovo uho, rama in bok poravnani v ravni črti.
- Mamica z roko podpira otrokov hrbet in objema njegovo ritko, otrokova spodnja roka pa je varno pospravljena pod njenimi prsmi.

Položaj nogometne žoge

- Položaj nogometne žoge je posebej primeren:
 - za mamice, ki so rodile s carskim rezom, ker otrokova teža ne pritiska na šive,
 - za mamice dvojčkov, ki na tak način pristavijo oba dojenčka hkrati, vsakega na eno dojko,
 - za mamice, ki imajo zelo velike prsi ali udrte bradavice,
 - za dojenčke, ki so bili rojeni prezgodaj in imajo šibak sesalni refleks.
- Mamica drži otroka ob boku, glavo pa mu položi na blazino pred dojko.
- Spodnji del hrbta, vrat in glavo podpira z roko in dlanjo, njegove boke in noge pa s kolencem potisne ob svojo stran.



S pravilno tehniko dojenja se odpravijo napake:

- sklanjanje nad otrokom in s tem bolečine hrbtnih mišic,
- mamica sedi umirjeno in sproščeno, dojenček začuti njeno mirnost in tudi sam ne joka,
- otrok ima usta v višini bradavic, jih ne išče, ampak

dojko lepo “zagrabi”. Mamica ne bo imela bolečih bradavic in morebitnih ragad ali razpok.

PRAVILNO PRISTAVLJANJE DOJENČKA NA DOJKO

- V kakršnem koli položaju bo mamica dojila, naj bo dojenček vedno s celim telesom obrnjen k njenemu telesu in vedno tako blizu, da se njegov trebušček dotika mamičinega, da bo bradavica pred njegovimi usti brez naprežanja in obračanja glave.
- S prosto roko si lahko mamica dojko drži tako, da jo s prsti podpira od spodaj, palec pa je na vrhu. Pazi naj, da so vsi prsti, tudi spodnji, dovolj stran od bradavičastega kolobarja. To je tako imenovani C prijem. Škarjast prijem ni preveč primeren, ker lahko ima mamica prste preblizu bradavičastega kolobarja in tako otroku otežuje, da bi zgrabil dovolj velik del kolobarja.
- Z bradavico naj mamica požgečka otrokovo spodnjo ustnico, ko na široko odpre usta, naj umeri bradavico proti njemu in ga naglo z roko, s katero ga objame, pritisne k sebi. Nikoli naj ne prinaša dojke k otroku ampak otroka k dojki.



*Podrgnite dojenčkova
usta ob bradavico, da jih
bo na široko odprl*

- Dojenčkova brada in konica nosu naj se dotikata dojke.

- Mamica naj ne tlači bradavice v otrokova napol odprta usta. Potrpežljivo naj poskuša, dokler dojenček ne odpre ust res široko, kakor da zeha. Tako bo ob pristavljanju zagrabil večji del bradavičastega kolobarja, v katerem so mlečni vodi, na katere morajo dojenčkove čeljusti ritmično pritiskati, da priteče mleko.
- Dobro sesanje spozna mamica po energičnem, ritmičnem premikanju spodnje čeljusti, ki povzroči, da se premikajo dojenčkova senca ali celo ušesa.
- Dobro pristavljen dojenček bo z ustnicami zaobjel dovršen del bradavičastega kolobarja in ne samo bradavice.

Deep Latch-on



Pravilno pristavljen dojenček k dojki

- Ko dojenček pravilno sesa, je mamicina bradavica globoko v njegovih ustih, pritisnjena na njegovo nebo.
- Dojenček, ki ni pravilno pristavljen, ne dobi dovolj mleka, zato žveči bradavico in jo lahko poškoduje.
- Pravilno pristavljen dojenček nima vsesanih ustnic pač pa izbočene.

DOJENJE

- Ko dojenčku uspe pravilno zagrabiti bradavico, prične sesati, sesa ritmično in nima težav z dihanjem.
- Navadno sesa do sitosti in sam spusti dojko.



*Nepravilno pristavljen
dojenček*



*Pravilno pristavljen
dojenček*

- Otroku nikoli ne določamo časa sesanja, to si navadno izbere sam in določi svoj ritem obrokov.
- Po rojstvu naj mamica doji na obeh dojkah. Pomembno je, da začne dojit pri vsakem obroku na drugi dojki (začne na tisti, na kateri je zaključila zadnji obrok). Dojenje na obeh dojkah priporočamo le prve dni, ko je mleka malo. Kasneje naj mamica doji vsak obrok na eni dojki in le v izjemnih situacijah, ko je otrok še žejen ali to zahteva, ponudite še drugo dojko.
- Če dojko preveč menjavate, se lahko zgodi, da dobi otrok premalo kalorično mleko.

IZBRIZGAVANJE IN SHRANJEVANJE MLEKA

Mnoge mamice se s potrebo po izbrizgavanju mleka ne srečajo nikoli, nekatere pa z rednim izbrizgavanjem ohranjajo proizvodnjo mleka – laktacijo in hranijo svojega otroka izključno z izbrizganim mlekom. Kadar si mamice izbrizgajo mleko in se dojenček hrani z izbrizganim mlekom, se je treba izogibati uporabi stekleničke. Z uporabo stekleničke se pri dojenčku naredi sesalna zmeda, zato se ga v tem primeru hrani s skodelico, brizgalko, žličko, ...

KDAJ IZBRIZGAVATI MLEKO?

Velikokrat se zgodi, da so dojke prepolne mleka, dojenček pa se še ne želi dojit. Takrat si lahko mamica pomaga na ta način, da si izbrizga nekaj mleka. Pomagalo bo tudi, če si pred tem na dojko položi topel obkladek. Mamica naj si izbrizga le toliko mleka, da popusti boleč občutek v dojki, nikakor naj ne poskuša izprazniti dojke v celoti, saj se mleko tvori po naravnem zakonu ponudbe in povpraševanja. To bi njeno prekomerno proizvodnjo mleka še povečalo.

Če ima mamica mleka premalo, bo z redno stimulacijo dojk povečala njegovo proizvodnjo. V tem primeru je izbrizgavanje mleka priporočljivo po vsakem obroku (če otrok dojke ne izprazni dovolj) ali med obroki. Če se zdijo dojke ves čas prazne, dodatna stimulacija z izbrizgavanjem pomaga. Dojenček naj svoje sesalne potrebe v tem času poteši pri prsih, torej naj ne sesa dude ali stekleničke.

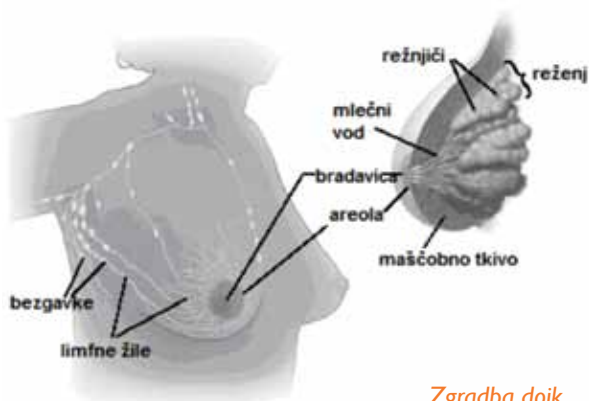
Nekatere mamice iz različnih razlogov svojih otrok ne dojijo, ampak si redno za vse obroke izbrizgavajo mleko. Te mamice morajo načinu izbrizgavanja in shranjevanja mleka posvetiti več pozornosti, saj je to del njihovega vsakdana.

Pogostokrat se pripeti, da morajo mamice za dlje časa zapustiti svojega dojenčka. V takih primerih si lahko izbrizgajo mleko, ki ga primerno hranijo, otroka pa lahko nato nahrani nekdo drug. Pri tem se izogiba uporabi stekleničk.

Danes je zelo pogost način izbrizgavanja mleka s pomočjo prsne črpalke, čeprav so mame stoletja uporabljale ročni način. Mame se pri ročnem izbrizgavanju mleka počutijo bolj udobno, saj je bolj naravno od črpanja. Kožni stik je bolj stimulativen kot občutek plastičnega nastavka pri črpalci, zato mleko bolje izteka. Ročno izbrizgavanje je vedno izvedljivo, okolju prijazno in ne povzroča dodatnih stroškov.

KAJ JE TREBA VEDETI PRI IZBRIZGAVANJU MLEKA?

Najpomembnejše pri izbrizgavanju mleka je dvoje: izkušnje in sprožitev izcejalnega refleksa. Mleko je v dojkah v majhnih rezervoarjih na koncu mlečnih vodov, globoko v prsih.



Hormoni skrbijo, da mleko ne teče kar ves čas (razen po kapljicah), ampak se iztok mleka sproži, ko

prsi dobijo sporočilo, da je sprožitev zaželen. Običajno izcejalni refleks sproži dojenček z začetnimi hitrimi gibi ustnic in veliko mamic po tem v prsih začuti znano ščemenje. Prsi se napnejo, mleko priteče in dojenček spremeni gibanje oralnega aparata – molze mleko in pije v dolgih požirkih. Mamice, ki ne začutijo ščemenja, sprožitev refleksa opazijo po obnašanju dojenčka.

Enako je pri izbrizgavanju mleka. Če mamica želi izbrizgati mleko, ki je shranjeno v rezervoarjih dojk, mora najprej sprožiti izcejalni refleks. Tega lahko sproži s prsti, stimulacijo bradavic ali s hitrimi gibi črpal. Pomaga tudi topel tuš ali že sama misel na otroka. Šele ko mamica sproži izcejalni refleks – tok mleka, se lahko začne izbrizgavanje.

TEHNIKA ROČNEGA IZBRIZGAVANJA PO CHELI MARMET

Pred pričetkom ročnega izbrizgavanja si mora mamica vedno umiti roke.

- A. Najprej si mamica prsi rahlo masira s krožnimi gibi (masira celice, ki proizvajajo mleko in mlečne vode; začne na bazi dojke, nežno pritisne proti prsni votlini; prste krožno premika na istem predelu), nato jih pogladi s prsti proti bradavici (z nežnimi udarci rahlo udarja predel dojke v smeri od baze proti bradavici) in malce potrese (nagne se naprej in rahlo pretrese dojke, izbrizgavanje mleka olajša tudi gravitacija).
- B. Nato nastavi palec nad bradavico, kazalec in sredinec pa pod bradavico (na dvanajsti in šesti uri kot pri urni številčnici), tako da tvori z omenjenimi prsti črko C. Palec, kazalec in sredinec naj bodo od bradavice oddaljeni 1 do 1,5 cm. Poleg tega uporablja tudi tehniko kroženja s palcem, kazalcem in sredincem. Prste premika od dvanajste in šeste ure na enajsto in peto uro (desna roka), od druge in osme ure na tretjo in deveto uro (leva roka).

- C. S prsti pritisne dojko proti telesu (kazalec in sredinec ne smeta biti preveč razmaknjena; mamica, ki ima velike dojke, naj si jih dvigne, nato jih pritisne v smeri prsne votline), nato pa prste zavrti proti bradavici tako, da pritisne (svaljka v smeri bradavice, kot da bi istočasno dajala prsne odtise) na jezerca pod areolo (temnim kolobarjem), v katerih je mleko, in sproži njihovo izpraznitev brez poškodbe tkiva dojke. Postopek ponavlja 5 do 7 minut na vsaki dojki.
- D. Ponovi postopek A in nato brizga vsako dojko 3 do 5 minut.
- E. Po potrebi še enkrat ponovi postopek A in brizga vsako dojko 2 do 3 minute.

SHRANJEVANJE MLEKA

Čeprav je žensko mleko, zlasti kolostrum, zelo odporno proti tvorbi škodljivih bakterij, veljajo za njegovo hranjenje določena priporočila.

TEMPERATURA	ČAS HRANJENJA
25 °C (sobna temperatura)	<6 ur
Odtaljeno mleko v hladilniku (4 °C)	<24 ur
Hladilna torba 15 °C (transport)	<24 ur
Hladilnik (4 °C)	<8 dni
Priročni zamrzovalnik	14 dni
Zamrzovalnik (-5 °C)	<6 mesecev
Globoko zamrzovanje (-20 °C)	<12 mesecev

Hranjenje zrelega mleka za zdravega otroka

Za hranjenje in zamrzovanje mleka so najprimernejše steklene posode, (ki jih ne smemo napolniti do vrha), nato prozorne plastične posode in nazadnje plastične vrečke, ki naj bodo označene z datumom polnjenja. Najprej uporabimo tiste s starejšim datumom.

Mleko najlažje odtalimo v topli tekoči vodi. Uporaba mikrovalovne pečice za odtaljevanje mleka je prepovedana (izguba protivnetnih dejavnikov, nevarnost opekline pri otroku). Pred uporabo mleko nežno pretresemo, da razpršimo plasti, ki se pojavijo med njegovo hrambo (vodeno na dnu, gosto v sredini in plast smetane na vrhu). Ostanek že pogretega mleka zavržemo.

Status mleka	Sobna temperatura do 26 °C	Hladilnik 4 °C	Ponovno zamrzovanje
Odmrznjeno mleko	do 4 ure	do 24 ur	prepovedano
Odmrznjeno na sobni temperaturi	takojšnje hranjenje	do 24 ur	prepovedano
Že pogreto, ostanek obroka	nadaljevanje obroka	zavržemo	zavržemo

Priporočila za uporabo mleka v domačem okolju.



Zaposleni Otroškega oddelka želimo mamicam s to zloženko pomagati v želji, da bi bilo čim manj težav z dojenjem. V primeru težav pa smo vam svetovalke za dojenje Otroškega oddelka Splošne bolnišnice Celje zmeraj na voljo, prav tako pa vam priporočamo uporabo literature, ki je navedena na koncu.

SVETOVALKE ZA DOJENJE:

- **Cveta Skale**, IBCLC svetovalka
[051/317-878](tel:051317878)
- **Romana Vasiljevič**, IBCLC svetovalka
[041/295-129](tel:041295129)
- **Ksenija Kozorog**, IBCLC svetovalka
[040/637-110](tel:040637110)
- **Katja Mulej Hren**, IBCLC svetovalka
[041/899-769](tel:041899769)
- **Suzana Padežnik**
[041/369-335](tel:041369335)
- **Mojca Pirš**
[03/423 35 02](tel:034233502)
- **Berta Vreš**
[03/423 35 02](tel:034233502)



LITERATURA

Povzeto po:

1. Hoyer S. Uspešno dojenje za dobro zdravje otrok in mater.
2. Felc Z, Skale C. Novorojenčku na pot, Priročnik za starše.
3. Felc Z, Skale C. ur. Priročnik; Tečaj laktacije za opravljanje izpita za naziv Mednarodni pooblaščen svetovalec za laktacijo IBCLC. Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje. Dobrna: 2010
4. Dojenje najboljša popotnica otroku v življenju. Dosegljivo na: http://med.over.net/klinične_stroke/dojenje/
5. Izbrizgavanje in shranjevanje materinega mleka. Dosegljivo na: <http://www.storklja.si/t3/t3/index.php?id=880>
6. Praktische Anleitungen für einen guten start. Dosegljivo na: <http://www.stillen.de/>
7. Položaji za dojenje. Dosegljivo na: <http://www.mamaibeba.rs/index.php/dojenje-hranjenje-bebe/polozaji-za-dojenje-bebe.html/>

*Kolektiv Otroškega oddelka
Splošna bolnišnica Celje*



Splošna bolnišnica Celje

Predani življenju

Otroški oddelek

Splošna bolnišnica Celje | Oblakova ulica 5 | 3000 Celje

tel.: 03 423 30 00 | fax: 03 423 36 66 | web: www.sb-celje.si | kataloška oznaka: POo-01