

3. pomagamo materam dojeti že v prvih urah po porodu,
4. matere, ki morajo biti ločene od svojega novorojenca, poučimo o tem, kako zadržati mleko,
5. dajemo novorojencem samo materino mleko, drugo hrano oz. tekočino pa samo iz medicinskih razlogov,
6. uveljavljamo »rooming-in«, ki omogoča sožitje matere in otroka 24 h dnevno,
7. spodbujamo dojenje po želji,
8. ne dajemo dudk dojenim otrokom,
9. pospešujemo oblikovanje skupin izven porodnišnice, ki z nasveti materam po odpustu lahko pomagajo pri dojenju.

Težave ki se lahko pojavijo pri dojenju.

- Ploske in vdrte bradavice:

Ponavadi se ob nenadnem mrazu in vzburjenju te izbočijo in dojenje ne bo ovira.

- Trde dojke:

Z nastajanjem mleka postanejo dojke trde in napete. Zato je priporočljivo, da mati doji pogosto, kot se le da.

- Navali mleka:

Med obdobjem, ko mati ne doji, se pogosto zgodi, da mleko uhaja iz prsi.

- Boleče in razpokane bradavice:

Pomaga, če si nekaj kapljic mleka, po koncu dojenja mati nanese na bradavice.

- Ustni oprh:

Kadar postanejo bradavice nenadno boleče, srbeče in rožnate, globoko v prsih pa ženske občutijo bolečino – med dojenjem ali ko ne doji, se je pri ženi ali otroku pojavil ustni oprh oziroma soor.

- Mastitis – vnetje dojk:

To je kadar se kakšen od tanjših mlečnih vodov, po katerih teče mleko od žlez do bradavic, zamaši. Če se vod ne odmaši, se oteklina poveča in mleko prebije celične stene ter pride v vezivo in žile, otrdlina pa postane večja in bolj boleča.

Dojenje je najbolj naraven in najbolj idealen način hranjenja dojenčka od rojstva do 1. leta starosti. V prvih 4 do 6 mesecih lahko izključno z dojenjem zagotovimo vse dojenčkove potrebe razen potreb po vitaminu D in fluoru.



Prednosti dojenja:

- Dojenje pomeni vzpostavljanje stalne povezave med materjo in otrokom. Obema daje možnost, da se spoznata in tako občutita zadovoljstvo, ljubezen in mir. Telesni dotik med materjo in otrokom je izjemno pomemben za bodoči osebnostni razvoj otroka.
- Materino mleko vsebuje vse pomembne sestavine za zdrav razvoj in normalno rast v prvih šestih mesecih otrokovega življenja. Vsebuje protitelesa, ki varujejo pred različnimi okužbami.
- Dojeni otroci lažje premagujejo prehlade, ušesne bolezni in alergije, kot sta astma in ekcem.
- Materino mleko vsebuje sestavine, ki jih dojenčki zlahka prebavijo. Znano je, da imajo dojeni otroci manj težav s prebavo.
- Dojenje krči maternico in jo vrača v prvotno stanje. Ženske, ki dojijo, po porodu hitreje shujšajo, saj se vsa odvečna maščoba porabi za energijo, da lahko proizvajajo mleko.

DOJENJE

Nastajanje materinega mleka v dojki je zapleten proces, njegovo izločanje pa izredno občutljiv proces. Materino mleko pomeni za

dojenčka veliko prednosti. Njegova sestava je vselej v skladu z dojenčkovimi potrebami. Je bolj prilagojeno delovanju otrokovih prebavil. Materini mleko vsebuje veliko elementov, ki pomagajo otroku v boju proti okužbam in alergijam. Prispeva k dobremu otrokovemu zdravju, rasti in razvoju.

Prolaktin pomaga pri tvorbi mleka in povzroči, da so matere utrujene ter sproščene. Vsako sesanje izzove sproščanje večjih količin prolaktina v kri. V krvi ostane prolaktin povišan približno eno uro. Tako zagotovi mleko za naslednje dojenje. V 2 do 3 urah po sesanju se nivo prolaktina zniža za polovico. Ponoči je nivo prolaktina bistveni višji.

Pod vplivom **oksitocina** mleko brizga, da ga otrok lahko sesa. Po krvi pride oksitocin v dojko in povzroči skrčenje mišičnih celic, ki obkrožajo alveole. Tako se mleka iztisne v mlečne vode. Proces začne v obeh dojkah znotraj ene minute potem, ko začne otrok sesati. Refleks je včasih tako močan, da mati doji na eni strani, mleko pa ji teče tudi iz druge dojke. **Mlezivo (kolostrum) - otrokova prva imunizacija (zaščita).**

- **Mlezivo** je prvo mleko, ki je močno koncentrirano in prilagojeno potrebam novorojenčka.
- Je izredno kalorično bogato in še posebej ščiti otroka z zelo visokimi vrednostmi imunoglobulinov in levkocitov ter s protivnetnimi snovmi
- Dojenčki, ki so hranjeni po steklenički, imajo šestkrat večjo verjetnost za prebavne bolezni kot dojeni otroci. Prisotnost protiteles IgA v človeškem mleku spodbuja dojenčkov imunski sistem k lastnemu razvoju in delovanju.

- Ta zgodnja stimulacija otrokovega imunskega sistema ima dolgoročne pozitivne posledice na otrokovo občutljivost za določene bolezni kasneje v življenju.

Prvo dojenje.

Dojke se med nosečnostjo razvijajo in pripravljajo, da bodo prevzele vlogo **popolne preskrbe novorojenčka s hrano**, ko se prekine otrokova preskrba preko posteljice. Dojke so pripravljene na dojenje od 16. tedna nosečnosti. V prvih urah in dnevih po porodu odgovorijo na hormonalne spremembe, ki takrat nastanejo pri materi, in na otrokovo sesanje s proizvodnjo in sproščanjem mleka. Najboljši čas za prvi podoj je takoj po rojstvu otroka, ko je njegov sesalni refleks najmočnejši. Večina novorojenčkov je pripravljena in si želi prvega podoja v prvi uri življenja. Kadar novorojenček zavrača bradavico že takoj po rojstvu, so za to zdravstveni razlogi pri njem ali pri materi.

Načini dojenja.

- **Dojenje v položaju zibelke:** Mati naj se usede se in se udobno namesti. Dojenček leži bočno na njeni podlahti, njegova glavica je nameščena v pregibu komolca. Dlan se dotika ritke in stegna otroka. Njegov trebuh se stiska tesno ob materinega in njegova usta so nasproti prsne bradavice.
- **Dojenje v ležečem položaju:** Mati naj se uleže na bok, se udobno namesti in si hrbet podloži z blazino. Otrok naj prav tako leži v bočnem položaju. Njegov trebuh ob materinem, njegova usta v višini prsne bradavice.
- **Sedeči položaj („Nogometni položaj“):** Glavica otroka počiva v dlani. Njegovo telo leži v materinem naročju in se bočno tesno prilega ob zgornji del vašega telesa. Njegova stopala so v smeri naslonjala za hrbet.

Kako spodbujamo k sesanju?

- Dojenčka božajte, trepljajte ali pa mu s prsti rišite po hrbtu.
- Previjte ga.
- Premikajte mu ročice in nožice, kakor da bi vozil kolo.
- Skupaj nežno ploskajte.
- Zmasirajte ga ali pa se pojdita skupaj kopat.
- Nežno mu drgnite nožice ali ročice.
- Čelo in lička mu otrite z vlažno hladno krpo.
- S konico prsta krožite po njegovih **ustnicah**.

Kako vemo da zdrav, polno dojen otrok dobiva dovolj mleka?

- Dojenček bo prvi in drugi dan po rojstvu morda pridelal samo po eno do dve mokri plenički. Od približno tretjega ali četrtega dne dalje pa bo potrebno to storiti vsaj pet do sedem krat na dan.
- Dojenček utegne v prvih štirih dneh izgubiti do 7% porodne teže. Ko se bo ponudba materinega mleka okrog četrtega dne bistveno povečala, lahko pričakujemo, da bo dojenček začel pridobivati na teži.
- Dojenček je videti zdrav, ima zdravo polt, napeto kožo, redi se in raste v dolžino, večja se mu bo obseg glavice, živahen je in dejaven.

10 korakov do uspešnega dojenja.

1. Smo pripravili pisna navodila o dojenju za vso zdravstveno osebje,
2. izobražujemo osebje o dojenju in kako izvajati pisna navodila,

