

**DOJENJE**



**KAZALO**

1 PREDNOSTI DOJENJA 3

2 ANATOMIJA DOJK 4

3 SESTAVA MLEKA 5

4 ZAČETNO DOJENJE 5

4.1 TEHNIKA DOJENJA 6

4.2 POGOSTNOST IN TRAJANJE PODOJA 6

4.3 PRISTAVLJANJE NA DOJKO 6

5 POLOŽAJI PRI DOJENJU 7

6 KASNEJE 8

6.1 POUDAREK NA DOJENJU PONOČI 8

6.2 RAZLIČNI VZORCI SESANJA 8

6.3 DVOVRSTNO HRANJENJE 9

6.4 ŽIVLJENSKI SLOG DOJEČE MATERE 9

6.5 DOJENJE IN SPOLNI ODNOS 9

6.6 KDO LAHKO POMAGA V DOMAČEM OKOLJU? 9

6.7 TEŽAVE PRI DOJENJU 10

7 IZBRIZGAVANJE MLEKA 10

7.1 MASAŽA PRED IZBRIZGAVANJEM 10

7.2 ROČNO IZBRIZGAVANJE 11

7.3 IZBRIZGAVANJE S ČRPALKO 11

8 DOJENJE PO ZAKLJUČENEM 6. MESECU 11

9 POGOSTA VPRAŠANJA 12

1 PREDNOSTI DOJENJA

Prehrana v prvem letu otrokovega življenja ima velik vpliv na njegovo zdravje u prihodnosti. Materino mleko vsebuje sestavine, ki so popolnoma prilagojene otrokovim potrebam za zdravo rast in razvoj ter sposobnost prebave. Poleg same sestave materinega mleka ima velik vpliv na otrokovo zdravje sam akt hranjenja na materinih prsih, torej dojenje. Prednosti maternega mleka in dojenja so pomembne tako za otroka kot tudi za mater in okolje.

***Prednosti dojenja za otroke***

* Dojeni otroci so bolj zdravi,
* so bolj umirjeni in zadovoljni,
* njihove ustne mišice in čeljust se bolje razvijejo,
* imajo manj okužb dihal in prebavil,
* imajo manj vnetij srednjega ušesa,
* njihovi možgani, oči in imunski sistem se bolje razvijejo,
* imajo manj obremenjene ledvice,
* lažje prebavijo in izkoristijo materino mleko
* imajo manj alergij,
* so manj podvrženi debelosti in nastanku sladkorne bolezni,
* od rojstva dalje spoznavajo svojo mater in se navezujejo nanjo,
* razvijajo občutke varnosti, sprejetosti, pripadnosti in ugodja.

***Prednosti dojenja za matere***

* lažja vzpostavitev navezanosti med materjo in otrokom,
* hitrejše krčenje maternice po porodu in manjša izguba krvi,
* lažji in hitrejši razvoj občutka materinstva,
* manj rakavih obolenj na dojkah in rodilih, manj osteoporoze,
* omogoča daljši razmik med posameznimi nosečnostmi,
* hitrejša izguba telesne teže (ob sicer zdravi prehrani),
* materino mleko je vedno na voljo in je cenejše kot umetno mleko.

***Prednosti dojenja za okolje***

Je prispevek k varstvu okolja zaradi manj odpadkov ter manjše porabe energije in vode.

2 ANATOMIJA DOJK

Nosečnost je obdobje, ko se otrok razvija in raste v maternem telesu. V tem času se tudi dojki pripravljata na novo nalogo–dojenje.

Dojki se pričneta razvijati v puberteti, med nosečnostjo se povečata in žlezno tkivo se dokončno razvije, tako da je sposobno za tvorbo mleka. Po 16. tednih nosečnosti sta dojki že sposobni tvoriti mleko. Velikost in oblika bradavice se pri posameznih ženskah zelo razlikujeta, kar pa ne vpliva na funkcijo pri dojenju. Nastajanje mleka se nadaljuje, dokler zanj obstaja povpraševanje. Če se dojka ne prazni, izgubi sposobnost tvorbe mleka v 1-2 tednih.

Pri nastajanju mleka sodelujeta dva hormona: *prolaktin* in *oksitocin*.

Prolaktin se izloča takoj po porodu in vpliva na nastajanje mleka. Otrok s sesanjem draži živce v bližini bradavice, kar se po živcih prenaša v možgane, od koder se izloča prolaktin. Količina prolaktina je odvisna od pogostnosti, moči in trajanja sesanja. Več ko je teh dražljajev, več prolaktina se bo sproščalo v kri. Več podojev pomeni več dražljajev, posledica je več mleka za dojenega otroka.

Ponoči se izloča več prolaktina, zato so dojke zjutraj pogosto bolj napete, čez dan pa postanejo mehkejše. Vendar napetost ali ohlapnost dojk ne nakazuje količine mleka. Obenem prolaktin preprečuje začetek ovulacije. Menstruacija se torej povrne kasneje, zato dosledno izključno dojenje v velikem odstotku preprečuje ponovno zanositev.

Poleg tega prolaktin na mater deluje sproščujoče, zato po nočnem podoju spet hitro zaspi in je nasploh bolj umirjena in sproščena tudi čez dan.

Oksitocin je odgovoren za iztekanje mleka iz dojke, kar imenujemo refleks izločanja mleka. Deluje na drobna mišična vlakna okoli grozdov mlečnih celic. S krčenjem teh drobnih mišic se mleko iztiska v mlečne vode, ki vodijo k bradavici. Sprošča se med otrokovim sesanjem. Tudi tu gredo dražljaji iz živcev v bradavici v osrednji živčni sistem, ki vpliva na izločanje oksitocina.

Refleks izločanja mleka lahko izzovemo tudi z draženjem bradavic in kolobarjev, lahko pa ga sproži tudi otrokov jok ali celo samo njegova prisotnost in čas , ko mati običajno doji. Količina popitega mleka ni povezana s časom dojenja, temveč s številom refleksov izločanja mleka. Na jakost refleksa pomembno vpliva tudi materina psihična stabilnost, samozaupanje ter podpora okolja. Neugodno pa nanj delujejo: strah, utrujenost, zaskrbljenost, bolečina, kajenje, uživanje alkohola.

***Ukrepi za dobro nastajanje mleka:***

* dobro pristavljen otrok,
* pogosti podoji,
* otrok naj bo na vsaki dojki tako dolgo, kot želi,
* izprazni naj dojko, nato prične sesati iz druge,
* pri slabem dojenju si mati izbrizga mleko.

3 SESTAVA MLEKA

Materino mleko ni enake sestave v celotnem obdobju dojenja. Prvo mleko, ki se izloči iz prsnih žlez, imenujemo *kolostrum* ali *mlezivo*. Je rumenkaste barve in gostejše. Glavna vloga mleziva je prenos zaščitnih snovi v otrokovo telo. Ima tudi blag odvajalni učinek, kar pomaga pri odvajanju prvega blata in tako zmanjšuje možnost zlatenice. Vsebuje več beljakovin, mineralov in vitaminov.

Mleko se začne kmalu spreminjati. 2. do 3. dan se pojavi prehodno žensko mleko .

Po 9. dnevu po porodu se v materinem mleku zmanjšuje koncentracija beljakovin, veča pa koncentracija maščob in sladkorja.

Dva tedna po porodu se že izloča tako imenovano zrelo žensko mleko, ki zadosti vsem otrokovim potrebam v prvih mesecih življenja.

Mleko ima različno sestavo tudi v času posameznega podoja. Na začetku vsebuje več vode, beljakovin in sladkorja, na koncu pa več maščob. Zato je pomembno, da otrok pri vsakem dojenju popije večino mleka v dojki in ako dobi vse sestavine, tudi maščobe, ki dajo največ energije, in v maščobah topne vitamine. Otrok je bolj zadovoljen, sit in lepo raste.

4 ZAČETNO DOJENJE

Priporočamo, da mama vzame otroka prsim vedno, ko kaže zgodnje znake lakote, čeprav je to prve dni po porodu včasih malo naporno. Pri tem joj lahko pomagajo tudi medicinske sestre. Dobro je, da otrok ne dobiva nobenih drugih dodatkov hrane ali tekočine in da mama ima otrokovo posteljico vedno ob svoji. To omogoča lažje dojenje na otrokovo željo. Posebno za prve dni dojenja je lahko značilno zelo pogosto sesanje. Otrok najprej zelo pogosto sesa, nato za daljši zaspi, kar pa mamo lahko zmede.

***24h sobivanje (rooming in)***

Mame po navadi mislijo, da se po porodu najlažje odpočijejo, če otrok ni pri njih, vendar se lahko odpočijejo tudi, če je otrok zraven njih, kajti nadaljujeta lahko z istim ritmom spanja in budnosti, kot sta ga imela v nosečnosti, otrok spi bolje in manj joka. Če bo otrok pri mami, bo ona bolj pomirjena in bo pričela hitreje prepoznavati otrokove potrebe in postala samozavestna pri skrbi svojega otroka.

Če je mama z otrokom skupaj, ga bo lahko hranila na njegovo željo, kar pripomore k tvorjenju primerne količine mleka, dojenje se bo bolje vzpostavilo in otrok bo hitreje pridobival na teži.

4.1 TEHNIKA DOJENJA

Pravilna tehnika dojenja je pomembna, saj se lahko s tem preprečijo različne težave, ki bi se sicer lahko pojavile prav zaradi nepravilne tehnike. Pri tem smo posebej pozorni na stik otrokovih ust z dojko in položaj materinega in otrokovega telesa.

Posebna priprava dojk v nosečnosti ni potrebna.

4.2 POGOSTNOST IN TRAJANJE PODOJA

Dojenčki naj se dojijo, kadar želijo. Tako zadostijo potrebi po hranjenju in pitju ter materini potrebi po praznjenju polnih dojk. Otroka podoji vsakič, ko bo kazal zgodnje znake lakote, kot so hitro premikanje oči, odpiranje ust, plazenje jezička, obračanje glave, sesanje roke, predmetov. Glasen jok je pozen znak lakote.

Nekateri otroci so zelo mirni in čakajo, da se jih nahrani. Če znakov ne zaznamo, zaspijo, kar lahko vodi v pomanjkljivo prehranjevanje. Drugi otroci se hitro prebudijo in postanejo zelo nemirni, če se jih takoj ne nahrani. Pozorni moramo biti, kakšen značaj ima otrok, in poskušamo zadovoljiti njegove potrebe.

Zdrav novorojenček se v prvih sedmih dneh želi dojiti na 1 do 3 ure, lahko pa tudi pogosteje.

Ko je laktacija vzpostavljena (naval mleka), se novorojenčki dojijo po njihovi želji in potrebi (okvirno 8 do 12 krat na dan). Običajno je, da med nekaterimi podoji mine več časa, med drugimi spet precej manj.

4.3 PRISTAVLJANJE NA DOJKO

Pred dojenje se mama namesti v položaj za dojenje, otrok naj bo s celim telesom obrnjen k maminem telesu. Otrokova usta morajo biti v višini bradavic. S prosto roko mama objema dojko tako, da so prsti pod dojko in stran od bradavičnega kolobarja, palec pa nad njim. S tem omogočimo, da se otrok lažje pristavi na dojko. Z bradavico se dotaknemo otrokove ustnic, da široko odpre ust, kot bi zazehal, in to je trenutek, ko otroka prinesete k dojki. Ne prinašamo dojke k otroku, ampak otroka k dojki. Pomembno je, da otrok zagrabi čim večji del kolobarja in ne samo bradavice.

Če otrok ob dotiku na ustnice ni odprl ust, iztisnemo kapljico mleka na njegova usta, kar bo morda zadosten dražljaj.

***Znaki, da je otrok dobro pristavljen:***

* usta široko odprta,
* spodnja ustnica zavihana navzven,
* jezik preko spodnje dlesni,
* brada se dotika dojke,
* več prsnega kolobarja vidnega nad zgornjo ustnico.

5 POLOŽAJI PRI DOJENJU

Obstajajo številni položaji, v katerih lahko doji mama svojega otroka. Ni ji potrebno poznati vseh teh položajev, sčasoma bo z otrokom ugotovila, kateri položaj jima najbolj ustreza. Osnovno pri položajih je, da je udobno mami in da ima otrok možnost, da se dobro pristavi na dojko. Otrok naj bo pri dojenju vedno s celim telesom obrnjen k mami in nameščen tako, da so njegovo uho, rama, in kolk v ravni liniji.

6 KASNEJE

6.1 POUDAREK NA DOJENJU PONOČI

Nočno dojenje je pomembno za zagotavljanje zadostne stimulacije za nastajanje mleka ter za zaviranje ovulacije. Dojke ne ločujejo dneva in noči, zato je težko pričakovati, da bo čez dan mleko nastajalo na nekaj ur, ponoči pa ga ne bo potrebno odstranjevati. To vodi v trde, prepolne dojke in lahko tudi v mastitis. Dojenčki zelo hitro rastejo in se razvijejo, zato potrebujejo hranjenje tudi ponoči.

6.2 RAZLIČNI VZORCI SESANJA

|  |  |
| --- | --- |
| ***Marljiva čebelica*** | To je otrok, ki močno zagrabi in krepko sesa, dokler ni sit. Zato ga je enostavno nahraniti, kar povzroča zadovoljstvo materi in otroku. |
| ***Razburljiv otrok*** | Pri sesanju hiti, zaradi tega mu bradavica uhaja iz ust. Namesto da bi se potrudil in jo znova poiskal, začne jokati. Pomembno je, da ga mati pomiri. |
| ***Obotavljiv otrok*** | Prve dni po rojstvu ga je težko pripraviti, da bi sesal. Pravimo, da čaka, da dobi mati dovolj mleka. |
| ***Poskušalec*** | Bradavico sicer zagrabi, potegne malo mleka in ga preizkuša. Ko ugotovi okus, začne odločno sesati. |
| ***Počivač*** | Tako poimenujemo otroka, ki nekaj minut lepo sesa, potem pa počiva. Po krajšem počitku ga mati ponovno vzpodbudi k sesanju. To je najpogostejši vzorec sesanja. Otroci sesajo in počivajo, pa spet sesajo. |

6.3 DVOVRSTNO HRANJENJE

Če se otrok kljub vsem postopkom za povečanje količine mleka ne redi, se priporoča dvovrstno hranjenje. To pomeni, da mati začne obrok z dojenjem in nadaljuje z mlečno formulo. Dodatek se lahko dodaja po vsakem obroku, lahko pa si naredi mati shemo, da ga bo dodala samo pri nekaterih obrokih. Izogibamo pa se dajanju velikih količin dodatka naenkrat, da se otrok ne prenaje in nato preskoči naslednji obrok. Boljše je pogostejše dodajanje manjših količin.

6.4 ŽIVLJENSKI SLOG DOJEČE MATERE

* priporočamo zdrav življenjski slog,
* zdrava , uravnovešena , pestra prehrana ( 5 manjših obrokov),
* prepovedana so poživila, alkohol, kajenje in močne začimbe,
* veliko tekočine ( 2-3L na dan),
* poskrbi za dovolj spanja,
* dnevni sprehodi na svežem zraku,
* pomembno je, da vzdržuje telesno higieno (dnevno tuširanje)
* izredno pomembno je umivanje rok pred vsakim dojenjem in tudi po vsakem nečistem opravilu.

6.5 DOJENJE IN SPOLNI ODNOS

Dojenje ne predstavlja nobene ovire za spolne odnose. Iz prsnih bradavic lahko med spolnim odnosom izteka mleko, kar je lahko za nekatere pare moteče, zato priporočamo, da so bradavice prekrite. Partnerja imata lahko določene psihične zavore, saj so se dojke nenadoma spremenile iz seksualnega simbola v prehrambeni organ za otroka. Z odkritim pogovorom in strpnostjo je možno te pomisleke preseči.

6.6 KDO LAHKO POMAGA V DOMAČEM OKOLJU?

* Če je otrok rojen v porodnišnici, ki ima naziv Novorojencem prijazna porodnišnica, imate na voljo 24-urno telefonsko pomoč. Obrnete se lahko tudi na patronažno MS ali pa na otroški dispanzer.
* Dodatno znanje iz dojenja imajo Mednarodno pooblaščeni svetovalci za laktacijo in dojenje – IBCLC.
* Dobre nasvete in podporo glede dojenja pa vam lahko nudijo tudi laične svetovalke za dojenje LLL, ki imajo izkušnje z dojenjem in so opravile mednarodno izobraževanje. Nudijo telefonsko svetovanje, pomoč preko e-pošte in spletnem forumu Med.Over.Net – Dojenje. Organizirajo tudi srečanje mater.
* V domačem okolju so poleg strokovnjakov, ki pomagajo v samem procesu dojenja, nepogrešljivi pomočniki otrokov oče pa tudi starši porodnice ali drugi sorodniki, osebe, ki so družini blizu in jim mati zaupa. Mati potrebuje pomoč na mnogih področjih, pri negovanju otroka, pripravi hrane, vzdrževanju osebne higiene, nakupovanju in drugem.

6.7 TEŽAVE PRI DOJENJU

* Boleče bradavice,
* Razpoke (ragade) na bradavicah,
* Trde, prepolne dojke,
* Omejena zatrdlina v dojki,
* Mastitis (vnetje dojk),
* Nemirno sesanje ali odklanjanje dojke,
* Dojenje po estetski operaciji dojk.

7 IZBRIZGAVANJE MLEKA

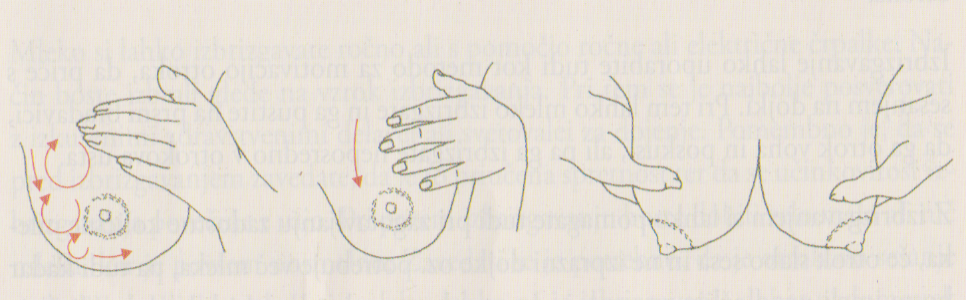
Mleko si lahko mati izbrizgava ročno ali s pomočjo električne črpalke. Način se izbere glede vzroka izbrizgavanja. Pri prvem izbrizgavanju dobimo zalo malo ali nič mleka, kar je povsem normalno. Zavedati se je potrebno, da je otrokovo sesanje najboljši dražljaj za izločanje mleka, lahko pa je izbrizgavanje dober nadomestek ob poznavanju pravilne tehnike. Zelo je pomembno, da si mati ima čiste roke. Izbrizgavanje je priučena spretnost. Učinkovitost izbrizgavanje se povečuje z vajo.

***Razlogi za izbrizgavanje***:

* Kadar ni možno dojiti,
* Če je otrok zaradi svojega zdr. stanja ločen od mame,
* Zaradi materine bolezni,
* Namerava mati šele kasneje spet dojiti.

7.1 MASAŽA PRED IZBRIZGAVANJEM

Pred izbrizgavanjem je potrebno uporabiti tehnike za sproščanje dojk, da se prične izločati hormon oksitocin. Priporočljivo je tuširanje s toplo vodo ali za nekaj minut prekriti dojko s toplim obkladkom. Mati se lahko sprostiti tudi s pomočjo dihalnih vaj, ki ste jih je uporabljala med porodom. Dobrodošla je masaža dojk, saj kožni dotik prispeva k sproščanju in izločanju mleka.



1.Krožni gibi

2.Nežno udarjanje (trepljanje)

3.Rahlo tresenje dojk

7.2 ROČNO IZBRIZGAVANJE

Prednost te metode je enostavnost, roke so vedno na voljo in nekatere matere imajo raje občutek kože na kožo kot pa plastiko.

Ročnega izbrizgavanja se je lažje naučiti, dokler je dojka mehka in ni povečana in napeta, torej prve dni po porodu. Mati lahko vadi pod tušem, ko je bolj sproščena.



7.3 IZBRIZGAVANJE S ČRPALKO

Pred nakupom črpalke si mora mati razmisliti, za kaj jo bo uporabljali. Če bo izbrizgavala mleko za vse obroke, je boljša izbira električna črpalka. Prednosti ročne črpalke v primerjavi z električno so nižja cena, dostopnost, ne potrebujejo elektrike ali baterije, enostavnost za uporabo in čiščenje. Slabosti pa so neenakomerna izbrizgavanja in nezadostna stopnja izbrizgavanja, izbrizgavanje poteka dlje, uporabnik se lahko utrudi.

Izbrati si mora dobro črpalko, ki ne okvarja bradavic. Izbrati je potrebno nastavek primerne velikosti za bradavico in bradavico usmeri točno v sredino odprtine.

8 DOJENJE PO ZAKLJUČENEM 6. MESECU

Pri zdravem in izključno dojenem otroku je primerno pričeti postopoma uvajati dopolnilno prehrano, ko je dojenček dopolnil 6. mesec. Prvih 6 mesecev izključno dojenje popolnoma zadostuje za njegovo normalno rast in razvoj. Uvajanje dopolnilne prehrane prezgodaj ali prepozno ima lahko neugodne posledice za izključno dojenega otroka. Z rastjo postaja dojenček vedno bolj aktiven. Zato samo materino mleko ne bo več zadoščalo njegove prehranske in psihološke potrebe. Potrebno bo postopoma uvesti dopolnilno prehrano, ki ob nadaljevanju dojenja zadosti dodatnim potrebam po energiji, železu in drugih bistvenih prehranskih elementih. Pri otrocih, hranjeni z mlečno formulo, in bolnih otrocih bo natančna navodila o tem, kdaj je potrebno pričeti z dopolnilno prehrano, podal pediater.

9 POGOSTA VPRAŠANJA

***Kako boste vedeli, ali otrok pije mleko?***

Otrok lahko pri dojki sesa, ne da bi pil mleko. Kadar bo pil mleko, bo sesal počasi in globoko z občasnimi kratkimi premori. Požiranje mleka boste videli po premikanju otrokovega podbradka, morda boste tudi slišali požirke. Med dojenjem na otrokovih licih niso vidne jamice in se ne sliši cmokanje.

***Kdaj je otrok sit?***

Na začetku podoja ima večina otrok napeto telo, ko postanejo siti, pa se telo sprosti. Večina otrok, ko so siti, izpusti dojko, nekateri pa nadaljujejo z nežnim sesanjem, dokler ne zaspijo. Če ne spusti dojke, vstavimo čist prst med otrokov ustni kot in bradavični kolobar ter rahlo pritisnite k dojki. Otrokov prijem bo popustil. Ne izvlačimo bradavice na silo.

***Kako boste vedeli, da otrok dobi dovolj mleka?***

Otroci izgubljajo težo prve dni po porodu, ker morajo odstraniti dodatno tekočino, ki so jo potrebovali v maternici. Večina otrok začne pridobivati težo kmalu po porodu, če so dobro pristavljeni in pogosto dojeni. Porodno težo dosežejo v dveh tednih.

Lahko z kontrolo dojenja ugotovimo če otrok pridobiva na telesni teži. Otroka PRED in PO dojenju stehtamo ter zabeležimo. Vmes ga NE spreoblačimo ostane isto oblečen kot je bil pred dojenjem.