

Priprava na dojenje v nosečnosti

Prvi dnevi dojenja

Velikost trebuščka novorojenčka

20 živil, ki povečujejo laktacijo

Kako preprečiti iztekanje

8 položajev za lažje dojenje

Kako končam dojenje

Vodnik za mame

PRIPRAVE NA DOJENJE

V sodelovanju s slovensko svetovalko za dojenje in drugimi strokovnjaki.

Priprave na dojenje pomembne že v času nosečnosti

Avtorica: Marina Popović Frangež, porodna spremljevalka in svetovalka za dojenje

Nosečnost je odličen čas, da se pripravite na dojenje, ki dandanes ni več tako samoumevno in je vse prej kot lahko. Je delo, je potrpljenje, je vztrajnost in predvsem je zaupanje vase, ravno to zaupanje vase in v svoje telo je ključ do uspešnega in polnega dojenja.



Najboljša priprava na dojenje je znanje. Tako kot se v življenju pripravljáš na vsak izpit (od osnovne šole naprej), tako je prav, da raziščeš tudi svet dojenja v primeru, ko se ti pojavljajo vprašanja ali še huje, če te je strah, ali boš lahko dojila ali ne.

Svet dojenja je poln nasprotujočih si mnenj in velikokrat napačnih interpretacij (od nekvalitetnega mleka – ki ne obstaja, do absurda, da bi se otroci naj dojili na tri ure, ali pa na vsaki dojki po 10-15 minut, vse ostalo je razvada – to ne drži). Ko postaneš mama, se tvoj svet spremeni. Zelo močno občutiš težo največje odgovornosti. Skrb za svojega otroka. In veliko prehitro (zaradi načina življenja) začneš zaupati tehniki (padeš v tehtanje obrokov in merjenje in zapisovanje doječega urnika); čeprav ničesar od tega nujno ne potrebuješ. Izjema so včasih nedonošeni otroci in zaspančki, pri čemer je velikega pomena znanje o tem, da je pomemben nadzor nad težo (torej ali otrok pridobiva) in ne samo tehtanje "obroka". Pri dojenju namreč ne govorimo o oborkih, temveč o podojih. In otrok lahko ima v dnevu veliko podojev, ne nujno pa pri vseh podojih popije enako količino mleka. Zato je še toliko bolj bistveno, da se v takšni situaciji lahko opreš na svoje znanje, na prijateljico ali na svetovalko za dojenje.

O dojenju je veliko napisanega, ogromno je strokovnih člankov, literature, kakovostnih knjig in skupin, ki podpirajo dojenje, med temi bi izpostavila facebook podporno skupino *Dojiva se* in *festival Dojiva.se*, ki poteka vsako leto, prvo soboto v avgustu ob svetovnem tednu dojenja.

5 ključnih točk za dobro popotnico v dojenju

Avtorica: Marina Popović Frangež, porodna spremljevalka in svetovalka za dojenje

1. Več je povpraševanja - večja je ponudba.

Dojenček, ki se želi ves čas dojit, ne potrebuje nadomestnega mleka in vzrok v pogostem dojenju ni v zmotnem prepričanju o premalo ali premalo kaloričnem mleku. Večina novorojenčkov se želi zelo pogosto dojit, velikokrat v kratkih intervalih, s krajšimi premori. Z dojenjem namreč otrok zadovoljuje potrebe po sesanju, tolažbi, varnosti, stiku, navezovanju, umirjanju, bližini in toplini.



2. Menjavanje dojk na tri ure - je le še eno zmotno prepričanje.

Dojke niso rezervoar mleka, da bi bilo potrebno počakati, da se napolnijo. In ravno tako ni potrebe, da bi otroku drugo dojko ponudili šele čez določen čas. Ob vzpostavljanju dojenja lahko otrok sesa najprej iz ene in za tem še iz druge dojke pri istem podoju.

3. Počitek in gnezdenje sta pomembna.

Spočita in naspana mama ima veliko več hormonov sreče in veliko več zaupanja vase kot neprespana in negotova mama. Zato je pomembno, da kadar otrok spi, spi tudi mama. Takoj po porodu je ženska velikokrat polna adrenalina in ne čuti potrebe po počitku. Je pa za njeno telo izrednega pomena ravno počitek, kvalitetna prehrana in dovolj velik vnos tekočine. Gnezdenje je eden od najbolj učinkovitih načinov vzpostavljanja dojenja. Mati in otrok si naredita varen in udoben prostor, kjer se od dva do tri dni (po potrebi lahko tudi več) pustita razvijati in se učita dojenja, ter se spoznavata.

4. Zaupaj vase.

Kadar se pojavi dvom o premalo mleka, kadar otrok pogosto joka, kadar potrebujete veliko časa da se pristavi, kadar niste prepričane vase poiščite pomoč in podporo, da si boste vrnile zaupanje vase in v svoje telo. Povežite se z materami, ki dojijo in vam bodo znale svetovati.

5. Mleka je dovolj.

Kako to vemo? Štejemo polulane pleničke, ki jih mora v 24 urah biti vsaj 5. Pričakujemo tudi vsaj dve dobro pokakani plenički do petega dne starosti otročka, po šestem dnevu pa nekateri dojenčki kakajo tudi na več dni, a je blato takrat obilnejše. Dojenčki imajo željo po pogostem dojenju - na svojo pobudo in velikokrat; od 8-12 krat v 24ih urah, lahko pa tudi večkrat. Teža pri dojenčku narašča in otrok se vidno razvija.



*Dojenje je energetska povezava
med mamo in otrokom. Svet varnosti,
topline, tolažbe in samozavesti..*

Dojke in mleko

Kako izgledajo prvi dnevi dojenja

Avtorica: Marina Popović Frangež, porodna spremljevalka in svetovalka za dojenje

Popolnoma zmotno je prepričanje, da bo ženska imela takoj po porodu dojke polne mleka. Po devetih mesecih nosečnosti je žensko telo dobilo nov izziv. Dojiti.

Dojke so se spremenile že v nosečnosti in se pripravile na izpolnitev svojega namena: dati otroku hrano. Vsaka mama mora po porodu vedeti, da je sedaj zanjo čas poležavanja, čas cartanja, čas razvajanja. Zakaj? Ker je to najboljši čas, da se mama in otrok naučita sporazumevati in sobivati v svetu dojenja. Dojenje pa ni le hrana: je energetska povezava med mamo in otrokom, svet varnosti, topline, tolažbe, samozavesti.



Prvi dnevi v porodnišnici so za prenekatero mamo veliko bolj naporni kot sam porod. V povsem novi vlogi se pogosto ne znajdemo in imamo kar nekaj težav ter vprašanj. Prvič smo postavljene v vlogo doječe mame in v rokah držimo dojenčka, ki mu zaupamo, da bo vedel, kaj početi z dojko. Temu vedno ni tako in hitro se pojavijo dvomi vase in otroka. Je otrok pravilno pristavljen, ali napreduje, zakaj mu pada telesna teža, mu moram dati glukozo, dodatek, je potrebno črpati, morda pa moje mleko res ni dovolj kalorično?

Kljub množici mnenj, pogosto diametralno nasprotnih, mama največkrat ostane sama s svojimi mislimi. Otrok začne izgubljati na teži in sproži se nov dvom. Mleko še ni priteklo, veliko mam pa zmotno verjame da imajo "samo" mlezivo, torej kolostrum.

Mama na začetku še nima mleka. Ima pa mlezivo, kolostrum in to je dovolj. Pogosto slišim, da ker mleko po porodu še ni prišlo in ker je že drugi ali tretji dan od poroda, svetujejo dodatek, vsaj dokler mleko ne pride. Mlezivo je najboljši eliksir imenovan tudi tekoče zlato. Po svoji strukturi in namenu je točno tisto, kar novorojenček potrebuje.



Babice so že v starih časih vedele, kako pomembna je moč mleziva, ki je ključno za imunizacijo dojenčka. Je gosta rumena tekočina, ki ima izjemno moč protiteles, ki dojenčku nudijo zaščito. Mlezivo je sestavljeno iz krvi. Vsebuje malo maščob in je zelo bogato z ogljikovimi hidrati, beljakovinami (kar trikrat večja količina kot v zrelem materinem mleku) in protitelsi.

.....

Nekatere matere imajo mlezivo dlje časa (3-10 dni), kar je popolnoma v redu.

.....

Nekatere matere imajo mlezivo dlje časa (3-10 dni), kar je popolnoma v redu. To ni vzrok za dodajanje umetnega mleka. Kvečjemu je prednost in blagoslov, saj otrok v tem času prejema res izjemne snovi, med drugim tudi imunoglobine, ki varujejo dojenčka pred virusi in okužbami. Mlezivo je tudi nasičeno z minerali in vitamini, topnimi v maščobi. In to je vse, kar otrok takoj po porodu potrebuje. To in mamino varno zavetje, mamin in očetov objem, skupno spanje, sobivanje, stik koža na kožo. Devet mesecev je naredilo vez in edini način dobrega in varnega počutja za otroka (z veliko manj stresa) je mamino naročje.

Kako nastaja v dojkah mleko?

Prvo pomembno pravilo je, da si zapomnimo, da dojke niso nikoli prazne. Mleko v dojkah nastaja sproti in nastaja ves čas. Naše dojke niso posode, kamor bi se mleko natekalo, da bi morale počakati zmotne tri ure in nato otročka podojiti. Nastajanje mleka ali laktogeneza se začne že v sredini nosečnosti, ko začne nastajati kolostrum. Med drugim in osmim dnevom (včasih pa tudi nekoliko kasneje) pride v dojkah do t.i. navala mleka. Naval mleka povzroči, da dojke postanejo polne, trde in velikokrat tudi boleče. Običajno se to zgodi med tretjim ali petim dnevom po porodu, včasih pa je potrebno počakati tudi do teden dni. Za samo izcejanje mleka pa je izjemnega pomena oksitocin ali po domače hormon sreče.

količina mleka

Velikost trebuščka novorojenčka

Prvi dan je velikost trebuščka v velikosti češnje. Češnje! Lahko testirate in poskusite spraviti vanjo približno 5 - 7 mililitrov. Je pa tudi res, da so nekatere češnje večje, spet nekatere manjše, tako kot so si različni naši želodci. Tretji dan zraste želodček do približne velikosti oreha, kar za otroka pomeni približno 10 - 20 mililitrov na obrok. Sedmi dan je velikost trebuščka že v velikosti večje marelice. Sprejme približno 45 - 70 mililitrov. V vsakem primeru je najpomembneje vedeti, da tudi če otrok spije manj, dobi dovolj, saj so lahko podoji pogostejši. Zato je najpomembneje, da je novorojenčku zagotovljena bližina mame in konstanten dostop do njenih dojk.



1. dan

5 - 7 ml



3. dan

10 - 20 ml



7. dan

45 - 70 ml



30. dan

80 - 150 ml

nasveti strokovnjakinje za dojenje

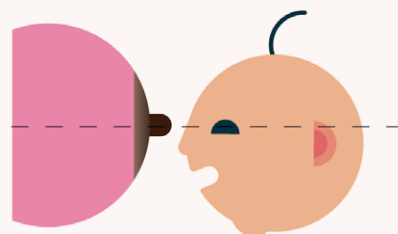
Kako komuniciram z osebjem v porodnišnici

Porodno osebje mora v otroku in nosečnicam prijazni porodnišnici tako mami kot partnerju ponuditi polno podporo in znanje o dojenju. Če imate težave z dojenjem in si želite dojeti poiščite pomoč in podporo. Prav je, da se težave rešujejo z iskanjem vzroka. Zato naj dodatek umetnega mleka ne bo prva rešitev, temveč zadnji izhod v sili, za katerega se odločite skupaj s porodnišničnim osebjem.

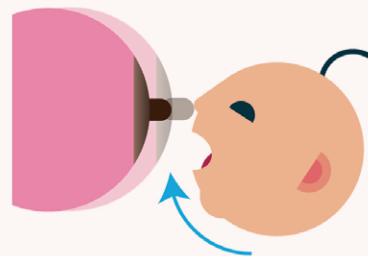
Glukoza se velikokrat zmotno uporablja zato, da bo spodbudila otrokovo željo po sesanju. Gre za sladkor, ki ga v porodnišnicah materam ponujajo, da bi si z njim namazale bradavice in otroka »pretentale« k dojenju. Ne le da je to približno tako, kot če bi me pred kosilom pojedle žlico sladkorja ali čokolade, ampak ima glukoza dolgoročno lahko tudi zelo negativen vpliv na zdrav način otrokove prehrane.

Namesto glukoze lahko poskušate laktacijo vzpostaviti z več podoji, z gnezdenjem koža na kožo, s pravilnim pristavljanjem, z uživanjem laktogene hrane, menjavanjem položaja dojenja.

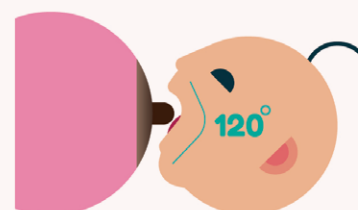
1 Tvoja bradavička naj bo v višini otrokovih oči



2 Dotakni se otrokovega noska, da odpre usta in začne iskati bradavičko



3 Prejšnji korak ponavljaj toliko časa, dokler ne odpre ust dovolj široko (120°C)



20 živil, ki povečujejo laktacijo

Avtorica: Marina Popović Frangež, porodna spremljevalka in svetovalka za dojenje

1. Sezam

Je odličen vir kalcija. Pred uporabo ga strite in prepražite, kadar ga uporabljate za pripravo obroka. Semena sezama pripravite v smuthiju skupaj z mandlji (ki jih namočimo vsaj za 12 ur) in ovsenimi kosmiči.

Sezamov čaj:

2 žlički sezama dajte v 2 dl vode in pustite, da 10 minut vre. Čaj si skuhajte trikrat na dan, pijete toplega po požirkih, semena lahko pojedete.

2. Oves

Izjemo bogato živilo z vlakninami in dobro za prebavo. Vsebuje saponine, ki so antibiotični in pomagajo vzdrževati imunski sistem doječe matere.

3. Korenje

Je živilo, ki bi ga morala nosečnica zaužiti prav vsak dan, enako velja za doječo mamo - kozarec sveže iztisnjenega korenčkovega soka bo naredil čudež za dobro počutje doječe mame in za laktacijo. Vsebuje izjemno veliko vitamina A, ki pomaga pri presnovi železa (zato je odličen v kombinaciji s sokom rdeče pese in žličko hladno stiskanega olja), ohranja dober vid, vzdržuje imunski sistem, zdravje sluznice in kože.





4. Grško seno

Vsebuje veliko proteinov, železa in vitamina C. Znano že desetletja, kot eno izmed najbolj laktogenih živil. Lahko ga dodate k masi za palačinke, ali zaužijete v obliki čaja, kapsul ali tinkture. Kljub temu, da v nekaterih navodilih na čaj piše, da je primeren za obkladke, se ga lahko uživa tudi oralno (pri nekaterih mamicah se je pokazalo, da povzroča krčke).

5. Losos

Vsebuje esencialne maščobe kisline EPA in DHA, omega 3 maščobne kisline in D vitamin, je vir kalija in selen ter vitaminov B1, B3, B6 in B12. Predvsem DHA ima pomembno vlogo pri razvoju možganov in vida, zato je zelo pomembna med nosečnostjo in v času dojenja. Je živilo visoko kakovostne vrednosti, če gre za divje ulovljenega in ne gojenega lososa.

6. Špinača in pesini listi

Vsebujejo velike količine železa, kalcij in folno kislino. Odlični za odpravljanje anemije, ker povečuje nivo železa v krvi. Uživate jih lahko poparjene, kot dodatek v sokove ali juhe.

Previdno: preveč zaužite špinače lahko pri novorojenčku povzroči prepogosto odvajanje blata ali diarejo.

7. Listi bazilike

So izjemen vir antioksidantov. Imajo pomirjevalni učinek, kar je za doječo mamo še posebej pomembno. Izboljšajo imunski sistem, še posebej v kombinaciji z veliko C vitamina. Liste bazilike lahko dodate v čaj za dojenje in ga spijete na tešče. Baziliko lahko dodate prav v vsak obrok, zaužijete jo lahko tudi svežo.

8. Česen in ingver

V veliko kulturah veljata česen in ingver za eni izmed najbolj laktogenih živil. Preprečujeta razvoj kancerogenih celic. Ima antibiotični in protivnetni učinek. Lahko ju zaužijete v juhah, omakah, rižotah, testeninah, ali pa si ga pripravite zeliščno maslo.

Zeliščno maslo:

surovo nepredelano maslo zmešate skupaj s strokom ali dvema sesekljanega česna, bazilike in kopra. Namažete na sveže pečen ovseni kruh s sezamovimi semen.



Previdno: Česen je hkrati eno izmed najmočnejših živil, ki lahko povzroča krče pri novorojenčkih. V praksi ga je marsikatera mama popolnoma izločila iz prehrane in otroci niso imeli več krče.

9. Ječmen

Je odlično živilo, ki ne pripomore le k laktaciji temveč tudi k hidraciji. Star babičin nasvet doječi mami je bil "kozarec dobrega ječmenovega piva naredi čudeže", k čemur seveda pripomore sprostitvev in hormon sreče ter umirjanje. Ječmen lahko uživajte pripravljenega kot rižoto ali tudi čaj.

10. Čičerika

Je odličen vir proteinov, ki jih doječa mama potrebuje. Bogata je s kalcijem, B-vitamine in vlakninami. Pred uporabo jo vedno namakate 48 ur z dodatkom žličke kisa, kar pomaga pri fermentaciji. Uživajte jo lahko kuhano, v solatah, v juhah, v omakah, pirejih, ...



11. Šparglji

Marsikje veljajo kot obvezna prehrana doječe matere. Imajo visoko vsebnost vitamina A in K, bogati so z vlakninami. Pomagajo pri sproščanju oksitocina (veljajo namreč tudi kot izjemno živilo za dvigovanje spolne sle – kar prinaša zadovoljstvo in harmonijo)

Previdno: Šparglji lahko spremenijo okus mleka, saj se tudi na urinu zelo hitro poznajo. Bodite pozorne, če otrok dojko po obroku iz špagljev zavrača. Zagotovo jih boste pa zavohale v njegovem urinu v plenički.

12. Rjavi riž

Je lahko prebavljiv, spodbuja hormone sreče in oksitocin. Povečuje apetit doječe matere. Pomembno je, da tudi riž namakate vsaj 12 ur pred uporabo. Pripravite si ga na mnogo različnih načinov - z zelenjavo, mesom ali ribami.

13. Voda

Noseča in doječa ženska bo svoje telo bolje ohranjala v ravnovesju, če bo poskrbela za dobro hidracijo in še bolj, če bo poskrbela za vnos kakovostne vode. Pri tem je pomembna tudi energija vode, ki jo pije. Vkolikor je možno pijte filtrirano vodo, izogibajte se kupljeni ustekleničeni vodi.

14. Kumina

Je ena izmed pogostih sestavin čaja za doječe matere, ker pomaga pri zmanjšanju težav s krči pri dojenčkih. Uporablja se skupaj s komarčkom in janežem, lahko pa pripravite čaj tudi samo iz kumine.

15. Sladki komarček

Je kraljica sestavin čaja za doječe matere, ker pripomore k večji količini mleka in se odlično ujema s kumino. Je zelo lahko prebavljiv in pomaga pri zmanjševanju krčev pri novorojenčkih, če ga pije mama. Lahko ga dodajate k prehrani ali pa si pripravite čaj.

Čaj za dojenje:

Janež, komarček in kumino zmešajte skupaj v enakem razmerju. Zavrite liter vode, vanjo dajte štiri žličke mešanice in pustite stati 3 minute. Cvet slezenovca in liste bazilike zmešajte skupaj v enakem razmerju, dodajte 2-3 žličke prve mešanice in pustite stati še šest minut. Precedite in pijete čez dan približno 1 liter.



16. Datlji

So odličen vir energije. Pomagajo sproščati hormon sreče in zadovoljstva. Pomembno je, da izberete datlje, ki niso dodatno sladkani. Velja »pravilo«, da bi vsaka nosečnica, kot tudi doječa mama, morala na dan pojesti pest datljev (od 2 do 5).

17. Polenta

Babičin nasvet za doječe mame bi zagotovo bil "Pojej veliko polente." Ogljikovi hidrati so še ena izmed ključnih sestavin za tvorbo mleka in od tukaj izvira zaupanje v polento kot laktogeno živilo.

18. Suh pivski kvas

Pivski kvas je odličen vir vitamina B1, zato pomaga pri čiščenju kože in poveča vitalnost las in nohtov. Ugodno deluje na možganske in živčne celice in podaljšuje ustvarjalno dobo človeka. Pomaga proti napetosti in stanju nervoze ter je, ker vsebuje veliko fosforja, celo odličen afrodizijak.



19. Homeopatske granule

Dobite jih lahko v homeopatski lekarni in so namenjene prav pomoči pri vzpostavljanju večje količine mleka. Matere se jih običajno poslužijo, kadar nastopi poskok rasti, pri čemer še vedno velja pravilo, da večje je povpraševanje, večja bo ponudba, zato je gnezdenje v tem času odlična ideja.

20. Eterično olje komarčka

Uživajte ga 3-4x dnevno po eno kapljico v žlički domačega neseGREtega medu ali druge tekočine, ali pa kapljico zmešano z baznim oljem vmasirajte na dojko po vsakem podoju.

Iztekanje mleka **Kako preprečiti neželeno iztekanje**

Dojke začnejo proizvajati mleko med nosečnostjo, z iztekanjem mleka pa se srečujejo v večini novopečene mamice kmalu po porodu. Na srečo obstaja nekaj rešitev s katerimi preprečimo slabo voljo zaradi madežev od mleka na oblačilih.

Pri nekaterih bodočih mamicah se iztekanje mleka začne že v času nosečnosti, kar zna biti precej nadležno. Za ustvarjanje in iztekanje mleka je odgovoren hormon oksitocin, kateremu smo lahko hvaležni za dojenje, manj prijetna plat pa je, da lahko povzroči nehoteno odvečno iztekanje mleka iz prsi.



Kako dolgo prihaja do iztekanja materinega mleka?

Traja lahko od nekaj tednov do nekaj mesecev, zaradi česar gre za nepredvidljivo in neprijetno izkušnjo. V nekaterih primerih se lahko začne med nosečnostjo, v drugih pa lahko traja le v prvih nekaj tednih laktacije. Določene mamice se lahko s tem srečujejo celotno obdobje dojenja, vse do takrat, ko se otrok odvaja od dojenja. Med hranjenjem otroka iz ene dojke lahko pogosto izteka mleko iz druge dojke. Do tega lahko pride tudi med spolnimi odnosi, zanimivo pa je, da ga pogosto povzroči tudi misel na dojenje in zvok dojenčkovega joka (niti ne nujno tvojega!).

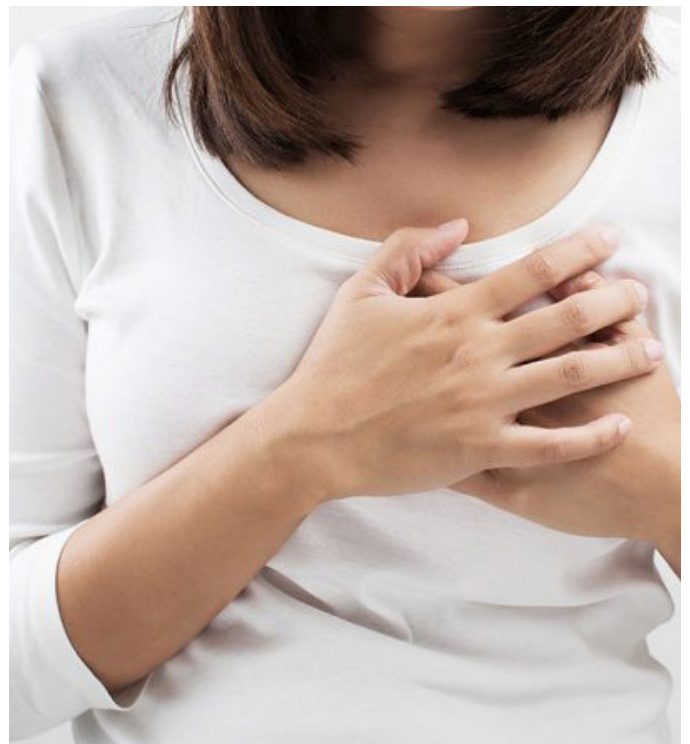
Kaj lahko storiš, da preprečiš iztekanje mleka

Kako preprečiti iztekanje materinega mleka se znova in znova sprašujejo doječe matere. Ker gre za naravni mehanizem telesa, lahko traja nekaj časa, dokler se tvoje telo ne navadi na dojenčkov urnik hranjenja. Tudi sam otrok bo morda potreboval kar nekaj časa, da se vama vzpostavi približen urnik oziroma sistem dojenja.

Pogosto dojenje pomaga pri lajšanju odvečne količine mleka. Priporočljivo je, da ne zamudita hranjenja in poskrbita za dojenje, ki traja nekoliko dlje. To pomaga pri oblikovanju sfinktra okoli mišic v bradavici, ki daje samo obliko in tudi preprečuje odvečno iztekanje mleka v prihodnosti.

V primerih, ko nisi v bližini svojega otroka, lahko z rahlim pritiskom na dojko preprečiš iztekanja mleka. To storiš tako, da roke prekrižaš na prsih in jih rahlo pritisneš ob podlakti. Mimogrede, ko opaziš manj iztekanja, naj te ne skrbi, da imaš premajhno količino mleka. Ravno obratno, to je znak, da tvoje telo uspešno regulira proizvodnjo mleka glede na potrebe otroka.

Zelo priporočljiva je uporaba blazinic za prsi, ki absorbirajo kapljice, tako da bradavice ostanejo čiste in suhe. Da se izogneš bolečini in vlagi v in okoli bradavičk, jih je potrebno pogosto menjavati.



S čim si še lahko pomagaš

- ✓ **Iztisni nekaj mleka.** Pritisk zaradi polnosti dojk se lahko takoj olajša z dojenjem otroka. Če pritisk vztraja tudi po dojenju, pomaga, da ročno iztisneš nekaj mleka. To preprečuje okužbo dojk (zamašeni mlečni vodi ali mastitis), ki je boleča in jo pogosto spremlja vročina in v določenih primerih zahteva jemanje antibiotikov. Mleko lahko poskusiš iztisniti ročno ali pa uporabiš prsno črpalko.
- ✓ **Rahlo pritisni na bradavice.** Kadarkoli začutiš izcejalni refleks, z dlanjo pritisni na bradavice, da preprečiš kapljanje. To je sicer priporočljivo, ko dojenje že popolnoma steče, ne pa v prvih tednih po porodu, saj zna voditi v zamašitev mlečnih vodov.

- ✓ **Pisana oblačila.** Če ti te rešitve ne pomagajo in se še vedno soočaš s pretiranim iztekanjem mleka, se odločaj za oblačila z različnimi vzorci, izogibaj pa se svili in svetlim materialom.
- ✓ **Dojenje pred spanjem.** Imej v mislih, da se dojke nikoli ne izpraznijo popolnoma, vseeno pa pomaga, da dojiš preden se odpraviš spat. Najbolje je, da z dojenčkom uskladiš urnik spanja, ki bo odgovarjalo obema.
- ✓ **Zbiralci mleka.** Kupiš lahko tudi silikonske tako imenovane zbiralce mleka, ki se jih nastavi na bradavico in pospravi v modrček. Tako boš imela nekaj dodatnega mleka za dojenčka, tvoja oblačila pa bodo ostala čista.
- ✓ **Zaščiti posteljnino.** V tednih, ko opaziš več izcejalnega refleksa, si na posteljo položi brisačo, da zaščitiš posteljnino. Če ti je to moteče, pod rjuho nastavi zaščito za vzmetnico.



Položaji dojenja

8 zlatih položajev za dojenje

Samo zato, ker je dojenje naravno, še ne pomeni, da bodo vse mamice dojenje avtomatično obvladale. Včasih je potrebno veliko časa, vaje, preizkušenj in napak, da najdemo najboljši način dojenja. Za dober začetek, stisnite dojenčka k sebi v prvi uri po rojstvu – koža na kožo. Vseeno je, ali ste rodili vaginalno ali s carskim rezom – dotik kože na kožo stimulira hormon, ki proizvaja mleko (prolaktin). Poleg tega bosta vaša vonj in toplina dojenčka še bolj vzpodbudila k dojenju.



Zdrav novorojenček bo imel najmočnejši nagon za dojenje približno 20 ali 30 minut po rojstvu, zato bo najbolje, da bo novorojenček zraven vas, pripravljen na mlezivo (kolostrum – mleko, ki ga ženska proizvaja le nekaj dni po porodu in je s svojo visoko in bogato hranilnostjo usreza potrebam novorejčka).

Pomembna pa je tudi bližina po rojstvu – novorojenček naj bo zmeraj blizu mamice. Tako bo dojenje lažje za oba. Veliko dojenja pa je dobro za proizvodnjo mleka.

Ko ste še v porodnišnici, izkoristite strokovno pomoč, ki vas obdaja in vam lahko pomaga pri dojenju in poiščite pozo ali poze, ki vama najbolj odgovarjajo in ponujajo idealno udobje za oba. Na srečo je takih poz lahko več.

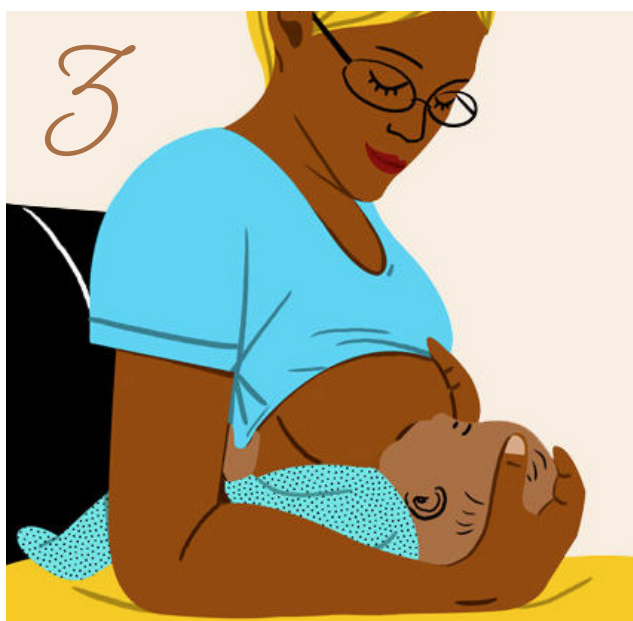


Kontra zibka

To pozicijo ima večina mamic najraje, saj je dojenček položen počez, ga imamo pred seboj in dobro vidimo, kaj počne, ko sesa. Ta pozicija je tudi najlažja za dojenje v javnosti. Da dosežemo pozicijo kontra-zibke, dojenčka položimo predse v ležeč položaj, z eno roko ga držimo in podpiramo, z drugo roko (na strani tiste dojke, s katero bomo dojili) pa podpiramo dojko. Ta poza je odlična tudi za hranjenje po steklenički.

Zibka

Ta pozicija je zelo podobna zgornjemu prijemu, le da tukaj dojenčka podpiramo z roko, ki je na isti strani kot dojka, s katero dojimo (in ne z nasprotno roko, kot v prijemu kontra-zibka). Tudi pri tem prijemu si lahko pomagamo z blazino.



Žogica

Ta prijem je ponavadi prvi, ki se ga naučijo nove mamice. Pri tem prijemu otrok leži pod našo roko in z dlanjo podpiramo njegovo glavico (kot žogico), z drugo roko pa podpiramo dojko, s katero dojimo. Če otroka držite na desni strani, bo sesal desno dojko, ki jo vi podpirate z levo roko. Ta prijem je odličen za mamice, ki so rodile s carskim rezom, saj ni pritiska na mesto reza. Priporočljiv je tudi za dojenčke, ki imajo težave s sesanjem.

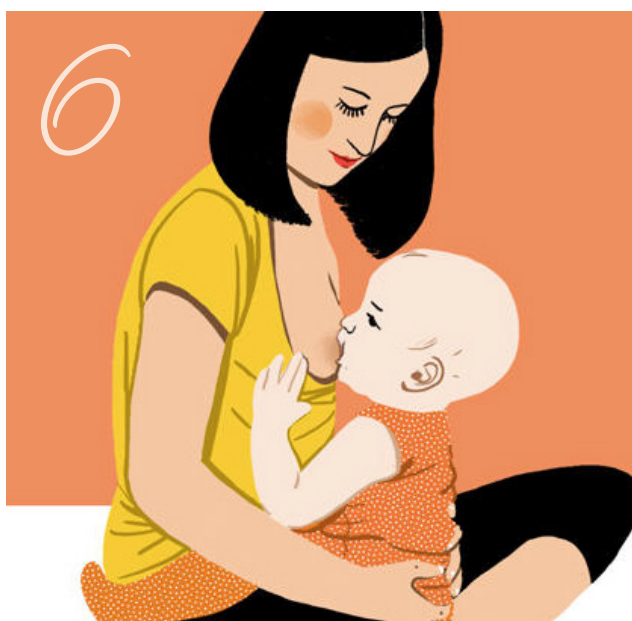


V leže

Veliko mamic in dojenčkov obožujejo to pozo, saj je tako naravna in sproščujoča za mamico. Za ta prijem se naslonimo nazaj (pod kotom približno 45°), pa naj bo to na kavču, v postelji, na udobnem stolu, dojenček pa leži na dojki in se je oprijema z obema ročicama.

Na boku

Za to pozo se uležemo na bok, dojenček leži nasproti, obrnjen proti mamici. Na drugo stran dojenčka lahko položimo blazino ali zvito brisačo za podporo dojenčkovega hrbta. Otrok se doji na dojki, ki sloni na postelji. Ta poza je dobra za tiste mamice, ki potrebujejo počitek, saj lahko med dojenjem ležijo in za mamice, ki so rodile s carskim rezom.



Koala

V tej pozi dojenček sedi (kot koalica:)) na mamičinem kolenu, obrnjen proti dojki. Z roko, ki je na strani dojke, s katero dojimo, podpiramo dojenčka, z drugo roko pa podpiramo dojko.



Dvojna zibka ali žoga

Imate dvojčka? Potem imate na voljo več možnosti. Dvojna zibka omogoča hkratno dojenje obeh dojenčkov, z blazono pod njima za podporo. Dojenčka ležita vsak na svoji mamičini roki in se s telesi križata v naročju. Pri dvojni žogici dojenča ležita na blazinah ob strani mamičinega telesa pod njenimi rokami. Hkratno dojenje je lahko naporno in stresno, zato novopečene

Za dojenje ni strogo določenih pravil. Preizkusite več različnih pozicij in si zapomnite, da je edina prava pozicija tista, ki je udobna in odgovarja vam in vašemu otroku. Zapomnite si tudi to, da se bo ta poza (ali poze) lahko s časom spreminjala, ko bo vaš dojenček rasel.



Prenehanje dojenja

Nasveti za prenehanje dojenja

Kdaj nehati dojit? Kakšni so najpogostejši razlogi za to? Je prenehanje dojenja na željo mamice zdravo? Kako dojenja odvaditi dojenčka? Kaj storiti, če se dojenček noče prenehati dojit? Vse to so vprašanja, ki si jih zastavlja marsikatera mama. Prenehanje z dojenjem predstavlja pomemben korak pri razvoju malčka. Za nekatere mame je to lahko velik izziv, zlasti, če niso prepričane kako se tega lotiti in, če je za to otrok sploh pripravljen.



Vsaka mama in otrok sta zgodba zase, zato ne obstaja točno določena starost otroka, kdaj bi morali začeti z odvajanjem. Temperament otroka, vajina izkušnja z dojenjem in splošen življenjski slog so navadno glavni faktorji pri dolžini dojenja. Če se mamica na delo vrne prej kot v obdobju 11-mesecev porodniškega dopusta, je smiselno, da začne z odvajanjem prej. V tem primeru je potrebno premisliti predvsem, kaj storiti, da bodo otrokove potrebe po vseh potrebnih hranilih kljub temu zadoščene.

Ne obstaja niti priporočena povprečna starost, kdaj bi bilo malčka najbolje odvaditi dojenja, velja pa upoštevati nasvete pediatrov, da je pri približno

šestemu mesecu starosti potrebno dodajati več hranilnih snovi, kot sta železo in cink, kot jih lahko zagotovi zgolj dojenje. To je tudi primerna starost za vpeljavo hrane, ki bo z vitamini, minerali in drugimi hranili zagotovila zdrav otrokov razvoj, to pa lahko bistveno olajša navajanje otroka na manj dojenja.

Povprečna starost otroka ob prenehanju dojenja

Osnovno priporočilo je, da je dojenček prvih 6 mesecev hranjen izključno z materinim ali adaptiranim mlekom, nekateri pa z uvajanjem hrane začnejo že pri 4-ih mesecih. Takrat mu ponujajte predvsem kašice, saj za uvajanje koščkov hrane velja par pravil:

- Otrok mora samostojno sedeti v stolčku
- Kaže interes za hrano in izteguje rokice
- Nadzorujte vsak otrokov grižljaj
- Podučite se o primernih velikostih koščkov

Otrok vam bo sam pokazal, da je pripravljen na uvajanje koščkov tudi s tem, da hrane ne bo porinil z jezičkom nazaj ven.

V nasprotnem primeru bi to lahko uporabili kot informacijo, da še ni prerasel refleksa izplazenja jezička.



Razlogi za prenehanje z dojenjem

Večino mamic navadno začne z odvajanjem otroka od dojenja v obdobju prvega leta otrokove starosti. Najpogostejši razlogi so naslednji:

- Vrnitev na delovno mesto ali nadaljevanje izobraževanja
- Otrok ne deluje zadovoljen, ko je hranjen izključno z dojenjem
- Mama začne z jemanjem zdravil, katerih snovi se prenašajo skozi mleka na otroka
- Dojenje za nekatere mamice ni prijetno, temveč povzroča bolečino
- Premajhna količina mleka v prsih, zato se dodaja umetno mleko ali gosto hrano
- Dojenček se ne pristavi dobro in tako ne dobi zadostne količine mleka
- Včasih dojenček sam izgubi interes za dojenje

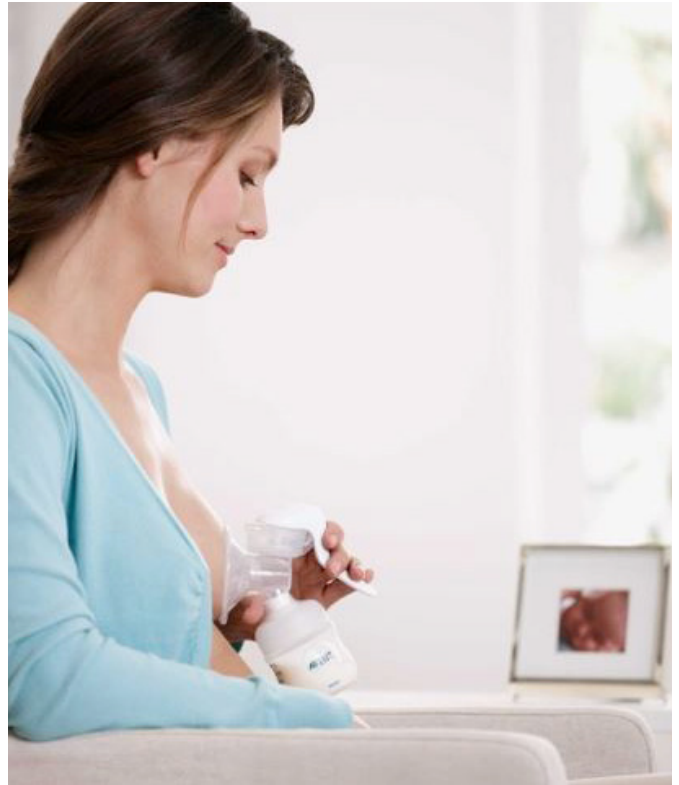
Nekatere mame sledijo normam določene kulture, ki priporoča prenehanje z dojenjem pri določeni starosti otroka. Par si želi še enega otroka, zato preneha z dojenjem, saj le-to vpliva na daljši izostanek menstruacije in s tem manjšo možnost zanositve.

Je prenehanje z dojenjem z danes na jutri zdravo?

Najbolje bi bilo, da otroka od dojenja odvajamo postopoma. Vseeno pa se lahko v življenju pojavi situacija, ki zahteva, da dojenje prekinemo tako rekoč čez noč. V danem trenutku je to lahko edina rešitev, vseeno pa ima ta metoda lahko določena tveganja. Gre za to, da se lahko mami zaradi prekinitve povpraševanja po mleku pojavi problem preveč polnih prsi ali celo bakterijska okužba, imenovana mastitis.

Če nameravate z dojenjem prenehati na hitro, sledite naslednjim priporočilom:

- Uporabite črpalko za prsi, a načrpajte zgolj majhno količino, da ne bo učinek ravno obraten in bi prišlo še do povečanja proizvodnje mleka v prsih
- Prsi nežno masirajte, da preprečite mašenje mlečnih vodov
- Imejte v mislih, da za dojenčka dojenje predstavlja več kot zgolj hrano
- Za zmanjšanje količine mleka se o primernih kontracepcijskih tabletah pogovorite s svojim ginekologom



Kako malčka odvaditi od dojenja, kaj storiti?

Idealno je, če otroka odvajate postopoma. Tako bo prehod tudi najmanj stresen, izognili pa se boste neprijetnostim, opisanim zgoraj. V primeru, da se sprašujete, kako otroka voditi z dojenja na gosto hrano, vam spodaj ponujamo par koristnih nasvetov:

- Otroku namesto svojega mleka ponudite adaptirano mleko v flaški, s čemer se bo postopoma zmanjšala količina vašega mleka
- S tem, ko se otrok razvija in uči novih spretnosti, mu namesto flaške čim večkrat ponudite kozarček ali skodelico, da se bo navadil piti sam
- Za hitro in enostavno pripravo obrokov uporabite soparnik ali multipraktik. Tako boste na enostaven način zadovoljili potrebe po zadostnem vnosu hranljivih snovi
- V zelenjavno ali sadno kašico vmešajte nekaj svojega mleka, saj bo tako otroku okus še bolj prijeten in poznan

- Vsak mesec postopoma povečujte količino hrane in zmanjšujte število dojenj
- V prehrano vpeljite tudi meso, ribe, jajca in sadje, da zadovoljite otrokovo potrebo po hranilih za zdrav razvoj. Da bo otrok pojedel zadostno količino, mu jo lahko tudi pasirate ali kuhate do rahle konsistence.
- Postopoma prilagajajte obroke, da se otrok navadi na urnik prehranjevanja z gosto hrano in ne pričakuje več dojenja ob določenih delih dneva.

Kaj storiti, če se otrok noče prenehati dojit?

Zgodi se tudi, da bi mati rada prenehala z dojenjem prej, kot to želi dojenček. Načinov spodbujanja otroka, da se odvadi od dojenja, je več.



Če je otrok že malce starejši, lahko takrat, ko bi se iz navade želel dojit, poizkusite preusmeriti njegovo pozornost s kakšno novo igro ali branjem. Včasih se malčki nočejo odpovedati dojenju tudi zato, ker ga povezujejo z mamino bližino, zato mu v času odvajanja lahko nudite tudi malce več pozornosti in objemov.

Zna pa se tudi zgoditi, da se dojenju še ni pripravljen odpovedati zaradi prebolevanja bolezenskega stanja ali pa je to znak na začetek bolezni. Takrat so otroci bolj občutljivi in ravno dojenje jim takrat zaradi občutka varnosti in ugodja lahko koristi. To obdobje ni najbolj idealno za začetek odvajanja od dojenja, zato predlagamo, da to odložite na čas, ko bo otrok popolnoma zdrav.

Ključ je v uskladitvi želja in potreb

Vsekakor ni tudi nič narobe, če z dojenjem poskusite čez čas še enkrat, če v prvo ne bosta uspešna. Ne glede na to, koliko časa boste otroka dojili, poizkusite najti ravnotežje med vašimi željami in željo vašega malčka. Vsekakor je koristi dojenja ogromno. Bolj kot priporočila okolice poslušajte predvsem sebe in otroka, saj je tudi nekajletno dojenje povsem normalno in za otroka koristno.

Pomoč

Kam se obrnem za pomoč pri dojenju?

Kadar pride do težav z dojenjem, se je smiselno obrniti na osebo, ki ti lahko nudi tako čustveno podporo kot strokovno znanje. Slednje je zelo pomembno. Najučinkovitejša rešitev pri težavah z dojenjem je svetovalka za dojenje, ki te obišče na domu, da skupaj najdeta izvir težav z dojenjem. Težave se pogosto skrivajo



v poteku samega poroda, v nepravilnem pristavljanju, priraščenem jezičku, premalo podojev ali prekratki podoji. Pri tem je pomembno, da se svetovalko dosledno upošteva in ne le zgolj na pol, kajti le tako bodo rezultati lahko optimalni, pa naj gre za dieto, za način ali položaj dojenja.



Za brezplačno svetovanje se lahko obrnete na društvo **La leche league Slovenija**, kjer so vam svetovalke na voljo za telefonsko svetovanje, ne pa tudi za obisk na domu.

www.dojenje.net

Velika podpora pri dojenju je lahko tudi podporna skupina **Dojiva se** na socialnem omrežju FB, ki je lahko pri psihološki podpori izjemnega pomena.

V pomoč bodo tudi knjige o dojenju; izjemna je knjiga Mojce Vozel **Želim dojiti**, veliko uporabnega znanja najdemo tudi v knjigi **10 P-jev za uspešno dojenje** avtorice Willme A. K.

*Želimo vam čudovito
materinstvo!*

*Vsi teksti in podpisano slikovno gradivo so avtorski.
Za oblikovanje je poskrbela Nosečka.*

*Morebitno kopiranje in objavljane tekstov ali slik brez dovoljenja avtorja
je nezakonito. 2020 / Nosečka / Vse pravice pridržane.*