

Pravilni položaji dojenja



Mati drži dojenčka z roko, nasprotno dojki, iz katere doji. Položaj je primeren za dojenje zelo majhnih dojenčkov.

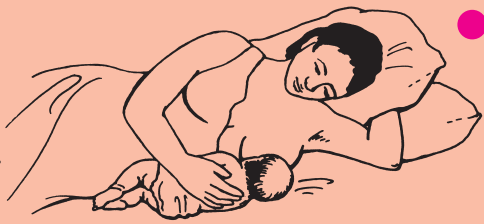


Mati drži dojenčka ob boku na isti strani, kot je dojka, iz katere doji. Glavo mu položi na blazino pred dojko. Položaj je primeren za dvojčke, ob zaprtem izvodu iz dojke in kadar so težave pri pristavljanju dojenčka.



Dojenje v ležečem položaju.

Zato...



dajate otroka k prsim, kadar koli kaže znamenja, da bi sesal. Ne sesa vedno samo zaradi lakote. Vse svoje stiske rešuje na ta način, zato mu ugodite. Na ta način bo tudi dobil toliko hrane, kolikor je potrebuje. **Nikar se togo ne oklepajte urnika in ga ne pustite čakati lačnega na "pravo" uro za hranjenje!**

Uživajte zdravo hrano, pač glede na svoj občutek lakote. Pijte toliko tekočine, da ne boste žejni. Po temnejši barvi urina in zaprtju lahko presodite, da pijete premalo. Če ne uživajte hrane z vsebnostjo živalskih beljakovin, dodajte hrani vitamin B₁₂, uživajte sojo in kvas.

Privoščite si dovolj počitka, tudi čez dan, da nastane v dojkah zadostna količina mleka in da vaše telo ne bo utrpelo škode. **Izkoristite čas, ko dojenček zaspi, za svoj počitek.**

Vse, kar pojedete, vpliva na sestavo in okus vašega mleka. Nekatere snovi - kot na primer alkohol, nikotin, preostale droge in redka zdravila - dojenemu novorojenčku lahko škodijo!

Četudi imate po porodu občutek, da imate premalo mleka, je pomembno, da novorojenčka čim večkrat pristanete k prsim. **Sesanje samo je namreč odločilno za dober začetek dojenja, saj prav pogosto sesanje najbolj spodbuja nastajanje mleka. Zelo pomembno je tudi zgodnje dojenje v prvi uri po rojstvu.**

Strokovnjaki priporočajo **izključno dojenje, brez kakršnih koli dodatkov, do konca šestega meseca** in nato dojenje ob ustrezni dopolnilni prehrani do drugega leta ali po želji še dlje.

Vsako dojenje je za novorojenčka koristno, zato se splača poskusiti, premagati začetne težave in težavice tako pri sebi kot pri novorojenčku, vztrajati in čez nekaj tednov spoznati: kako lahkno, prijetno in koristno je pravzaprav dojenje.

Tudi če zaradi kakršnih koli razlogov ne boste mogle dojiti, **nudite otroku čimveč kožnega stika** in če vam ni bilo hranjenje z vašim mlekom odsvetovano, nadaljujte s pristavljanjem na dojko. S tem nudite otroku vse tiste prednosti dojenja, ki niso zgolj hrana.



IVZ RS

ZALOŽIL: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
BESEDILO: Eva Stergar, Borut Bratanič, Andreja Tekauc Golob, Mojca Gabrijelčič, Polonca Truden Dobrin
OBLIKOVANJE: Laura Belopavlovič. **FOTO:** Foto Spring. **ILUSTRACIJE:** povzete po Breastfeeding counselling: A training course, WHO, UNICEF, 1993. **FILMI:** Camera d.o.o., **TISK:** Tiskarna knjigovoznica Radovljica, d.o.o.
Izdizložke je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje.

*Besedilo je delno povzeto po besedilu, ki so ga leta 1992 napisale: Eva Stergar, Mateja Kožuh Novak, Dunja Obersnel Kveder, Barbara Rojnik in Irena Kirar Fazarinc.

Dojenje



Če bi vaše novorojeno dete znalo govoriti, bi vam prav gotovo povedalo vse to in še marsikaj lepega. Mi pa bi z vami radi v tem srečnem, enkratnem in neponovljivem času, ko je prišel na svet vaš novorojenček, spregovorili o tem, kako zelo pomembna sta za otroka **materino mleko in dojenje.**

Dojenčka lahko hranite na tri različne načine:
naravno (s svojim mlekom),
dvovrstno (s svojim mlekom in z dodatki prilagojenega mleka) in
s prilagojenim mlekom.

O tem, ali boste svojega otroka dojili, hranili s svojim mlekom ali s prilagojenim mlekom, odločate sami. **Mi bi vam radi povedali le, zakaj je materino mleko pomembno za dojenčka in kako se doji.**

Prednosti dojenja za dojenčka



Materino mleko je dojenčkova naravna hrana, ki po vsebini in količini ustreza otrokovim potrebam. Nobena druga hrana ni primernejša. **Vse hranljive snovi, ki jih v prvih šestih mesecih življenja potrebuje otrok za zdrav telesni in duševni razvoj, so v materinem mleku v naravnem razmerju.** Maščobe, beljakovine, ogljikove hidrate, soli in vitamine, ki so v materinem mleku, otrokov organizem bolje porabi kot iz drugih mlečnih pripravkov. Encimi in hormoni, ki jih vsebuje materino mleko, so pomembni za rast in razvoj otroka. **Materino mleko tudi ščiti otroka pred boleznimi in zmanjšuje možnost alergičnih reakcij.**

Praden priteče iz prsi pravo mleko, je v njih **mleživo**. Mleživa je malo. Po kapljicah se novorojenček prilagaja na nov okus, s pogostim sesanjem pa uravnava še številne druge telesne funkcije.

Z mlezivom dobi novorojenček vodo, nekaj sladkorja, rudninske snovi in veliko snovi, ki so pomembne za njegov razvoj in ga ščitijo pred boleznimi. **Mleživa ni moč nadomestiti z nobenim umetnim pripravkom.** Po nekaj dnevih mleživo nadomesti prehodno mleko, ki se po dveh tednih spremeni v zrelo mleko.

Novorojenček se pri prsni nahrani, umiri in varno zaspi, ko čuti bitje matinega srca, kar je poslušal vso nosečnost.

Materino mleko je primerno za vsakega dojenčka. Je lažje prebavljivo kot umetna mlečna mešanica. Ves čas, dokler ga otrok uživa, dobiva od matere **številne zaščitne snovi proti okužbi** in snovi, ki pomagajo k dozorevanju njegovega telesa.

Dojeni otroci imajo boljše možnosti za skladen razvoj in **pravilno razporeditev zobovja.**

Prednosti dojenja za mamo



Materinega mleka nikoli ni treba pripravljati, kar vam prihrani veliko časa. Vedno in kamor koli greste, ga imate s seboj. Tudi ponoči je otroka lažje dojiti kot pa mu pripravljati stekleničko z mlekom.

Materino mleko je čisto, primerno toplo, vedno pri roki in navsezadnje tudi mnogo cenejše od umetnega.

Matere, ki dojijo, hitreje izgubijo odvečno maščevje, ki so si ga nabrale v nosečnosti, saj organizem iz hrane, ki jo poje mati, najprej zadovolji otrokove potrebe.

Zgodnje dojenje po porodu pripomore, da se maternica po porodu dobro krči. Menstruacija se povrne kasneje kot tistim, ki ne dojijo. S tem je izguba krvi manjša, zato je manj možnosti za nastanek slabokrvnosti. **Izključno dojenje (brez dodajanja tekočin) šest mesecev je enako učinkovito sredstvo za preprečitev nosečnosti kakor kondom: 98- odstotna zanesljivost!**

Pri ženskah, ki dojijo, je kasneje v življenju **manj verjetno, da bodo zbolele za rakom jajčnikov in rakom dojke.**

Dojenje je tudi čudovita priložnost, da z otrokom navezujete stik, zato se dojenju povsem predajte.

Kako uspešno dojeti?



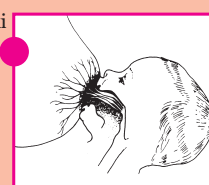
Za dojenje se pripravite. Z otrokom si poiščite mirno in svetlo okolje, namestite se tako, da bo obema udobno. Posvetite se opravi in nihče naj vaju pri tem ne moti.

Otroka vzemite v naročje, stisnite ga k svojemu telesu, podražite z bradavico ustnice, da bo na široko odprl usta in mu pomagajte, da bo vzel v usta bradavico in velik del kolobarja. Če nimate zelo velikih dojk, jih ni potrebno pridržati ali s prstom odmikati od nosu.

Dojenje je naravni sistem ponudbe in povpraševanja: v dojkah nastaja mleko in otrok ga pije. **Čim več ga popije, tem več ga nastaja. Količina mleka je najbolj odvisna od pogostosti sesanja.** Velikost dojk ne vpliva na količino mleka in uspešnost dojenja.

Pri vsakem obroku teče iz dojke najprej redko mleko, ki otroka odžeja, nato pa vedno gostejše in z maščobami bolj bogato mleko. Nazadnje je tako gosto, da ga ne morete iztisniti iz dojke. Če se je otrok nasitil, bo nekaj časa miren. Če se pa ni nasitil, bo kmalu spet lačen in bo hotel sesati. Tedaj ga dajte na isto dojko kot prej. Tako omogočite otroku, da pride do gostega mleka. V prvih tednih bo sesal v "skupkih": nekajkrat pogosto, s kratkimi premori, nato bo dalj časa spal. Če mu boste dali sesati po njegovi želji in mu boste po kratkih premorih ponudili isto dojko, po dolgih pa drugo, bo prsi primerno izpraznil in jih spodbudil, da bodo napravile več mleka. **Ko bo dojenček sposoben popiti ves obrok v enem, si bo sam uredil bolj enakomeren ritem hranjenja.**

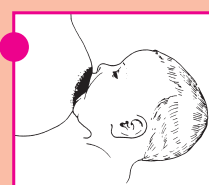
Dobro k dojki pristavljen dojenček.



Slabo k dojki pristavljen dojenček.



Dojenček je dobro pristavljen na prsi.



Dojenček je slabo pristavljen na prsi.

