



DOJENJE

(Informacije za paciente)

Spoštovani starši,

v naši porodnišnici se zavedamo, da je dojenje najboljša prehrana za novorojenca, ker koristi zdravju otrok in njihovim materam.

Dojenje je edina pravilna prehrana za novorojenčka in dojenčka prve mesece po rojstvu. Pravilno in dolgo dojenje je nujno za zdravje otroka in matere. V naši porodnišnici vam bomo pomagali, da se bo dojenje vzpostavilo in tako lahko nadaljevalo vsaj do otrokove starosti šestih mesecev.

O prednostih dojenja ste že bili seznanjeni v materinski šoli ali drugje. Materino mleko otrok lahko prebavi brez težav in ima zaščitno vlogo pred boleznijo. Pristavljanje k prsim je nadaljevanje telesne povezanosti matere z otrokom. Dojenje pa je pomembno tudi za zdravje matere (boljše in hitrejše krčenje maternice ter posledično manjše krvavitve, preprečevanje vnetja dojk...)

Po porodu pristavimo novorojenca k prsim že znotraj pol ure ali vsaj eno uro po porodu, kar pripomore k boljšemu vzpostavljanju dojenja. Materam pokažemo položaj dojenja, tehniko pristavljanja k prsim, pa tudi način iztiskanja mleka, kadar je to potrebno (novorojenec v inkubatorju, na fototerapiji zaradi zlatence...)

Novorojenci in matere morajo biti skupaj v isti sobi dan in noč, razen ob nujnih zdravstvenih postopkih. Tako je omogočeno dojenje na željo novorojenca (okvirno 8 do 12 podojev v 24 urah).

Nego novorojenca izvajamo po sobah. Pri tem sodelujejo tudi mamice ob prisotnosti medicinske sestre ali babice.

Dojenim novorojencem ne dajemo cucljev ali dud, saj moti dojenje. Če potrebuje dohranjevanje, naj ga dobi po žlički ali pije iz skodelice. Ob odpustu domov priporočamo nadaljevanje z dojenjem vsaj do otrokove starosti šest mesecev. V tem času je zaželena podpora otrokovega očeta in bližnje okolice.

V primeru težav z dojenjem doma, priporočamo tudi posvet s patronažno službo, pristojnim otroškim dispanzerjem in skupino žena prostovoljk.

Želimo vam, da bi pri nas z vašim malčkom preživeli prijetne trenutke z »doto«, ki jo otroku lahko nudite – dojenjem. Pri tem vam bomo v pomoč in vzpodbudo.

Osebj e porodniškega oddelka
SB NOVA GORICA

DOJENJE - ZAKAJ?

MATERINO MLEKO JE ZA OTROKA NENADOMESTLJIVA HRANA, ker:

- vsebuje vse potrebne snovi za rast in razvoj
- sestava mleka se spreminja glede na potrebe otroka
- vsebuje zaščitne snovi in celice
- varuje pred pogostimi infekcijami
- z dojenjem se najlepše vzpostavi vez med materjo in otrokom

DOJENJE JE POMEMBNO TUDI ZA ZDRAVJE MATERE:

- boljše in hitrejše krčenje maternice in zato manjše krvavitve

KDAJ?

- Pol ure po porodu oziroma takoj, ko je mati sposobna otroka pristaviti k prsim
- na željo in potrebo otroka, zato je potrebno 24-urno sobivanje
- ko so dojke prepolne (tople, napete, trde).

KAKO?

- s stikom koža na kožo
- s pravilnim pristavljanjem
- z neuporabo cucljev ali dud, ker motijo dojenje

NEDOJENI OTROCI SO LAHKO IZPOSTAVLJENI:

- večji možnosti pojava alergij
- mladostnemu diabetesu
- debelosti
- slabšemu psihičnemu razvoju.

Ženske, ki niso dojile, so lahko pogosteje izpostavljene raku dojk in jajčnikov.

PRISTAVLJANJE OTROKA K PRSIM

Dojenje je naravno, vendar predstavlja tudi umetnost, ki se jo je potrebno naučiti.

Položaj:

- mati naj bo sproščena in udobno nameščena
- otrok je buden
- otrokovo telo je obrnjeno proti materi in je tik ob njej
- otrokova glavica je podprta v ravni črti z njegovim telesom in obrnjena proti dojki
- mama lahko otroka doji sede, leže ali v položaju v katerem se mama in otrok počutita udobno in sproščeno.

Pristavitev otroka k prsim:

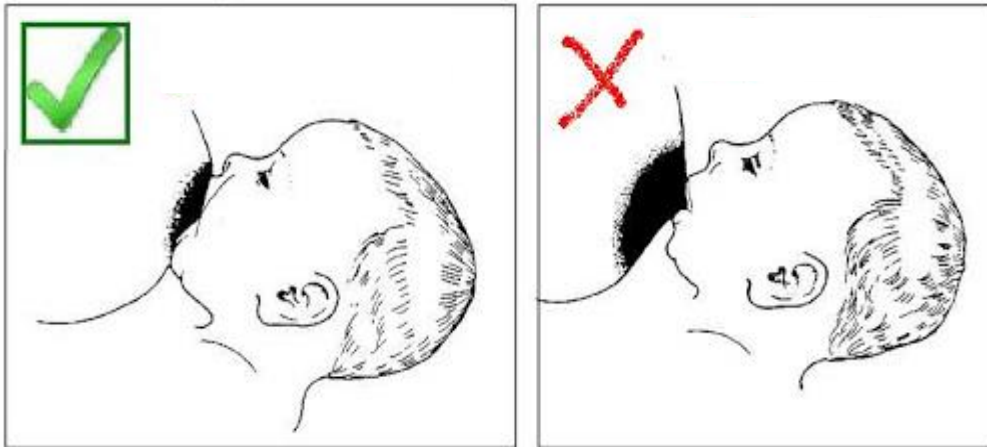
- izzove iskalni refleks z dotikom otrokove ustnice z bradavico
- počakajte, dokler otrok ne odpre ust na široko (kot bi hotel zazehati)
- približajte otroka k dojki in ne obratno
- poskrbite, da bo otrok povlekel dovolj velik del dojke v usta (glej skico)
- podprite dojko med hranjenjem, da pomagate pri pristavitvi
- če otrok ni dobro pristavljen ali če mati čuti bolečino, sesanje prekinite, otroka odstavite in pričnite znova

Dobra pristavitev:

- otrokova usta so široko odprta
- otrokova bradica se dotika prsi
- njegova spodnja ustnica je zavihana navzven
- sesa, počiva in znova potegne
- mama lahko sliši njegovo požiranje
- ko je dojka izpraznjena, jo zamenja

Slaba pristavitev:

- bradavica izgleda sploščeno, ko jo otrok spusti ob koncu dojenja
- mati čuti bolečine v bradavici med in po dojenju
- materine prsi so prepolne zaradi neučinkovitega sesanja



Zaključek sesanja:

- hranjenje naj poteka, dokler otrok spontano ne spusti dojke
- ponudite mu drugo dojko šele, ko je izpraznil prvo
- ne odstavljajte otroka od prsi, dokler še sesa in požira
- nekateri otroci uživajo na dojki še dolgo po tem, ko so se nehali hraniti. Če mati to želi prekiniti, lahko otroka odstrani tako, da mu nežno porine prst v usta.

Znaki, ki kažejo, da otrok dobi dovolj materinega mleka:

- dojenje po želji otroka (okvirno 8 do 12 podojev na dan)
- ritem dojenja se spreminja tekom hranjenja, lahko se sliši ali vidi otrokovo požiranje
- otrok je umirjen in zadovoljen med obroki
- ima 6 ali več mokrih plen in 3 do 8 krat odvaja blato v 24. urah

Skrb za bradavice:

- prsi umivajte le z vodo. Mila, losjoni lahko zmanjšujejo normalno vlažnost kože
- umivanje dojk pred dojenjem ni potrebno, ker le-to odstrani maščobe in spremeni vonj, ki ga otrok zazna kot materinega
- če so bradavice boleče, si jih po končanem dojenju premažite s svojim mlekom in jih na zraku posušite
- nadržki niso potrebni, jih pa lahko uporabljate, če to želite. Naj bodo ustrezno veliki in bombažni

PRIPOROČEN POSTOPEK ZA ROČNO IZBRIZGANJE MLEKA

V kolikor pride do nepričakovanih zapletov (bolezen matere ali otroka, ločitev matere od otroka, ipd.) je nujno potrebno izbrizganje mleka iz dojk. Priporočamo ročno izbrizganje.

Izbrizganje je potrebno:

- da preprečimo zamašitev mlečnih vodov
- za sprostitvev blokiranih vodov ali zastoj mleka
- za prehrano otroka, medtem, ko se uči vleči iz udrte bradavice
- za dohranjevanje otroka z nizko težo
- za dohranjevanje bolnega otroka
- uporabno za hranjenje, če je mama odsotna

Predn začnete z izbrizganjem mleka, si:

1. umijte roke z milom in vodo
2. nežno krožno masirajte celo dojko
3. nekaj minut pred pričetkom izbrizganja si lahko položite na dojko toplo-vlažno oblogo ali se tuširajte pod toplo prho. S tem olajšate iztekanje mleka.
4. med samim izbrizganjem lahko nežno masirate dojko. S tem stimulirate refleks izpraznitve mleka

Izbrizganje mleka:

1. sklonite se in podprite dojko z roko
2. s palcem objemite areolo nad bradavico, s kazalcem pa areolo pod bradavico
3. pritisnite s palcem in kazalcem proti prsnemu košu, približno 1 do 2 cm globoko
4. krepko pritisnite mlečne sinuse, ki so na robu areole (s palcem in kazalcem)
5. izmenoma pritiskajte in sproščajte palec in kazalec, dokler ne začne mleko teči (to lahko traja nekaj minut)
6. mleko na začetku kaplja, nato začne brizgati
7. s palcem in kazalcem krožite okrog areole, da odstranite mleko iz vseh mlečnih sinusov

Pomembno je, da ne stiskate bradavice in ne premikate prste po koži dojke. Stiskanje in vlečenje bradavice ne pomaga pri iztiskanju mleka, lahko pa rani bradavico.

Shranjevanje izbrizganega mleka:

SHRANJEVANJE	SOBNA TEMPERATURA	HLADILNIK (3° - 4° C)	ZAMRZOVALNIK (manj kot - 18° C)
Sveže mleko	Do 4 ure	Do 48 ur	Do 6 mesecev
Odtajano mleko	Ne shranjevati	Do 24 ur	Nikoli več



**»Vsaka mama je prava mama.
Dana za srečo in na veselje.
Prava. In ena sama.
Za vse življenje«
(T. Pavček)**

Spoštovane mamice!

Čestitamo vam in vašim bližnjim ob srečnem dogodku. Vam in vašemu malčku želimo prijetne trenutke.

Doma vas bo obiskala patronažna sestra, ki vam bo pomagala pri negi vašega otroka in vam svetovala.

Za pomoč in nasvet v zvezi z dojenjem se po odpustu iz porodnišnice lahko obrnete na:

- ALENKA VIDRIH (mamica): tel. 031 350 477
- HAJNAL VOVK (zaposlena v porodnišnici): tel. (05) 30 88 287
- MAJA ZAGOMILŠEK (zaposlena v porodnišnici): 041 768 147
- ŠPELA BIŠČANIN PREGELJ (mamica): tel. 031 873 974
- ŠPELA ŽABAR (zaposlena v bolnišnici): 040 558 446
- TANJA MOČNIK (mamica): tel. 031 347 656

Ali druge svetovalke za dojenje in njihove podporne skupine:

- IBCLC svetovalke (www.dojenje.org)
- LLLI svetovalke (www.dojenje.net)

Kadarkoli, podnevi in ponoči, vam lahko pomagamo z nasvetu tudi ostali zaposleni na porodniškem oddelku naše bolnišnice: tel. (05) 330 – 13 – 01.

Osebe porodniškega oddelka
SB NOVA GORICA