



DOJČENIE

DÔLEŽITÉ RADY A INFORMÁCIE PRE MAMIČKY



Narodením vášho bábätka sa začína nový, úžasný príbeh. Príbeh vášho materstva. Ako starostlivá mama chcete pre svoje dieťaťko len to najlepšie a jednou z vecí, ktoré mu môžete darovať, je práve materské mlieko. Je dôležité pre zdravie nielen vášho bábätka, ale aj pre to vaše.

***PUTO MEDZI MATKOU A DIEŤAŤOM JE JEDINEČNÉ
A NEOPAKOVATEĽNÉ.***

MATERSKÉ MLIEKO

VEĽKÁ PODPORA IMUNITY VÁŠHO DIEŤAŤA

- je najvhodnejšia výživa pre dojčatá a prináša im množstvo výhod,
- materské mlieko obsahuje bielkoviny, laktózu, tuky a ďalšie cenné látky,
- obsahuje **bio aktívne a nutričné zložky**,
- dojčené deti majú omnoho vyššiu šancu na prežitie s nižším výskytom hnačiek a iných chorôb,
- materské mlieko nie je iba obyčajnou výživou,
- materské mlieko obsahuje prebiotické oligosacharidy HMO, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v podpore imunitných funkcií dieťaťa,
- materské mlieko má okolo 1200 zložiek a „šije“ sa bábätku na mieru podľa jeho potrieb.

KOLOSTRUM

Mledzivo alebo kolostrum je tekutina, ktorú produkujú **mliečne žľazy** cicavcov krátko pred **pôrodom** a počas prvých dní po pôrode. Tento sekret sa tiež nazýva „prvé mlieko“, pretože je obsiahnutý v prvom dojčení po pôrode. Ukázalo sa, že kolostrum je veľmi bohaté na širokú škálu imunitu posilňujúcich a liečivých látok.

ČO JE ZRELÉ MLIEKO A AKO SA DELÍ?

Tvorí sa po 14 dňoch. Jeho množstvo sa postupne zvyšuje. Ochraňuje dieťa pred infekciami dýchacích ciest, zápalom stredného ucha a pred hnačkami.

1 PREDNÉ MLIEKO

sa tvorí na začiatku dojčenia. Utišuje smäd dieťaťa.

2 ZADNÉ MLIEKO

sa tvorí neskôr, ku koncu dojčenia. Je bledšie, lebo obsahuje viac tuku. Je dostatočným zdrojom energie, utišuje hlad dieťaťa.

PREČO JE DOJČENIE ZDRAVÉ A VÝHODNÉ PRE MAMIČKU A DIEŤA?

Materské mlieko sa právom nazýva „tekutým zlatom“. Je najideálnejšou stravou pre bábätko v prvom polroku života. Maternica sa dojčením po pôrode rýchlejšie vracia do pôvodného stavu. Popôrodné straty krvi sú menšie. Dojčenie pomáha k rýchlejšiemu návratu postavy do stavu pred tehotenstvom. Tiež chráni ženu pred rakovinou prsníka, vaječníkov a pred osteoporózou. Podporuje citovú väzbu medzi matkou a dieťaťom, pretože sa ním spĺňa základná potreba novorodenca – potreba bezpečia a lásky. Dojčené deti sú inteligentnejšie, majú IQ o 8,5 bodov vyššie ako nedojčené.

AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY PRI DOJČENÍ?

- Dojčiť spočiatku 8 až 12-krát za deň.
- Pri „už fungujúcom dojčení“ by frekvencia nemala klesnúť pod 8 dojčení za deň.
- Časté dojčenie pomáha vytvárať dostatok mlieka.
- Ponúknuť oba prsníky pri každom dojčení.
- Ak je potrebné dokrmovanie, nepoužívať fľaše a cumlíky, ich používanie môže ovplyvniť správnu techniku satia.
- Výlučné dojčenie 6 mesiacov je dostatočnou optimálnou výživou.
- V prvých 6 mesiacoch netreba pridávať dojčenému dieťaťu žiadne iné tekutiny.
- Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dojčenie do 24 mesiacov. V období rastových „šprintov“ môže dieťa vyžadovať častejšie prikladanie. Známkou dostatočného príjmu mlieka je 6 a viac pomočených plienok za 24 hodín.
- K prsníku neprikladáme plačúce dieťa. Môžeme ho upokojiť vložením nášho čistého malíčka do ústojek bruškom smerom hore k podnebiu.
- Dojčiť podľa potrieb dieťaťa bez obmedzovania dĺžky a frekvencie.
- Všímať si signály hladu: cmúľanie päsťičky, vyplazovanie jazyčka, otváranie úst, zobudenie sa po spánku.
- Dbáť na správne prisatie a používať stláčanie prsníka počas dojčenia, aby dieťa vypilo viac, hlavne u novorodencov.
- Ak bábätko plače, je vhodné ho pred dojčením upokojiť a neprisávať ho na prsník uplakané, ale pokojné, aby malo príjemné asociácie v súvislosti s dojčením.

DODRŽIAVAJTE HYGIENICKÉ ZÁSADY

- Pred každým dojčením si dôkladne umyte ruky, aby sa zabránilo prenosu infekcie.
- Prsia treba umývať vlažnou vodou bez použitia mydla, po umytí prsia jemne osušiť, vyhnúť sa prílišnému treniu.
- Vyhnite sa používaniu antiperspirantov a parfumov.
- Používajte podprsenku určenú na dojčenie a pravidelne ju perte práškom určeným na detské oblečenie.
- Často vymieňajte hygienické vankúšiky v podprsenke, ktoré zachytávajú vytekajúce materské mlieko.

KEDY ZAČAŤ DOJČIŤ?

Prvé dojčenie by malo prebehnúť počas prvej hodiny po pôrode. Nazýva sa „zlatá hodinka“. Dieťaťo neskúšame len prisať, ale necháme ho dojčiť sa. Prsníky vtedy dostávajú signál na spustenie laktácie, i keď isté množstvo mlieka sa ženám vytvára už v 17. týždni tehotenstva.



AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY SPRÁVNEHO A BEZPROBLÉMOVÉHO DOJČENIA

- Hygiena.
- Dieťa by malo mať voľný noštek (jemný záklon hlavičky), zaborenú bradu v prsníku.
- Dieťa by malo byť prisaté na dvorec, nie na bradavku.
- Dĺžka dojčenia by sa nemala časovať, ak vidíme, že dieťa nepije, môžeme mu dopomôcť piť viac stláčaním prsníka.
- Starostlivosť o bradavky (bežná hygiena, zabezpečenie správneho prisatia, použitie vhodných prípravkov v prípade bolestivých bradaviek, hojeniu napomáha aj pôsobenie vzduchu – odporúča sa „vetrať“).

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE POLOHY PRI DOJČENÍ?

Ženy už odpradáвна premýšľali, ako sebe i svojim potomkom dojčenie čo najviac uľahčiť a spríjemniť. Dnes rady **volia dojčenie s dojčiacim vankúšom** z rôznych materiálov a s rôznymi výplňami, na ktorom má dieťa dokonalé pohodlie.

Dojčiace vankúše sa líšia váhou, rozmermi, tvarom a materiálmi – niektoré sú napríklad hypoalergénne, lepšie držia tvar, prípadne nešustia. Väčšie vankúše sú vhodné i pre dojčenie dvoch detí zároveň.

VŠEOBECNÉ TIPY:

- Vždy prikladajte dieťa ku svojmu prsníku, nie prsník k dieťaťu.
- Dojčenie vás nesmie bolieť – dosiahnete to správnou polohou „brucho na brucho“ a dotykom sacieho bodu dieťaťa, ktorý sa nachádza pod nosom na rozhraní mäkkého a tvrdého podnebia. Keď sa tohto bodu dotkne bradavka, spustí sa sací reflex.
- Neprikladajte dieťa k tvrdému prsníku, radšej skúste prsník chladiť a pomaly odstriekavajte rukou. Dieťa by si možno s tvrdým prsníkom poradilo, ale pravdepodobne by vám zbytočne poranilo bradavku.

4 TECHNIKY, KTORÉ ODPORÚČAJÚ ODBORNÍCI



POLOHA TANEČNÍKA

Dieťa majte položené a mierne naklonené od seba, musí byť však bruškom stále k vám. Jeho spodná ruka by vám mala objímať hrudník, vaše ruky by mali pohodlne spočinúť vedľa tela. Uvoľnite šiju a chrbát, aby sa na nich dojčenie nezačalo nepriaznivo podpisovať a **zvýšeným kolenom upravujete vzdialenosť** dieťaťa od prsníka. Jednou rukou podopierajte prsník, druhú jemne vsuňte pod hlavičku dieťaťa. Dieťa by malo pohodlne rovno ležať bez toho, aby akokoľvek ohýbalo chrbát a krk.



POLOHA MADONY

Táto poloha sa od predchádzajúcej líši tým, že dieťa spočíva na jednej vašej ruke. Vždy dbajte na jeho pohodlie a **správne prisatie** s doširoka otvorenými ústami.



BOČNÁ POLOHA

Na vytvorenie správnej bočnej polohy treba podložku. Dieťa na nej **leží po boku matky**, hlavičku má v úrovni prsníka a nožičkami smeruje k podpazušiu. Rukou pri prsníku, z ktorého dojčíte, podprite dieťaťku hlavičku, ak to bude pohodlnejšie, môžete ruku vymeniť.

Vhodnou podložkou na vytvorenie správnej bočnej polohy môže byť dojčiaci vankúš.



POLOHA POLEŽIAČKY

Nakoniec môžete vyskúšať aj polohu poležiačky, na boku. Hlavu si položte na vankúš, aby ste zbytočne nezaťažovali svoju šiju, dieťa si položte vedľa seba, pridržujte ho spodnou rukou, druhou rukou si podprite prsník. Dbajte na to, aby dieťa nemalo v tejto polohe **predklonenú alebo zaklonenú hlavičku**.



AKÁ JE STAROSTLIVOSŤ O PRSIA POČAS DOJČENIA?

- Zvoľte podprsenku takú, ktorá je pohodlná, poskytuje správnu podporu a bez výstuží.
- Vhodné je používať špeciálne vložky do podprsenky, ktoré zachytávajú mlieko.
- Použite pár kvapiek vášho vlastného mlieka na boľavé bradavky. Má upokojujúce a antibakteriálne účinky. Keď uvidíte, že vaše dieťaťko sa nevie prisáť, radšej bradavku umyte teplou vodou.
- Počas dojčenia je komfortné nosiť voľné oblečenie s možnosťou zapínania vpredu.
- Zvoľte výživný krém na prsia počas tehotenstva a po pôrode. Vyhnite sa oblasti dvorca a bradaviek - na toto je vhodné niečo iné.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY PRI DOJČENÍ ?

NEDOSTATOK MLIKA

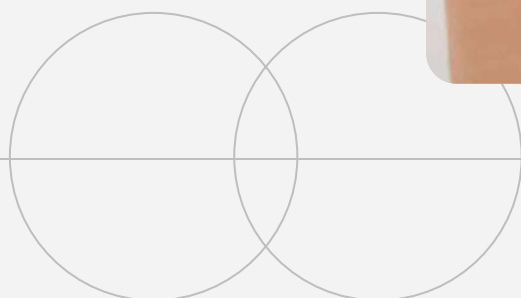
U niektorých žien sa nevytvorí mlieko vôbec alebo len málo. Tam je na mieste v správnom momente začať s prikrmovaním dieťaťa, aby nedošlo k nadmernej strate na váhe a dehydratácii dieťaťa, ktorá môže byť pre neho nebezpečná. U niektorých žien sa len nástup laktácie oneskorí a prikrmovanie je prechodné.

DIEŤA NESAJE

Pre efektívne satie musí dieťa poriadne otvoriť ústa, musí mať jazyk cez dolné däsno a bradavka i s celým dvorcom musí byť zasunutá čo najhlbšie do úst dieťaťa. Prekonanie týchto problémov vyžaduje veľké skúsenosti zdravotníckeho personálu, ktorý matke pomáha. V týchto situáciách môže pomôcť tréning satia dieťaťa pomocou prsta, ktorý dáme do ústnej dutiny, a tak simulujeme satie.

PLOCHÉ ALEBO VPÁČENÉ BRADAVKY MATKY

Je možné, že dieťaťko sa prisaje aj napriek plochým/vpáčeným bradavkám priamo na prsník, nakoľko sa dieťaťko prisáva na dvorec. Funkcia bradavky spočíva len vo vystriekavaní mlieka pod vplyvom stimulácie jazykom dieťaťka. Bradavky sa vyvíjajú aj po pôrode a dojčením zmenia ešte svoj doterajší tvar.





POŠKODENIE BRADAVIEK PRI DOJČENÍ

Ak dieťa nie je správne prisaté, ľahko môže dôjsť k poraneniu bradavky a k vzniku bolestivých ragád. Dojčenie je potom nepríjemné a môže dôjsť k bakteriálnej/kvasinkovej infekcii cez poranenie.

Poranené bradavky sa môžu hojiť aj 1-2 mesiace. Poranenie môže vzniknúť už po jedinom nesprávnom prisatí. Preto je dôležité mať dostatočne veľa informácií o dojčení, zamerať sa na správne prisatie (odborná pomoc pri prisatí bábätka na prsník), kedy sa bábätko dojčí a nespôsobuje pri prisatí matke bolesť napriek poraneniu.

Na liečbu bolestivých bradaviek s prasklinami sú dostupné prípravky v lekárni alebo v predajni so zdravotníckymi potrebami. Je preto vhodné, aby pri prvých dojčeniach dieťaťa asistovala skúsená detská sestra.

NALIATE PRSNÍKY

Keď dieťa z najrôznejších dôvodov z prsníka dobre nesaje, môžu sa prsníky naliať mliekom. Následne sú teplé, preplnené a boľavé a na tvrdý prsník sa dieťa nemusí vedieť prisáť. Mlieko je potom nutné buď odstriekavať alebo častejšie dojčiť a na prsníky používať chladné obklady. Veľmi osvedčenou metódou je masáž prsníka alebo kvetinková masáž, kde si miesto okolo bradavky zatlačíte "do prsníka" po dobu 60 sekúnd - opuch zmäkne a bábätko sa prisaje. Tiež pomôže stláčanie prsníka pri dojčení, aby sa prsník dobre vyprázdnil.

ODPORÚČANÝ JEDÁLNY LÍSTOK POČAS DOJČENIA

Dojčenie je dôležitou súčasťou starostlivosti o bábätko. Mamička, ktorá chce a môže dojčiť, odovzdáva v materskom mlieku svojmu dieťaťu potrebné živiny, ktoré pomáhajú budovať jeho imunitu. Preto je pre každú mamičku dôležité posilniť stravovacie návyky tak, aby bola strava dojčiacej matky pestrá a vyvážená.

ČO JESŤ PRI DOJČENÍ

Univerzálny zoznam potravín pri dojčení neexistuje, pretože každému bábätku vyhovuje alebo, naopak, prekáža niečo iné. Jedálniček pre dojčiace mamičky by mal obsahovať:

- **Sacharidy** (najmä obilniny, cestoviny, zemiaky, pečivo a ryžu v množstve 5 – 6 porcií denne)
- **Bielkoviny** (ryby, hydina, mäso, vajcia a strukoviny v množstve 1 – 3 porcie denne)
- **Mlieko a mliečne výrobky** (3 – 4 porcie denne)
- **Zeleninu** (3 – 5 porcií denne)
- **Ovocie** (2 – 4 porcie denne)

Strava pri dojčení by mala byť pestrá a zdravá. Všetko, čo mamička zje a vypije, dostane dieťaťko v materskom mlieku.

ČO NEJESŤ PRI DOJČENÍ

Žiadna potravinu nie je striktne zakázaná, aj keď si napríklad také sushi pri dojčení zrejme chvíľu nedoprajete. Všeobecne platí, že **čím horšie stravovacie návyky mamičky, tým horšia kvalita aj produkcia materského mlieka.**

Z najviac nadúvajúcich menujme najmä **čerstvé pečivo, cesnak a cibuľa, hrach, šošovica, fazuľa a kapusta**. Pozor dajte aj na príliš korenené a ostré jedlá a na perlivé nápoje. Medzi ostatné potraviny, na ktoré by ste si v období dojčenia mali dať pozor a minimálne mali sledovať reakciu bábätko po dojčení, patrí **karfiol, brokolica, kukurica, pór a redkovic**, z ovocia potom pozor tiež na **hrušky a marhule**.

PITNÝ REŽIM PRI DOJČENÍ

Rovnako tak, ako je dôležitý jedálny lístok pri dojčení, je tiež veľmi dôležitý pitný režim. Dojčiaca mamička by mala denne vypiť aspoň 2,5 – 3 l tekutín. Neplatí ale, že čím viac tekutín mamička vypije, tým viac materského mlieka sa jej vytvorí. Prebytočné tekutiny telo vylúči. Čo piť pri dojčení? **Odporúčanými nápojmi sú čistá voda, čaje** (najmä niektoré bylinkové zmesi), **ovocné džúsy alebo mlieko**.

LAKTAČNÁ PORADKYŇA

Mgr. Jana Sanitrová

+421 904 490 341

