

A close-up photograph of a woman with brown hair tied back, wearing a white collared shirt, breastfeeding her baby. The baby is wearing a light pink shirt and is positioned against the woman's chest. The background is a soft, out-of-focus white.

unicef 

AVENT[®]
Naturally

Spríevodca dojčením

Pomáhame mamičkám predĺžiť dojčenie

Prirodzené dojčenie

Napriek veľkým zmenám v systéme hodnôt súčasného sveta patrí narodenie dieťaťa vo vyspelých krajinách medzi hodnoty najvyššie. Jedinečnou udalosťou je najmä pre rodičov. Je naplnením zmyslu ich života, možnosť odovzdať fyzické a duchovné dedičstvo ďalším generáciám. Z mojich dlhoročných profesionálnych skúseností vyplynul poznatok, že kým narodenie dieťaťa je – až na malé výnimky – pre každú matku najhlbším šťastím, čoskoro po pôrode mnohé z nich trápia pochybnosti, či budú vedieť zabezpečiť pre novorodeniatko dobrú starostlivosť, najmä výživu. Málokto rá z súčasných mladých žien mala možnosť spoznať v rodine spôsob opateru novorodeného dieťaťa a spôsob dojčenia. Vyrastali v období, kedy sa pre nedostatočné poznatky o výžive dojčiat nedoceňoval význam prirodzenej výživy a prevažovala "kultúra dojčenskej flaše" s umelou výživou od prvých týždňov života. Vedecké poznatky z posledných rokov dokazujú, že dojčenie poskytuje novorodenému dieťaťu nielen optimálnu výživu, ale aj celý komplex faktorov, ktorý mu zabezpečujú najlepší priebeh adaptácie na samostatný život. Hormonálna situácia spojená s dojčením je prospešná aj pre matky: znižuje krvné straty po pôrode, uľahčuje rýchlejší návrat maternice do pôvodného stavu, podporuje vývoj citového vzťahu s dieťaťom.

Novšie poznatky objasnili aj proces tvorby mlieka, na základe nich mohli vzniknúť účinné programy podpory dojčenia. Tvorba mlieka u rodičky po pôrode súvisí s hormónovými zmenami vyvolanými pôrodom. Pre jej ďalší rozvoj, produkciu hormónov vyvolávajúcu tvorbu mlieka v mliečnej žľaze (prolaktínu, oxytocínu) je však nutné dojčenie, stimulácia nervových zakončení na bradavke a dvorci prsníka ústočkami dieťaťa, vyprázdňovanie mliečnej žľazy. Bez toho tvorba mlieka po niekoľkých dňoch zaniká. Dojčenie nie je však inštinktívne. Je formou materského správania, ktorému sa matka a jej novorodeniatko musia naučiť. Niekedy proces vzájomnej súhry prebehne ľahko, bez problémov. Inokedy vyžaduje skúsenú pomoc zdravotníkov, neskôr poradkých dojčenia, ale aj vhodných publikácií.

"Sprievodca dojčením" firmy AVENT, ktorá sa dlhodobo zaoberá problematikou podpory dojčiacich matiek v situáciách, kedy môžu pomôcť aj špeciálne pomôcky na dojčenie, vyprázdňovanie mliečnej žľazy, je takou príručkou. Veľmi by som si želala, aby v našej súčasnosti, ktorá prináša toľko zmien, zvýšenie nárokov na materskú starostlivosť, našla svoje uplatnenie a aby pomohla zabezpečiť dobrý štart do života a šťastie vášho dieťaťa.

MUDr. Viera Halamová, Slovenský výbor pre UNICEF



OBSAH

VÝHODY DOJČENIA	4-5
PRÍPRAVA NA DOJČENIE	6
ČO SA DEJE PRI DOJČENÍ	7
POLOHY	8-13
VIACPOČETNÉ NARODENIA A PREDČASNÉ NARODENÉ DETI	14-15
DOSTÁVA BÁBÄTKO DOSŤ Mlieka?	16
ODSTRIEKAVANIE A ODSÁVANIE Mlieka	17
USKLADNENIE MATERSKÉHO Mlieka	18-19
KAŽDODENNÉ OTÁZKY	20-21
RIEŠENIE BEŽNÝCH PROBLÉMOV	22-24
ODSTAVENIE	25

Výhody dojčenia

Dojčenie znamená pre vaše bábätko najlepší začiatok života. Zaisťuje dôležité výživné a imunitné faktory rovnako ako pocit blízkosti a pohody. Tesný kontakt, ktorý medzi vami vzniká, spĺňa všetky základné potreby novorodeniatka v období jeho vyzrievania.

Výhody pre vaše dieťaťko

- Materské mlieko obsahuje všetky potrebné látky pre zdravý vývoj dieťaťa v prvých šiestich mesiacoch. Obsahuje ochranné látky a imunitné faktory, ktoré sú prenášané od matky k dieťaťku, aby pomohli predchádzať nožnej infekcii. Kolostrum, ktoré sa vytvára v prvých dvoch až štyroch dňoch, je bohaté na bielkoviny a ochranné látky a dojčiatka ho veľmi dobre znášajú.
- Dojčiatka znášajú materské mlieko oveľa lepšie ako náhrady materského mlieka. Okrem najvhodnejšieho zloženia, obsahuje aj užitočné baktérie, čím znižuje riziko hnačiek, bolestí bruška a zápchy.
- Dojčené deti sú vďaka faktorom imunity materského mlieka viac chránené proti infekciám dýchacích a močových ciest a zápalu stredného ucha.
- Ďalšie preukázané a neprekonateľné výhody zahrňujú lepši vývoj mozgu, nižšie riziko výskytu alergií, cukrovky, ba aj niektorých typov onkologických ochorení. Novšie prieskumy tiež ukázali, že dostatočne dlho dojčené deti majú nižší krvný tlak, cholesterol a nižšie riziko nadváhy v dospelosti.

Výhody pre vás

- Dojčenie vám prináša možnosť byť bližšie k vašemu dieťaťku a umožňuje vám vo dne i v noci sa vzájomne s bábätkom spoznávať. Môže to byť veľmi obohacujúca skúsenosť pre vás oboch.
- Dojčenie pomáha mamičke, aby sa maternica po pôrode rýchlejšie vrátila do pôvodného stavu a rýchlejšie sa upravila postava do stavu pred tehotenstvom.



- Dojčenie chráni ženu pred rakovinou prsníkov, vaječníkov, krčka maternice a pred zvýšenou osteoporózou v období menopauzy.
- Materské mlieko je vždy čerstvé, pripravené vždy, kedy ho potrebujete v správnej teplote aj uprostred noci. Navyiac je zadarmo.

Začiatok dojčenia môže byť časovo veľmi náročný. Dojčenie môže zo začiatku trvať aj štyridsať minút, vyžaduje teda u mamičky veľkú trpezlivosť. Niektoré dojčené deti vyžadujú krátke, častejšie kŕmenie, pretože materské mlieko rýchlejšie strávia.

Otec dieťaťa, partner, rodina alebo priatelia by vám mali pomôcť vytvoriť príjemné podmienky pri dojčení.

Príprava na dojčenie

Aby bolo dojčenie príjemné pre vás aj dieťaťko je vhodné vopred uvážiť, kde budete dojčiť a zabezpečiť preto podmienky. Môžu vám v tom pomôcť nasledujúce kroky:

Požiadajte o pomoc – Pokiaľ je to možné, získajte partnera, mamičku alebo kamarátku, aby vám pomohli s nákupmi a domácimi prácami po niekoľko prvých týždňov, pokiaľ sa dojčenie a režim dieťaťka neustáli.

Relaxujte – Vyberte si svoje obľúbené miesto – kreslo, gauč, posteľ alebo niečo, kde sa cítite čo najpohodľnejšie a váš chrbát bude mať oporu. Pokiaľ vám to pomôže pri odpočinku, stlňte svetlo, pustite si tichú, ukludňujúcu hudbu.

Buďte pripravená – Aby ste obmedzila prerušovanie dojčenia, pripravte si na dosah nasledujúce potreby: plienku pre bábätko na odgrgnutie, teplé obklady, ktoré pomôžu, aby mlieko tieklo, niečo na jedenie a pitie, zopár vankúšov na oporu chrbta a rúk a stoličku pod nohy. Vypnite telefón, aby ste predišla rušivým momentom.

Jedzte zdravo – Dojčiace ženy môžu pociťovať častejšie smäd. Voda je najlepšia tekutina pre vaše bábätko, ale polievka, ovocie, zelenina alebo džúsy tiež obsahujú vodu. Vaša strava by mala byť pestrá, s prevahou zeleniny, ovocia s primeraným zastúpením mliečnych výrobkov a nemasťného mäsa. Vyhybajte sa nevhodným potravinám a nápojom. Škodlivé účinky fajčenia, alkoholu a drog nielen na matku, ale ešte viac cestou jej mlieka na dieťa sú známe. Viacerým matkám pomohla práve láska k dieťaťu vzdať sa škodlivých návykov.

Užívajte si tieto chvíle – Prežívate jedinečné okamihy, kedy sa môžete vzájomne tešiť zo svojej prítomnosti. Rozprávanie na bábätko, spievanie, jemné dotyky a hladenie sú pekné spôsoby, ako ukázať bábätku, ako veľmi ho ľúbite a aké je úžasné.

Dĺžka dojčenia – Dĺžka a frekvencia dojčenia sa môžu líšiť. Najlepšie je dojčiť podľa potreby dieťaťa. Pokiaľ dojčenie trvá dlhšie než 45 minút je treba skontrolovať techniku dojčenia. Ak dieťaťko aktívne nesaje, nemusí dostávať dostatok mlieka. Môžete ho zakaždým jemne zobudiť dotykmi alebo zmenou polohy tela alebo prsníkov. Po niekoľkých kŕmeniach pri používaní týchto techník, začne obvyčajne bábätko sať aktívnejšie.

Čo sa deje pri dojčení?

Prsník pred tehotenstvom a v priebehu dojčenia



V priebehu tehotenstva sa prsia zväčšujú. Dvorec je tmavší a väčší. Hormóny, ktoré sa v priebehu tehotenstva tvoria, stimulujú vývoj mliečnych žliaz, mliekovodov a alveol. V druhej polovici tehotenstva sa tvoria hormóny, prolaktín, ktorý podnecuje produkciu materského mlieka, ale počas tehotnosti blokuje jeho účinok hormón placenty. Po pôrode sa už tvorí malé množstvo mlieka, ale bez ďalšej stimulácie prsníka dojčením sa tvorba mlieka nerozvinie.

Materské mlieko sa začne tvoriť vtedy, keď dieťaťko začne sať z prsníka. Preto je dôležité priložiť ho k prsníku čo najskôr po pôrode a začať s dojčením. V prvých dňoch sa tvorí kolostrum – hustá nažltlá tekutina. Je veľmi bohaté na bielkoviny a ochranné látky a napriek tomu, že nie je produkované vo veľkom množstve, poskytuje novorodeniťku veľmi účinnú ochranu pred infekciami.

V prvých dňoch prikladajte teda bábätko k prsníkom čo najčastejšie. Čím častejšie budete dojčiť, tým rýchlejšie sa vytvorí mlieko. Toto obvyčajne prebieha počas prvých troch dní.

Ďalšie dni budete dojčiť podľa potreby bábätko. Mlieko sa môže tvoriť v nadbytku, môže začať presakovať, pri dojčení môžete pociťovať slabé sťahy v maternici účinkom oxytocínu.

Polohy



Správna poloha, priloženie a prisatie k prsníku sú nutné pre pohodlné, účinné dojčenie. Je veľmi dôležité, aby ste sa cítili pohodlne a uvoľnene, pretože môžete dojsť až 45 minút. Laktačný poradca, zdravotná sestra alebo iný kvalifikovaný pracovník vás zoznámia so všetkými technikami dojčenia.

Zoznámte sa s niektorými polohami:



1. Poloha v náručí

- Posadzte sa na posteli alebo v pohodlnom kresle, o ktoré sa môžete oprieť. Položte kolena trochu vyššie než sú vaše boky, podložte si nohy.
- Môžete použiť vankúš na umiestnenie bábätka do potrebnej výšky na dojčenie. Hlava bábätka by mala ležať v zhybe lakťa, s tváričkou a telom obráteným k vám.
- Potom, čo je bábätko správne umiestnené, podržte prsník štyrmi prstami v spodnej časti a palcom v hornej (v tvare písmena C).
- Pohláďte spodnú peru bábätku vašou bradavkou a keď bábätko otvorí ústička spôsobom ako keď chce zívaf, priložte ho rýchlo k prsníku.
- Bábätko musí zachytiť aj časť dvorca, pretože nedojčíte iba z bradavky. Nikdy neskušajte priložiť bábätka s ústičkami otvorenými iba napolovicu, alebo keď plače.
- Nos a brada bábätka by sa mali dotýkať prsníka.
- Nesnažte sa priblížiť k sebe iba hlavičku, ale celé telo bábätka. Nenakláňajte sa k bábätku.

Pokiaľ sa necítite dlhšiu dobu pohodlne alebo bábätko saje iba z bradavky, prerušte zasunutím prsta do kútika úst dojčenie a skúste najšť lepšiu polohu a znovu priložte bábätku k prsníku. Nenúťte bábätko piť, pokiaľ samo nechce.



2. Futbalová poloha

Toto je veľmi dobrá poloha, ak máte veľmi veľké prsia, ak ste rodili cisárskym rezom alebo ak máte dvojčatá.

- Posadzte sa a položte si vankúš na podopretie ruky.
- Položte bábätko na bok a podprite rukou jeho hlavičku a predlaktím jeho teličko.
- Nohy bábätka sa nachádzajú pod vašou rukou a kolená presne pod vašim podpazuším. Pri veľmi malých bábätkách je dobré podložiť si ruku vankúšom, aby boli bližšie k prsníku.
- Potom, čo je bábätko správne umiestnené, podržte prsník štyrmi prstami v spodnej časti a palcom v hornej (v tvare písmena C).
- Priblížte ústička dieťaťa k vašej bradavke.
- Pohľadte spodnú peru bábätka vašou bradavkou.
- Keď bábätko otvorí ústička, ako keď chce zívajť, priložte ho k prsníku.



3. Poloha poležiačky

Táto poloha vám dovoľuje si pri dojení ľahnúť.

- Lahnite si pohodlne na bok, vankúš vyplňuje medzeru medzi hlavou a trupom.
- Položte bábätko vedľa seba tak, aby jeho ústička boli v úrovni vašej bradavky.
- Potom podržte prsník štyrmi prstami v spodnej časti a palcom hornej časti.
- Pohľadte spodnú peru bábätka bradavkou.
- Keď bábätko otvorí ústička, ako keď chce zívajť, priložte ho k prsníku.

Priloženie k prsníku

Správna technika priloženia bábätka k prsníku zaisťuje, aby dojčenie nebolo bolestivé a aby bábätko dostalo dostatočné množstvo materského mlieka. Presvedčte sa, že telo bábätka je čelom k vášmu a ústočká smerom k vašej bradavke a skoro sa dotýka prsníka. Podržte prsník štyrmi prstami v spodnej časti a palcom v hornej. Pohľadte spodnú peru bábätka bradavkou a keď bábätko otvorí ústočká spôsobom, ako keď chce zívať, priložte bábätko rýchlo k prsníku. Bábätko musí zachytiť aj časť dvorca, pretože nedojčíte iba z bradavky. Nikdy neskúšajte priložiť bábätko s ústočkami iba čiastočne otvorenými, lebo to vedie k:

- boľavým bradavkám z nevhodnej polohy
- zlému vyprázdňovaniu prsníka
- sací reflex bábätka nie je dostatočne stimulovaný a výsledkom je nedostatok mlieka

Keď bábätko otvorí ústočká, ako keď zíva, priložte ho rýchlo k prsníku. Nezabudnite, že nedojčíte iba z bradavky. Ústočká by mali zakrývať bradavku a väčšinu dvorca. Pokiaľ tomu tak nie je, prerušte dojčenie prstom a skúste nájsť správnu polohu a znovu priložte bábätko k prsníku. Nemala by ste skúšať odťahovať prsník od noštetka bábätka.

Pokiaľ je bábätko správne priložené, jeho dýchanie to nebude zabraňovať. Pokiaľ budete stláčať prsník, aby ste ho uvoľnili pre dýchanie bábätka, môže to viesť k problémom (bolestivé trhlinky na bradavkách, zapchaté kanáliky, ragády). Keď bábätko správne saje, mala by ste vidieť jemný pohyb na spánkoch.

Nenúťte bábätko piť, pokiaľ vyslovene nechce. Príkladanie k prsníku vyžaduje zručnosť, určitý tréning. Pokiaľ máte problémy dlhšiu dobu, kontaktujte lekára, pôrodnú asistentku alebo laktačnú poradkyňu.



V priebehu dojčenia

Dieťa je v správnej polohe a kľudne a spokojne pije.

Pri každom dojčení je prvé mlieko riedke, aby uhasilo smäd, potom nasleduje kaloricky bohaté druhé mlieko na utíšenie hladu. Preto je dôležité pri dojčení sa neponáhľať. Dieťa by malo byť dojčené tak dlho, ako vyžaduje. Na začiatku z oboch prsníkov, neskôr si dieťa určí, či to bude prsník jeden alebo obidva. V priebehu dojčenia neodťahujte prsník od noštetka bábätka.

Frekvencia dojčenia

Dĺžka a frekvencia dojčenia sa môžu líšiť. Hladné deti sa prihlásia svojim chovaním "hladacím reflexom". V prvých týždňoch bábätko treba dojiť podľa potreby, často až každé 2-3 hodiny po celý deň. Niektoré bábätká sa dožadujú dojčenia v priebehu prvých týždňov aj každú hodinu – je to normálne. Pokiaľ si robíte starosti, poraďte sa so svojím lekárom, pôrodnou asistentkou alebo laktačnou poradkyňou. V priebehu niekoľkých týždňov sa frekvencia dojčenia ustáli.

V priebehu vývoja dojčiatka sa môžu prejaviť náhle známky potreby zvýšenia materského mlieka, v období zrýchlenia jeho rastu. Je treba ich uspokojiť zvýšením frekvencie dojčenia.

Plynatosť a kolika

Väčšina dojčených detí netrpí plynatosťou ani kolikou. Ak sa vám zdá, že dieťa má takéto problémy, podržte ho vo zvislej polohe s hlavičkou na ramene, pokiaľ si neodgrgne. Ak je kŕmené z oboch prsníkov, malo by si odgrgnúť, kým mu ponúknete druhý prsník.

Novorodenci z viacpočetných a predčasných pôrodov



Novorodenci z viacpočetných (najčastejšie dvojčatá, trojčatá) a predčasných pôrodov predstavujú skupinu detí, ktorá si vyžaduje z hľadiska podpory dojčenia mimoriadnu pozornosť. Pre nezrelosť orgánov – najmä imunitného systému – je riziko zlyhania ich životných funkcií vyššie a základné reflexy, ktoré umožňujú novonarodeným deťom dobrú adaptáciu na začiatok samostatného života sú oslabené, alebo chýbajú. Preto takýmto novorodencom treba venovať zo strany zdravotníkov aj matiek špeciálnu starostlivosť prispôbenú ich stavu a schopnostiam.

Dvojčatá a viac

Príroda je štedrá, väčšina žien má dostatočnú zásobu materského mlieka, tak že by nakrmila dvojčatá aj trojčatá. Aj za predpokladu, že bábätká sú dostatočne nakrmené, mamička bude mať stále dostatok mlieka. Začnite kŕmením každého bábätka zvlášť, aby ste prípadné bežné problémy mohli vhodne riešiť. Po čase ich môžete kŕmiť oddelene alebo súčasne. Pokiaľ odstriekavate mlieko, elektronické odsávačky AVENT ISIS iQ vám pomôžu odstriekať rýchlejšie viac mlieka.

Predčasne narodené deti

Pre predčasne narodené deti je mimoriadne dôležitá výživa materským mliekom a najbližší kontakt s mamičkou. Materské mlieko im dodáva ochranné prtilátky, ktorých majú v porovnaní s donosenými novorodencami ešte väčší nedostatok a tiež ďalších zložiek, dôležitých pre vyzrievanie, najmä mozgu. Pri ťažších stupňoch nezrelosti nie je možné tieto detičky dojčiť priamo po pôrode, ale je nutné mlieko odsávať a podávať im vhodným spôsobom. Novorodeniakom z najťažšími stupňami nezrelosti ho podáva kvalifikovaný personál sondou, obohatené ešte prídavkom potrebných látok, fortifikátorom. Neskôr sa podáva materské mlieko striekačkou, po dosiahnutí dostatočnej hmotnosti sa prechádza na dojčenie. Aby sa tvorba materského mlieka správne rozvíjala, mala by mamička začať odstriekavať za 6 hodín po pôrode, približne každé 2-3 hodiny, 10 až 15 minút každý prsník.



Dostáva bábätko dost mlieka?



Veľa rodičov si robí starosti, či ich bábätko dostáva dost mlieka v priebehu prvých týždňov. Pri dojčení môže byť nefahké odhadnúť, koľko mlieka bábätko vypije pri každom krmení. Pokiaľ saje dobre a je kŕmené 6-8 krát v priebehu 24 hodín, vyzerá šťastne, je zdravé, aktívne a čulé a po krmení spokojné, je takmer isté, že dostáva dostatok mlieka. Ďalším znakom je približne

6-8 mokrych plienok a 3-6 stolíc denne v priebehu šiestich týždňov.

Aj keď sa hmotnosť novorodiatok po pôrode takmer vždy znižuje, dojčením sa obyčajne do týždňa až troch týždňov vyrovná a potom priberajú asi 150-250 gramov týždenne.

Pokiaľ má bábätko nižšiu pôrodnú váhu (2,5 kg) alebo pokiaľ sa vyskytli problémy pri pôrode, mala by ste požiadať o pomoc pôrodnú asistentku, laktačnú poradkyňu alebo lekára pre ustálenie dojčenia a kontrolovania váhy bábätka.

Pokiaľ máte pochybnosti, kontaktujte svoju zdravotnú sestru alebo lekára, ktorí dieťa prehliadnu, odvážia a zmerajú.

Odstriekavanie a odsávanie materského mlieka

Odstriekavanie materského mlieka rukou

Okrem odstiekania nadbytočného mlieka v čase rozvoja laktácie sú viaceré situácie, kedy je nutné, alebo výhodné aby si matka mlieko odstiekala. Sú to najmä: po predčasnom pôrode, ak pre nezrelosť nemôže byť novorodiatko dojčené, pri oddelení dieťaťa od matky, pri nadbytočnej produkcii mlieka s možnosťou jeho správneho ošetrovania a uskladnenia pre potreby vlastného dieťaťa neskôr, alebo potreby laktária, ktoré poskytuje za darcovské mlieko aj odmenu.

Správna technika odstiekavania sa má čo najviac priblížiť prirodzenému satiu dieťaťa. Treba si pripomenúť, že mlieko vytvorené v lalôčkoch mliečnej žľazy prúdi jej vývodami do zberných kanálikov za bradavkou. Práve na tomto mieste, na rozhraní dvorca a kože je potrebné prsník vhodným spôsobom zhora palcom a zdola ukazovákou uchopiť, druhou rukou prsník mierne podprieť. Potom rytmicky stláčať podľa potreby, približne 20-30 minút, mlieko zachytávať do vyvarenej nádoby. Uľahčeniu odstiekavania možno napomôcť masážou prsníka, alebo prehriatím teplým vlhkým uterákom, alebo sprchou krátko pred začiatkom.



Odsávanie materského mlieka odsávačkou

Odsávačky AVENT ISIS vám pomôžu zvýšiť zásoby materského mlieka, obzvlášť ak je bábätko narodené predčasne alebo je veľmi malé. Mlieko sa podáva sondou alebo striekačkou do tej doby, kým novorodiatko spevnie a bude schopné sat samo. Skúste odsávať hneď, ako sa zobudíte a predtým, kým vás začne niečo rušiť. Je veľmi dôležité odstiekavať pravidelne a aspoň 6-8 krát v priebehu 24 hodín. Je tiež dôležité odsávať aj v priebehu noci, pretože vaše telo tvorí mlieko aj v noci. Vždy je dôležité riadiť sa pokynmi zdravotníkov, aby nenastali prípadné problémy.

Uskladnenie materského mlieka

Dojčenie je najlepší spôsob ako kŕmiť vaše bábätko a aby ste mohli dojsť čo najdlhšie, uvážte nasledujúce možnosti:

- Vylučne dojčenie
- Kombinácia dojčenia a dokrmovania materským mliekom alternatívnym spôsobom.
- Kombinácia dojčenia a vhodnej umelej výživy, pokiaľ je doporučená lekárom. Poznámka: Dokrmovanie dieťaťa vedie k zníženiu tvorby materského mlieka.

Ak si vyberiete akúkoľvek možnosť, dojčenie by malo byť príjemnou záležitosťou ako pre vaše bábätko, tak i pre vás.

Pokiaľ sa pripravujete na návrat do zamestnania, naplánujte podľa toho odsávanie a množstvo, ktoré je treba mať v zásobe. V praxi to znamená, že pokiaľ sa vzdialite na desať hodín, bábätko je kŕmené obvyčajne trikrát v priebehu tejto doby, tak je treba mať pripravené tri fľašky s materským mliekom. Mnoho mamičiek dáva prednosť zásobe na niekoľko dní v mrazničke.



Praktické tipy

- Pred odsávaním si dôkladne umyte ruky a uistite sa, či všetko potrebné pre odsávanie a skladovanie materského mlieka je umyté a sterilizované (vyvarené).
- Odsávajte približne rovnaké množstvo ako keď dojčíte.
- Po skončení sa uistite, či je pohárik pevne uzatvorený a popísaný so správnym dátumom.
- Pohárik umiestnite v chladnejšej časti chladničky, nie vo dverách.
- Materské mlieko skladované v chladničke musí byť do 24 hodín použité, zmrazené alebo zlikvidované.
- Zmrazené mlieko môže byť v mrazničke až 3 mesiace, po rozmrazení musí byť použité do 24 hodín (mraznička by mala mať -18 °C).
- Materské mlieko sa musí rozmrazovať v chladničke behom 24 hodín alebo v teplem kúpeli. Raz rozmrazené materské mlieko sa nesmie znovu zmraziť!
- K ohriatiu materského mlieka použite ohrievač alebo teplý kúpeľ. Nezabudnite premiešať, pretože tukový obsah sa časom rozdelil. Nepoužívajte mikrovlnnú rúru!

Dôležité rady

- Vždy zlikvidujte mlieko, ktoré zostalo po kŕmení.
- Nepriďavajte zbytok mlieka k inému odsatému mlieku, ktoré máte v mrazničke. Pokiaľ už máte nejaké mlieko v chladničke, môžete k nemu pridávať v priebehu jedného dňa, ale iba mlieko, ktoré bolo odsaté do sterilného pohárika a ľahko vychladené v studenom kúpeli. Takto získané mlieko môže byť skladované maximálne 48 hodín (od prvého odstriekania), potom musí byť okamžite zamrazené.
- Materské mlieko by sa malo prepravovať iba v chladiacom boxe.
- Mraznička by mala mať najlepšie -18 °C.
- Najlepší spôsob výživy pre vaše dieťaťko je vylučné dojčenie do 6 mesiacov a potom pokračovanie s vhodným príkrmom.
- Ak to nie je možné, potom kombinácia dojčenia a dokrmovania ženským mliekom alternatívnym spôsobom.
- Ak ani to nie je možné, tak kombinácia dojčenia a vhodnej umelej výživy podľa odporúčania lekára.
- Pamätajte na to, že neuvážené dokrmovanie dieťaťa má za následok znížovanie tvorby mlieka.

Každodenné otázky

Je dojčenie dôležité aj keď sa chcem (musím) skoro vrátiť do zamestnania?

V prípade, že sa vraciate do zamestnania, nemusíte s dojčením prestať. Dojčiť môžete ráno, večer alebo cez víkend. Medzitým môže dieťa kŕmiť vašim odstriedaným materským mliekom iný člen rodiny.

Pre odsávanie a uskladnenie mlieka môžete použiť odsávačku AVENT ISIS™ (1) s dojčenskými fľaškami AVENT alebo pohárkami VIA. Mlieko je možné uskladniť do chladničky alebo mrazničky. Odsávačka AVENT ISIS™ je navrhnutá tak, aby odsávanie prirodzene napodobňovalo sanie bábätka a používanie bolo veľmi pohodlné.

Súprava AVENT ISIS™ "Vonku a doma" (2) obsahuje všetko, čo potrebujete, pokiaľ musíte odsávať a uskladniť svoje materské mlieko a nemôžete pritom využiť pohodlie domova. Môžete tiež použiť odsávačku AVENT ISIS™ s VIA systémom (3) na uskladnenie, prenášanie a kŕmenie odsatým mliekom.

Pokiaľ chcete využívať komfort odsávačky AVENT ISIS™, ale dávate prednosť elektronickej odsávačke, vyskúšajte odsávačku materského mlieka AVENT ISIS™ iQ UNO (4). Tá si zapamätá rytmus odsávania, ktorý ste si sama určila, takže môžete pri odsávaní relaxovať. Odsávačka AVENT ISIS™ iQ DUO (5) je k dispozícii iba v pôrodniciach a zdravotníckych zariadeniach.



Môžu ženy s malými prsiami dojčiť?

Prsia všetkých veľkostí a tvarov môžu produkovať mlieko (lebo tvar prsníkov nepodmieňuje veľkosť mliečnej žľazy, ale tukového tkaniva), takmer všetky ženy môžu dojčiť. Niekedy majú malú sebadôveru, inokedy sa potrebujú naučiť správnu techniku. Pokiaľ máte pocit, že niečo robíte zle, spýtajte sa svojej zdravotnej sestry alebo lekára. Pokiaľ ste mali problémy s dojčením prvého dieťaťa, skúste to znovu, u druhého dieťaťa by malo byť dojčenie jednoduchšie.

Ako zapojiť partnera a ďalších členov rodiny?

Deti potrebujú veľa starostlivosti vrátane kŕmenia, kúpania, pestovania na rukách, hrania a chodenia na prechádzky. Keď sa dojčenie stane zabehnutou rutinou, môžete materské mlieko odsáť a uskladniť. Dieťa tak môže nakŕmiť iný člen rodiny a vy sa môžete venovať svojomu programu.

Ako dlho by som mala dojčiť?

Prvých 6 mesiacov je pre vás a vaše dieťa tým najdôležitejším obdobím, a preto by ste mali minimálne počas tejto doby zostať doma. Dojčenie je v tomto období nenahraditeľné. Od ukončeného 6. mesiaca je potrebné k dojčeniu zavádzať nemliečny príkrm. Môžete však pokračovať ďalej v dojčení tak dlho, ako budete chcieť vy alebo vaše bábätko. Neupravené kravské mlieko nie je pre prvý rok života vhodné, takže pokiaľ prestanete dojčiť alebo kŕmiť odsatým materským mliekom, mali by ste používať vhodnú umelú výživu podľa rady detského lekára.



Riešenie obvyklých problémov

Ploché alebo vpadnuté bradavky

Jedna z desiatich žien má plochú alebo vpadnutú jednu alebo obe bradavky. Pokiaľ sú bradavky v poriadku, v chlade, pri podráždení a pri vzrušení sa vyklenú. Potom by nemal byť s dojčením problém.

Môžete to vyskúšať. Poštípte sa v blízkosti bradavky palcom a ukazovákom. Ak sa bradavka vyklenie, vztýči nad povrch, je všetko v poriadku. Bábätko si ju v správnej dojčiacjej polohe sacím pohybom ľahko vtiahne do ústičiek.

Pokiaľ máte vpadnutú bradavku, môže vám v prvých dňoch pomôcť AVENT Nipplette (6). Niekoľko minút pred každým dojčením pomocou Nipplette vyťahnite bradavku a potom začnite dojčiť.

AVENT Nipplette môžete tiež používať v priebehu tehotenstva alebo v jeho začiatkoch, pokiaľ to nieje bolestivé. Nipplette neodstráni trvalo ploché alebo vpadnuté bradavky, to však vždy neznamená, že nebudete môcť dojčiť, lebo dieťa ústičkami zachytáva dvorec.

Kvasinková infekcia bradaviek (kandida)

Akonáhle začnú prsia bolieť, bradavky zružovejú alebo začnú svrbieť, prípadne začne vystrelovať prenikavá bolesť do prsníkov pri dojčení alebo aj medzi dojčením, je pravdepodobné, že sa jedná o kvasinkové ochorenie.

To je častý problém a ľahko ho vylicí váš lekár. Nie je treba prerušovať dojčenie.

Naliate prsia

Ak sa vám nalejú prsia a necítite sa príjemne, pociťujete napätie, dočítajte svoje dieťaťko tak často, ako je to možné a zvyšok mlieka odsajte odsávačkou materského mlieka AVENT ISIS™, aby ste uľahčila prsiam, kým bábätko začne znovu sať. Neprijemný pocit pri nalievaní prsníkov je možné zmierniť prikladaním studených obkladov medzi dojčením. Dojčíte svoje bábätko dostatočne dlho. Aby ste uľahčila svojim prsníkom, môžete použiť komfortné zberače materského mlieka AVENT ISIS™ (7) uložené v podprsenke. Ich jemný tlak znižuje nalievanie a súčasne zachytávajú prebytočné mlieko. Pokiaľ máte prsia plné, pocity medzi dojčením sú veľmi neprijemné a vy nechcete svoje dieťa budiť, použite odsávačku AVENT ISIS™ a mlieko si odsajte a uskladnite.

Presakovanie mlieka

Presakovanie materského mlieka cez odev spôsobuje časté rozpaky. Môžete im predchádzať použitím absorpčných jednorazových vložiek do podprsenky AVENT Ultra Comfort (8) alebo pracích absorpčných bavlnených vložiek AVENT (9). Vložky majú jemnú bavlnenú izolačnú vrstvu, ktorá absorbuje vytekajúce mlieko a neprepustí ho cez odev. Vložky AVENT Ultra Comfort majú unikátne štyri vrstvy. Vlhkosť vsiakne do vložky pomocou vysoko absorpčného jadra, takže vrstva priliehajúca k pokožke zostáva suchá. Nezamedzuje cirkuláciu vzduchu a tým sa znižuje možnosť poškodenia bradaviek. Tvar vložky je vytvarovaný tak, aby sa vložka pri nosení neposúvala a bradavky mali dokonalé pohodlie. Na zhromažďovanie prebytočného mlieka pre ďalšie kŕmenie možno použiť komfortné zberače AVENT ISIS™ (7) bez vetracích otvorov.



6.

7.



8.



9.



Riešenie obvyklých problémov

Boľavé alebo popraskané bradavky

Ak je bábätko pri dojčení od začiatku v správnej polohe, nemalo by dôjsť k poškodeniu bradavky alebo pocitom bolesti. Pokiaľ sa tak stane, treba im venovať pozornosť: skontrolovať polohu, prisatie, nechať ich čo najviac na vzduchu. Snažte sa udržať bradavky v suchu pomocou absorpčných vložiek AVENT (8,9) a ich pravidelnou výmenou. Chrániče AVENT ISIS (7) s vetracími otvormi môžete nosiť krátku dobu. Umožňujú cirkuláciu vzduchu, zabraňujú odieraniu bradaviek odevom a podporujú ich hojenie. Pre urýchlené hojenie alebo ochranu bradaviek môžete použiť krém na bradavky AVENT (10). Zvlhčuje a obnovuje vláčnosť pokožky. Krém je hypoalergénny, neparfémovaný, bez farbivých a konzervačných látok. Pre bábätko je absolútne bezpečný, pred dojčením ho netreba odstrániť.

Pokiaľ sú bradavky popraskané a nezniesiteľne boľavé, môžete použiť chrániče AVENT (11), ktoré dovoľujú pokračovať v dojčení. Sú vyrobené z ultra tenkého silikónu bez chuti a bez zápachu. Ich vykrojený tvar umožňuje dieťaťu kontakt s pokožkou mamičky. Kontaktné chrániče sú vhodnou pomôckou pre mamičky s plochými alebo vpadnutými bradavkami (poznámka: použitie chráničov konzultujte s odborníkmi).

Retencia mliečneho kanálik a mastitída

Ak prsníky sčervenajú, sú zapálené, na dotyk sú horúce, vystúpi teplota a necítite sa dobre, pravdepodobne u vás došlo k upchatiu mliekovodu. Vzniká obvykle v prvých dňoch, týždne po pôrode pri nedostatočnom vyprázdňovaní mliečnej žľazy. Mlieko z preplnených mliekovodov preniká do okolitého tkaniva a vyvolá imunitnú reakciu s horúčkou. Podstatnou zložkou liečby je účinné vyprázdňovanie prsníkov. Ak sa stav nezlepšuje, horúčky pretrvávajú, mohlo by sa jednať o zápal prsníkov – mastitídu. Pokračujte v dojčení, mlieko si dôkladne odsávajte, použite ľadové obklady, ak sa príznaky nezmiernia za 24 hodín, vyhľadajte lekára. Ten vám predpíše potrebné lieky, ktoré je bezpečné užívať pri dojčení.

10.



11.



Odstavenie

Podľa odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie by dieťaťo malo byť dojčené do pol roka života, potom by sa mali pridávať vhodné príkrmy a pokračovať v dojčení dovtedy, kým je to prospešné pre dieťa a matku. Po roku života môžete už jedálny lístok rozširovať. Strava v tomto období sa postupne približuje zloženiu zdravej stravy dospelých.

Prirodzené odstavenie

Znamená ukončenie dojčenia vtedy, keď je to najvhodnejšie pre matku a dieťa. Zriedkavejšie dá podnet k tomu dieťa, ktorého psychomotorický vývin dosiahne hranicu, keď sa chce viac osamostatniť a prejaví nezáujem o ďalšie dojčenie. Častejšie prichádza rozhodnutie o ukončení dojčenia zo strany matky, rodiny. Vtedy môžete aktívne podporovať rastúce dieťa k nezávislosti a postupne nahradzovať dojčenie vhodnou stravou.

Plánované odstavenie

Niekedy okolnosti nedovoľujú pokračovať v dojčení a vy sa rozhodnete s dojčením prestať v krátkej dobe. Odstavenie by nemalo začínať, pokiaľ je bábätko choré. Pokiaľ odsávate, postupne znižujte množstvo podávaného mlieka každý deň. Najlepší spôsob, ako sa vyrovnat s odstavením je vynechať dojčenie v najobľúbenejšom čase bábätko a podávať náhradnú stravu alebo jedlo. Pokračujte vo vynechávaní dojčenia v rovnakom čase, každý deň do konca týždňa. Postupne vynechávajte dojčenie až sa dostanete na dve až tri dojčenia v priebehu dňa. Tempo odstavenia môže byť pomalé alebo rýchle, to závisí na vás, a okolnostiach, pre ktoré ste sa rozhodli dieťaťko odstaviť.

Rýchle odstavenie

Rýchle odstavenie môže spôsobiť nepríjemné pocity vám a rozrušiť bábätko, pretože stráca známy zdroj blízkosti a pohodlia. Kontaktujte lekára kvôli odporúčaniam, čo použiť ako náhradu za materské mlieko a požiadajte ho o rady ako vykonať odstavenie, tak aby to bolo najviac prijateľné pre dieťaťko.

Sledovanie vývoja situácie dojčenia na Slovensku jednoznačne dokumentuje význam poskytnutia podpory dojčenia na schopnosti matiek úspešne dojčiť. Vo stáročia žili na našom území obetavé matky, ktoré dlho dojčili svoje deti, pričom si z generácie na generáciu odovzdávali skúsenosti, nutné pre úspech dojčenia. Frekvencia a dĺžka dojčenia sa prudko znížila v druhej polovici minulého storočia, a to pôsobením viacerých faktorov. Z nich najvýznamnejšie súviseli s nedocenením výživy materským mliekom: pri sústredení pôrodov do nemocníc, kde sa v postupoch starostlivosti o matky a novorodencov nevytvorili podmienky pre rozvoj dojčenia. V dôsledku rozvoja priemyselnej výroby a agresívnej reklamy sa čoskoro prípravy umelej výživy začali používať ako rovnocenná náhrada prirodzenej výživy.

K najhlbšiemu poklesu frekvencie a dĺžky dojčenia došlo u nás v päťdesiatych až sedemdesiatych rokoch, kedy bolo v mnohých regiónoch Slovenska dojčených v 3 mesiaci len okolo 16 % detí. Podobný vývoj prebiehal temer vo všetkých krajinách sveta a mal neočakávané dôsledky: zvýšenie úmrtnosti a chorobnosti dojčiat, katastrofálnych rozmerov najmä v rozvojových krajinách. To bolo podnetom k tomu, aby otázky zlepšenia výživy dojčiat a batoliat riešili odborníci na najvyššej úrovni SZO a UNICEF (r. 1979). Z ich záverov vyplynul program na podporu dojčenia záväzný pre všetky členské štáty. Na Slovensku sa vďaka nemu podarilo zastaviť ďalší pokles frekvencie dojčenia.

K podstatnému zlepšeniu situácie došlo však až v rokoch deväťdesiatych vďaka projektu Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI), Iniciatívy nemocníc priateľských deťom, ktorý presadzuje UNICEF. Program vychádza z vedeckých poznatkov formulovaných do 10 krokov. Posledný krok sa týka zabezpečenia pomoci pri udržaní úspešného dojčenia po prepustení domov organizovanou podporou skupín matiek, poradkýň dojčenia. Je to model najlepšej praktickej starostlivosti o matku a dieťa zameraný na podporu rozvoja dojčenia. Vďaka pochopeniu zdravotníckych pracovníkov nemocníc – z ktorých už 22 získalo plaketu BFH – ale aj mnohých obetavých poradkýň dojčenia na celom Slovensku sa dosiahli v zlepšení výživy dojčiat dokázateľne pozitívne zmeny: 90 % matiek dojčí pri prepustení z nemocnice, okolo 60 % na konci 3 mesiaca a 38 % na konci 6 mesiaca v priemerných hodnotách SR. Nedosiahli sme však ešte splnenie odporúčaní WHO/UNICEF pre najlepšiu výživu dojčiat a batoliat. Bude nutné aj naďalej v iniciatíve pokračovať a všestranne podporovať dojčenie, ale tiež zabezpečiť pomoc pre matky, ktoré musia zo závažných príčin dieťaťko odstaviť.

Slovenský výbor pre UNICEF

Pomáhame mamičkám dlhšie dojčiť

Možnosť výberu, väčšia voľnosť a dokonalé ovládanie – rozšírená ponuka ISIS poskytuje všetko, čo ako mamička očakávate od odsávačky pre rýchle, pohodlné, ľahké a bezbolestné odsávanie.

AVENT ISIS je synonymom úspešného dojčenia pre tisíce žien na celom svete. Odsávačka ISIS sa prispôbiť vašim špecifickým potrebám, kedykoľvek a kdekoľvek sa rozhodnete odsávať. Odsávačku AVENT ISIS si môžete kúpiť v troch rôznych prevedeniach.

Prečo je ISIS výnimočná



- Mäkká silikónová masážna vložka s výstupkami v tvare okvetného lístka*, ktorá napodobňuje prirodzené sanie bábätka.



- Intenzita stlačenia páky odsávačky reguluje silu odsávania.

* Let-down Massage Cushion™



ISIS

Ručná odsávačka

Veľmi efektívna odsávačka, ktorá pomáha odsáť mlieko priamo do zásobníkov. Jemná a prirodzené odsávanie.



ISIS iQ UNO™

Inteligentná elektronická odsávačka

Naučí sa rytmus vášho odsávania. Tiché a jednoduché odsávanie, jemná páka. Napájanie batériami alebo z elektrickej siete.



ISIS VIA

Ručná odsávačka

Klasická ISIS odsávačka, jemná a efektívna. Vhodná na odsávanie, skladovanie a kŕmenie s VIA pohárikmi.

Zapamätajte si

Mať dieťa je najúžasnejšia zmena, akú kedy v živote zažijete. Niekoľko prvých týždňov je citovo veľmi náročných, od príbuzných a priateľov dostanete veľa dobre myslených rád, ktoré si ale niekedy navzájom odporujú. Dôverujte predovšetkým sama sebe a v prípade nutnosti sa nakontaktujte na svojho lekára, zdravotnú sestru alebo laktačnú poradkyňu.

Spolu s AVENTOM podporujeme dojčenie a materstvo



UNICEF – Detský fond OSN je jedinou špecializovanou agentúrou organizácie spojených národov, zameranou na pomoc deťom.

Prispieva k zabezpečeniu starostlivosti a stimulácii detí v ich najranejšom vývojovom štádiu; upozorňuje rodičov na význam vzdelania rovnako pre dievčatá ako pre chlapcov. UNICEF tiež vedie deti k tomu, aby spolurozhodovali o záležitostiach, ktoré sa ich týkajú a usiluje sa, aby všade na svete boli podmienky pre dôstojný a bezpečný život detí.

Kompletný katalóg a zoznam predajní:

AGS-Šport, s.r.o., Trnavská cesta 67, 821 04 Bratislava-Ružinov
telefón: **02/434 116 27**, e-mail: **avent@agssport.sk**
www.agssport.sk



AVENT®, Suffolk, CO10 7QS, England