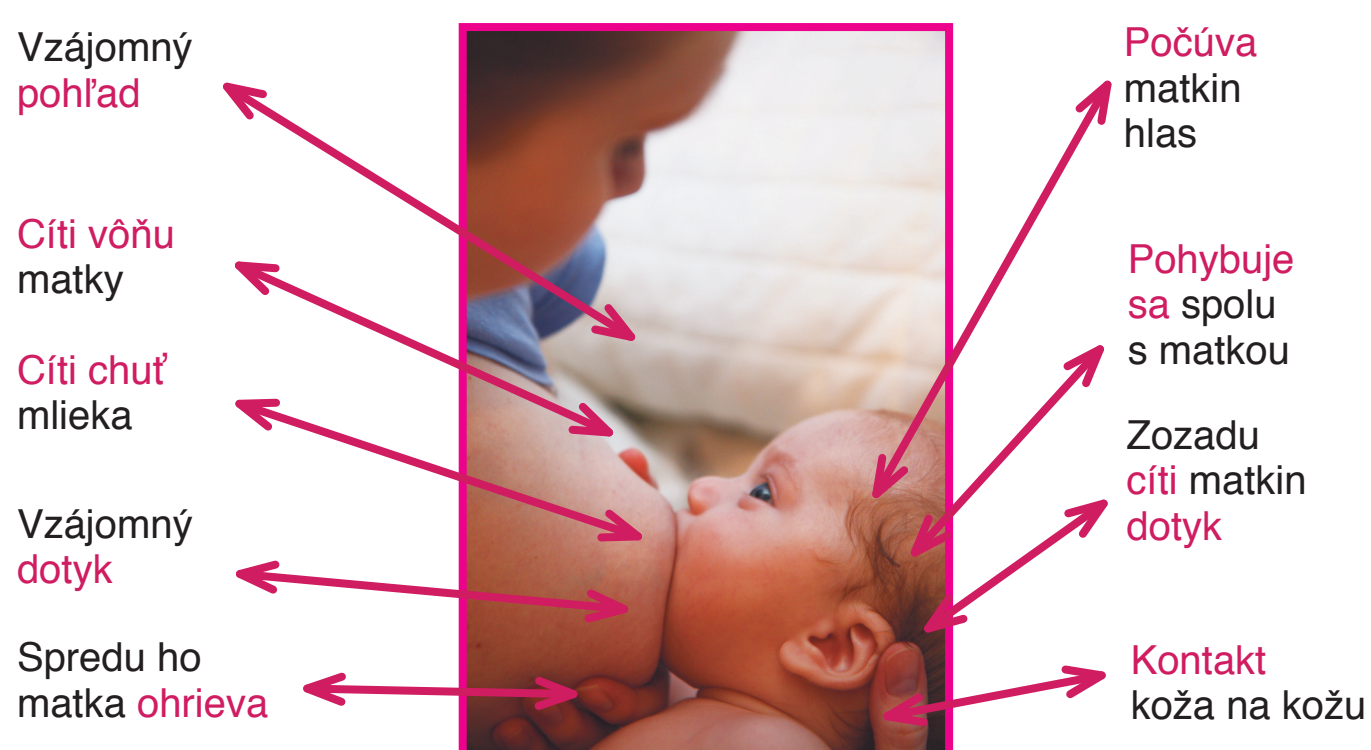


# ÚSPEŠNÉ DOJČENIE vďaka najnovším poznatkom a podpore

Daniela Miklovičová, Monika Veselská, Miriam Gajdošová, Branislav Gajdoš, Andrea Poloková<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>I. detská klinika LFUK a DFNSP, Bratislava, <sup>2</sup>OZ MAMILA

## Dojčenie je dôležité pre rozvoj mozgu



Kontakt koža na kožu je v prvých 8 týždňoch života veľmi dôležitý pre rozvoj mozgu.

**DOJČENIE = Pitie materského mlieka na prsníku matky = VZNIK MOZGOVÝCH PREPOJENÍ – SYNÁPS**

**ÁNO**  
 „V kariére lekára je máločo také uspokojivé, ako pomôcť matke, aby dokázala úspešne dojčiť.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „S takýmito (plochými, vpáčenými) bradavkami sa dojčiť nedá.“

Plod má dobre rozvinuté vnímanie dotyku a polohy (taktilné a kinetické vnímanie).



„Dieťa sa aktívne snaží pridržiavať čo najväčšej novej plochy kože na matkinom tele.“

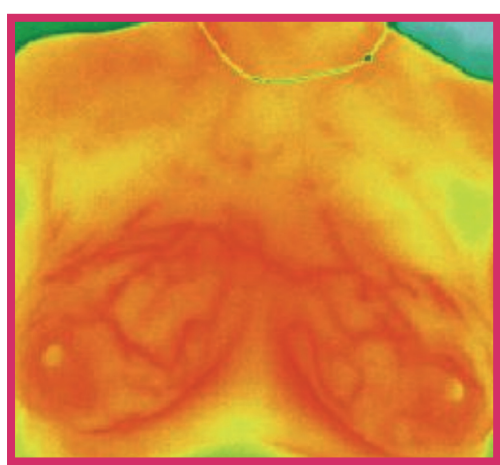
(Harlow 1958, In: Schore, A. N. (2001), Efekty bezpečnej vzťahovej väzby na vývoj mozgu, vplyv na reguláciu a duševné zdravie dieťaťa. Infant Mental Health Journal, 22: 7–66.)

V čase pôrodu má ľudský mozog najväčší počet synáps, potenciál v 28. týždni GV – vyzretý dorzálny vagálny komplex – starý vagus v 8. týždni – dozrieva sympatický nervový systém v 6. mesiaci – dozrieva ventrálny vagálny komplex – sociálny vagus Schore 2001 www.kangaroomothercare.com

**ÁNO**  
 „Bábätká sa učia dojčiť dojčením.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Na takéto bradavky (ploché, vpáčené, s ragádami) musíte použiť klobúčik.“

## Hrudník matky – SPRÁVNE MIESTO na popôrodnú adaptáciu novorodenca



- Zohrievanie
- Kŕmenie
- Ochrana
- Spojené so správnym miestom



Alberts 1994

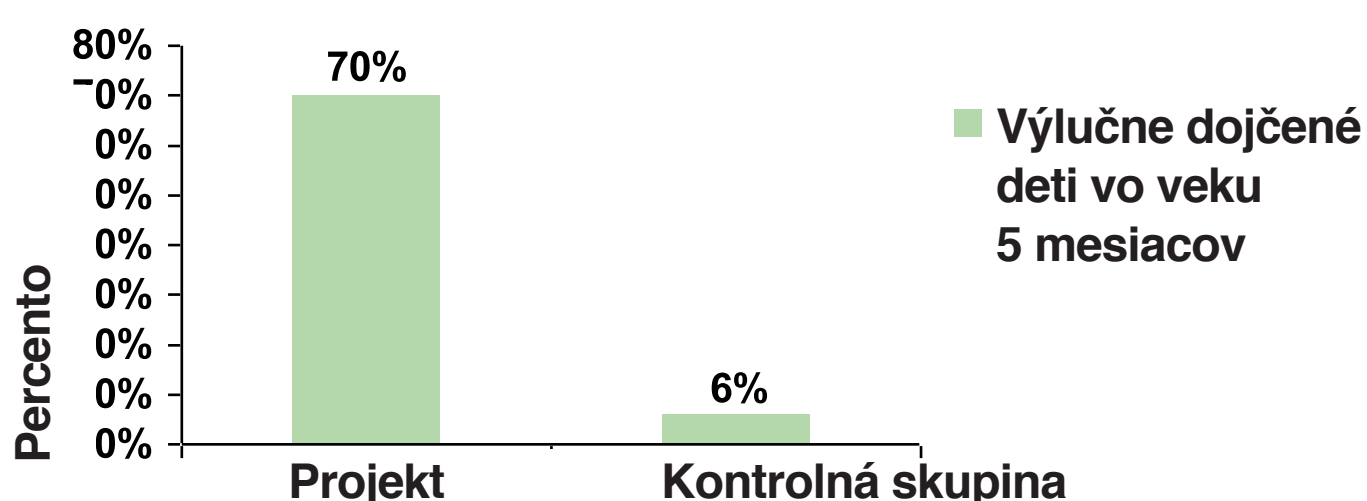
Všetky cicavce sa rodia s rovnakým programom, ktorého cieľom je dojčenie.

Po pôrode je sled udalostí určený tak, aby novorodenec stimuloval matku. Roseblatt 2004

**ÁNO**  
 „Matky sa učia dojčiť dojčením.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Bolestivé bradavky či ragády si vyliečite tak, že pár dní nebudete dojčiť a potom sa k dojčeniu vrátite.“

## Vplyv podpory vyškolených poradkýň pri dojčení na dĺžku dojčenia



Haider R, Kabir I, Huttly S, Ashworth A.: Školenie pre laické poradkyne pri dojčení a podpora výlučného dojčenia v Bangladéši. J Hum Lact, 2002;18(1):7-12.

## Za dojčenie je pri všetkých cicavcoch zodpovedné mláďa, matka však musí byť prítomná.

**Program dojčenia ihneď po pôrode: breastcrawl (plazenie sa k bradavke):**

1. Ruka do úst
2. Pohyby jazyka
3. Pohyby úst
4. Oči zaostrí na bradavku
5. Plazenie k bradavke
6. Prísatie na bradavku
7. Satie-pitie

Widstrom et al 1994



**ÁNO**  
 „Pri problémoch s dojčením a so slabým prospievaním, treba mať omnoho bohatší repertoár než ten, ktorý obvykle zahŕňa tri veci: dokrmovanie umelým mliekom, dokrmovanie umelým mliekom a dokrmovanie umelým mliekom.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Odsajte si mlieko a dajte ho dieťaťu fľašou, aby sme vedeli, koľko vypije.“  
 „Ak vás nebolia bradavky, prisatie je určite dobré.“

Čo treba urobiť s dieťaťom bezprostredne po pôrode, ak plače a začne správne dýchať:

- Dieťa utrieme, okrem jeho rúk
- Nahé, utreté dieťa položíme na hrud' matky medzi prsia, kontaktom koža na kožu
- Zabezpečíme pred pádom
- Môžeme dieťa prikryť
- Kontakt koža na kožu by mal trvať ideálne najmenej dve hodiny po pôrode ALEBO do ukončenia prvého dojčenia
- Umožniť samoprisatie, nevynucovať a neurýchľovať, NETLAČIŤ dieťa na prsník! Mohla by vzniknúť averzia.
- Väčšina detí sa prisaje sama do 30 – 60 minút

**ÁNO**  
 „Pri hodnotení dojčenia nemožno vynechávať tú najzásadnejšiu vec: pozorovať dojčenie.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Epidurál neovplyvňuje úspešnosť dojčenia.“

## Ako dojčiť

Pre dojčenie je najdôležitejšie zabezpečiť: správne asymetrické prisatie, správnu polohu, pozorovaním dojčenia skontrolovať pitie mlieka a využívať stlačenie prsníka, aby dieťa vypilo všetko mlieko, ktoré je preňho v prsníku k dispozícii už od momentu jeho narodenia.

Ak sa pri dojčení vyskytnú problémy, treba ich riešiť. Odpoveďou na problémy nie je použitie fľaše či umelého mlieka bez ohľadu na to, či ho podáme fľašou alebo striekačkou. Vyhnete sa použitiu klobúčikov, obzvlášť v prípadoch, keď sa dieťa neprisáva alebo pri bolestivých bradavkách. Riešenie podstatu problému. Bábätká sa dojčiť naučia jedine dojčením.



## Podpora a pomoc zdravotníkov

## Podpora a pomoc poradkýň pri dojčení

## Úspešné dojčenie

**ÁNO**  
 „Ak skutočne pozorujeme dojčenie, vieme bez váhania posúdiť, či dieťa skutočne pije dostatok mlieka.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Po pôrode musíte dojčiť z každého prsníka len 10 (20) minút, aby ste si nezničili bradavky.“

## Neváhajte zavolať poradkyňu

Poradkyne pri dojčení radi matkám z nadšenia pre pomoc druhým.

- Neodkladajte telefonát. Problém sa rieši lepšie, ak voláte hneď, ako vznikne.
- Ideálne je, ak zavoláte poradkyňu ešte počas tehotenstva. Môžete sa tak na dojčenie pripraviť a budete mať poradkyňu k dispozícii už v prvých dňoch po pôrode, čo je pre dojčenie kľúčové.
- Snažte sa s poradkyňou dohodnúť na osobnej návšteve, pretože väčšina problémov s dojčením si vyžaduje ukázkou správnej polohy a prisatia, a to je telefonicky nemožné.
- Poradenstvo sa môže uskutočniť u vás doma, u poradkyne, v materskom centre alebo inde podľa dohody. Trvá zväčša 1,5 – 2 hodiny alebo i viac podľa konkrétnej situácie.
- Ak sa s poradkyňou stretnete, a vaše bábätko bude spať či bude práve nakŕmené, využijete tento čas na opísanie problému. Poradkyňa vám vysvetlí možné riešenia, ukáže vám na bábike správnu polohu a držanie pri dojčení. Poradkyňa počká, kým sa bábätko zobudí, aby mohla pozorovať dojčenie.

## Volajte hneď ako vznikne problém

## Čo spôsobuje neuskutočnenie kontaktu koža na kožu tesne po pôrode

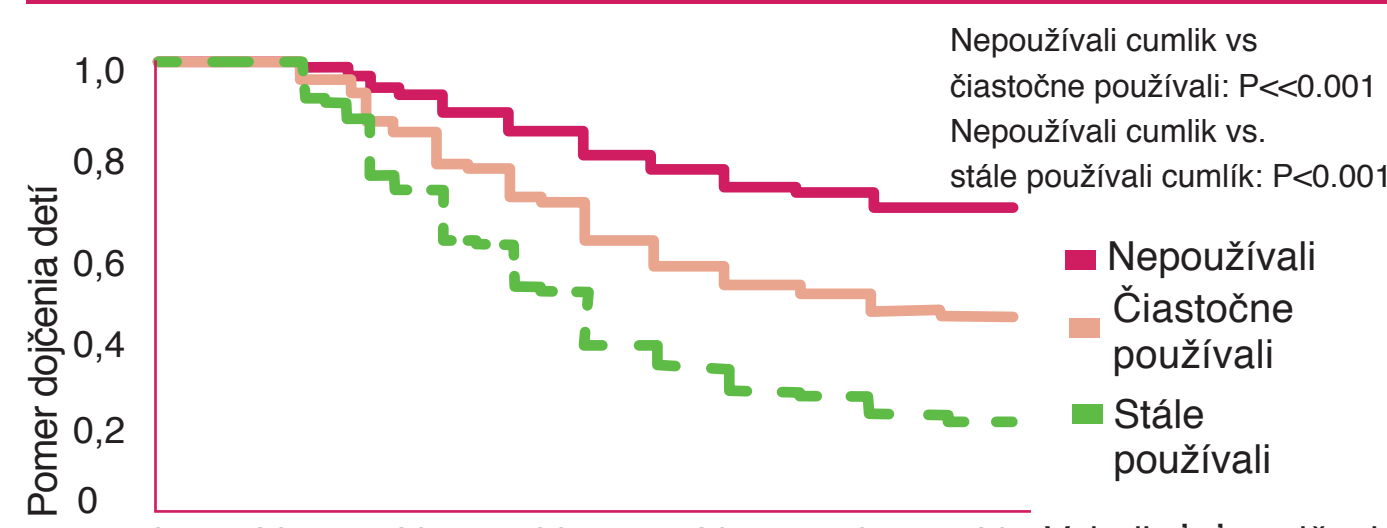
- dieťa má problém sa prisat'
- dieťa má problém úspešne sa dojčiť
- nedostatočný príjem mlieka popisovaný ako „nedostatočne rozvinutá laktácia“, príp. „nedostatočná výdatnosť dojčenia“
- dojčenie je pre matku bolestivé (ragády, kandidóza)
- matka odmieta neustály kontakt s dieťaťom
- matka odmieta úplný rooming-in, obzvlášť v noci
- matka považuje starostlivosť o dieťa za príliš náročnú
- popôrodné baby blues
- neprospevanie dieťaťa

## Vysoké riziko predčasného ukončenia dojčenia

**ÁNO**  
 „Ak sa dieťa neprisáva, odpoveďou nie je klobúčik ani fľaša s odstriekaným mliekom.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Ak prisatie bolí, tak dajte dieťa dolu z prsníka a skúste ho prisat' znovu...“

## Podiel detí dojčených do 6 mes. vzhľadom na frekvenciu používania cumlíka vo veku 1 mesiac



Victoria CG et al. Používanie cumlíkov a krátka doba dojčenia: príčina, dôsledok alebo náhoda? Pediatrics, 1997, 99:445-453.

## Spolupráca pediatra a certifikovanej poradkyne pri dojčení

Preventívne – po návrate z pôrodnice:

- ukázanie správnej polohy, prisatia a potvrdenie toho, či bábätko prijíma dostatok mlieka

Efektívna pomoc pri problémoch s dojčením:

- bábätká, ktoré pri dojčení zaspávajú
- bábätká, ktoré sú neustále na prsníku
- bábätká, ktoré sa neprisávajú
- bábätká, ktoré potrebujú laktáčnu pomôcku či kŕmenie po prste
- bábätká, ktoré sa pri dojčení odťahujú, plačú
- bábätká, ktoré nepriberajú (od pôrodu alebo po prvých pár mesiacoch)
- matky, ktoré majú priveľa mlieka
- matky, ktoré majú boľavé prsníky či bradavky, naliate prsníky, zápal prsníka, svrbenie bradaviek, ranky na bradavkách, bolesť prsníka
- matky s dvojčatami a viacerčatami
- matky so zdravotnými problémami
- matky s adoptovanými bábätkami

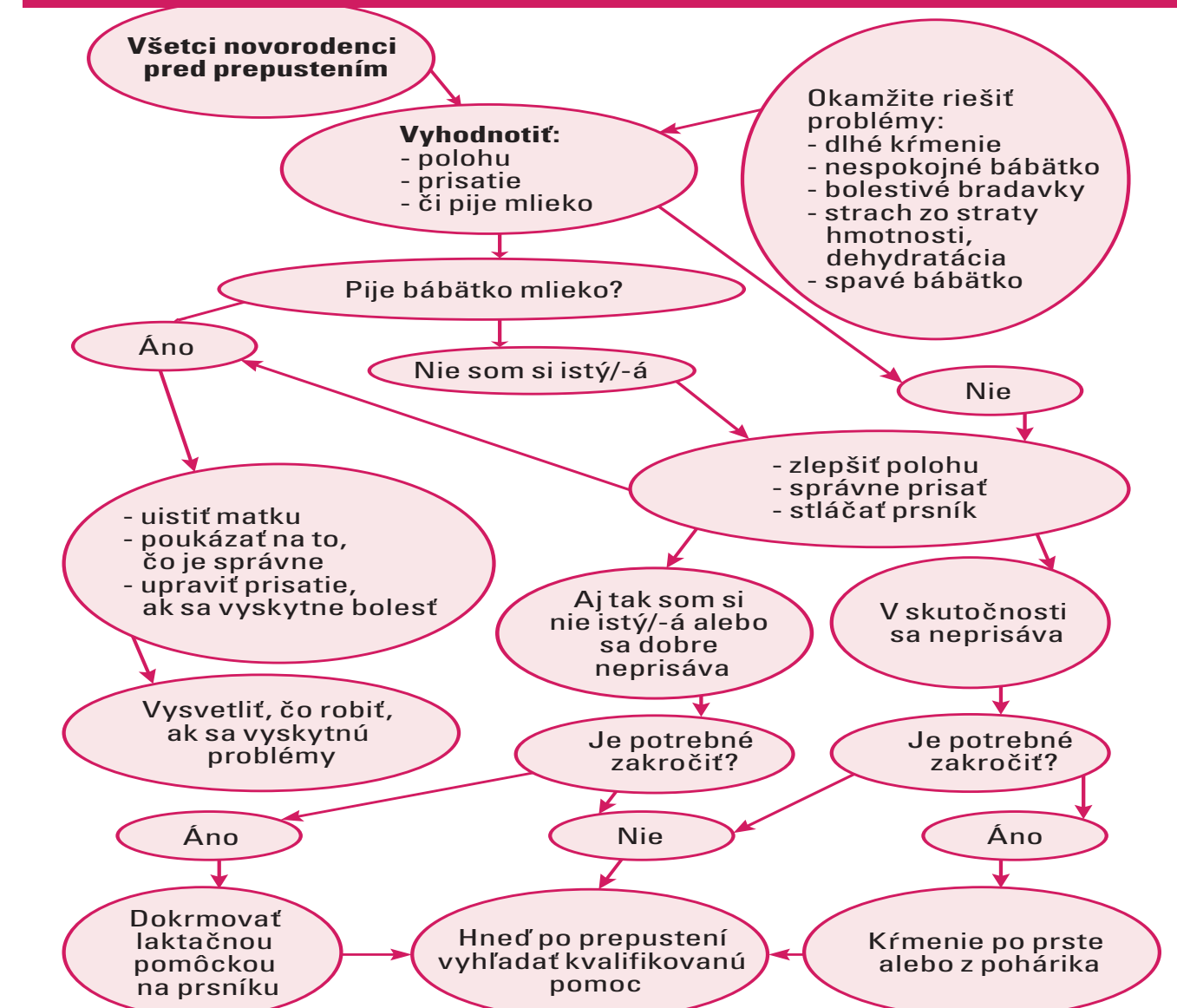
**ÁNO**  
 „Umelému mlieku nechýba nič, okrem materského mlieka a dojčenia.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Po pôrode musíte počkať, kým vám mlieko nabehne.“

**ÁNO**  
 „Máločo pomôže dojčeniu tak, ako keď môže byť matka s dieťaťom v kontakte koža na kožu čo najdlhšie.“  
 Dr. Jack Newman

**NIE**  
 „Ak dieťa zväzime a zistíme, že za celý deň vypilo len málo, treba ho dokŕmiť. Po pôrode matky ešte nemajú dost mlieka.“

## Diagram na riešenie problémov s dojčením



**mamila** poradenstvo pri dojčení  
[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)  
 MAMILA je občianske združenie, ktoré vzdeláva poradkyne a zdravotníkov v problematike dojčenia

- prostredníctvom poradkýň pri dojčení poskytuje matkám prípravu na dojčenie, podporu počas dojčenia a riešenie v období problémov s dojčením,
- organizuje základné i pokročilé kurzy pre poradkyne pri dojčení,
- usporadúva odborné konferencie, semináre a školenia,
- motivuje poradkyne, aby pripravovali tehotné na dojčenie a zakladali podporné skupiny dojčiacich matiek,
- prevádzkuje webovú stránku [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk), kde je zoznam poradkýň, videá správneho dojčenia a detailné popisy riešenia problémov s dojčením.

Autori posteru plne dodržiavajú Kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka, neprijímajú teda žiadne finančné prostriedky od firiem vyrábajúcich náhrady materského mlieka.