

Ako majka nema dovoljno mlijeka, podoj treba preskočiti kako bi se mlijeko sakupilo u grudima; dok se to ne desi, bebu treba hraniti zamjenom za majčino mlijeko.

Majka treba da doji bebu što češće, jer to stimulira nadolazak mlijeka. Što više beba sisa, majka će imati više mlijeka i obrnuto. Dopuna dojenju je neophodna samo ukoliko beba izgubi 7 – 10 procenata od težine koju je imala pri rođenju.

Postoji dobra zamjena za majčino mlijeko.

Majčino mlijeko predstavlja najbolju zaštitu od infekcija i alergija. Zamjena za majčino mlijeko obezbjeđuje hranjive sastojke, ali ne štiti bebu od bolesti kao što to čini majčino mlijeko. Bilo koja tečnost koja se dodaje isključivom dojenju bebe povećava rizik od dijareje, što može predstavljati ozbiljan problem.

Nije neophodno da majka i beba u porodilištu dijele istu sobu.

Ako su majka i beba u istoj prostoriji 24 sata dnevno, to je od velike koristi za započinjanje i nastavak uspješnog dojenja. Hranjenje po potrebi je uspješno samo ako beba spava pored majke: majka tada može podojiti bebu čim se ona probudi. Pošto u tom slučaju majka može brzo da odgovori na potrebe bebe, beba će manje plakati a time će majci biti lakše da je nahrani. Teško je nahraniti bebu koja plače! Dakle, ako beba spava pored majke, ona će je dojiti kad god se probudi, pa tako neće biti potrebe za alternativnom hranom.

Majke koje su se porodile carskim rezom ne mogu da doje svoje bebe odmah po rođenju, niti da ih drže na grudima (prvi kontakt).

Nakon carskog reza obavljenog pod opštom anestezijom, majka može da drži svoju bebu i da je doji čim se probudi i adekvatno smjesti. Istina, majkama koje se porode carskim rezom treba veća pomoć, ali i one mogu biti u istoj prostoriji sa svojim bebama, hraniti ih po potrebi, i to isključivo dojenjem. Majka koja se porodila carskim rezom uz pomoć epiduralne anestezije može odmah da drži svoju bebu i da je podoji čim beba pokaže znakove spremnosti da sisa.

Ako beba bljucka plodovu vodu, ne treba je dojiti dok ne prestane.

Ako beba bljucka plodovu vodu odmah nakon rođenja, treba malo sačekati pa je potom staviti na majčine grudi. Važno je da beba svoj prvi podoj dobije ubrzo po rođenju – u toku prvog sata života.

Ako su bradavice majke bolne i krvave, korisno je koristiti vještačke.

Korišćenje vještačkih bradavica može da poveća probleme pri dojenju. Zato ih treba upotrebljavati samo ako su majčine bradavice previše uvučene. Ako su majčine bradavice izbrazdane ili ispucale, to je vjerovatno usljed nepogodnog položaja bebe na grudima. U tom slučaju, bebu treba stimulisati da široko otvori usta kako bi njima obuhvatila veliki dio područja areole, a ne samo bradavicu. Takođe, promjena sopstvenog, ali i bebinog položaja za dojenje, majci može pomoći da smanji pritisak na grudi i bolna mjesta na bradavicama.

MINISTARSTVO ZDRAVLJA
www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo

UNICEF CRNA GORA
www.unicef.org/montenegro

DOJENJE



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA





Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Risto Božević



Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljanić



Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Zoran Jovanovic Maccak



Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljanić

SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (SZO) I UNICEF PREPORUČUJU ISKLJUČIVO DOJENJE U TOKU PRVIH ŠEST MJESeci BEBINOG ŽIVOTA, KAO I NASTAVAK DOJENJA DO NJENE DRUGE GODINE. POD ISKLJUČIVIM DOJENJEM PODRAZUMIJEVA SE METOD ISHRANE BEBE SAMO MAJČINIM MLIJEKOM. SMATRA SE DA NOVOROĐENČETU NIJESU POTREBNE NIKAKVE ZAMJENE ZA MAJČINO MLIJEKO, NITI BILO KAKVI DODACI, PA NI VODA ILI ČAJ. BEBU TREBA HRANITI U SKLADU SA NJENIM POTREBAMA, A TO ZNAČI – KAD GOD ONA TO TRAŽI!

PREDNOSTI KOJE DOJENJE IMA ZA BEBU

- Obezbjeduje pravilan rast i razvoj djeteta
- Štiti od infekcija i pospješuje razvoj i sazrijevanje imunološkog sistema djeteta
- Smanjuje rizik od dijareje
- Smanjuje rizik od pojave alergijskih reakcija
- Pospješuje kognitivni razvoj djeteta

PREDNOSTI KOJE DOJENJE IMA ZA MAJKU

- Smanjuje rizik od pojave raka dojke i jajnika
- Smanjuje poslijeporođajno krvarenje
- Reguliše tjelesnu težinu
- Odlaze početak ovulacije
- Poboljšava dotok minerala u kosti
- Pomaže uspostavljanje kvalitetne emocionalne veze između majke i bebe

PREDNOSTI ZA PORODICU

- Zdravo dijete!
- Ušteda porodičnog budžeta
- Koristi za društvo
- Smanjeni troškovi zdravstvene zaštite, kao rezultat zdravijih beba i majki

DESET NAJČEŠĆIH ZABLUDA O DOJENJU

Rani početak dojenja nema nikakvog uticaja na zdravlje djeteta.

Dojenje je širom svijeta prepoznato kao najbolji metod ishrane beba. Odmah nakon porođaja bebu treba staviti na majčin stomak, blizu grudi. Prvo dojenje treba obaviti u toku bebinog prvog sata života, čim ona pokaže znake spremnosti da sisa – ako sisa šaku, balavi, okreće glavu kako bi pronašla grudi (urođeni refleks). Podsticanjem bebe da sisa odmah nakon rođenja pospješuje se stvaranje mlijeka u dojkama i čini lakšim kasniji proces dojenja.

Bespotrebno je pokušavati dojiti bebu prvih nekoliko dana po rođenju zato što u grudima još uvijek nema dovoljno mlijeka.

Kolostrum je mlijeko koje se stvara u majčini grudima tokom prvih par dana nakon porođaja. Ova gusta, ljepljiva, žućkasta tečnost idealna je hrana za bebe: kolostrum je bogatiji proteinima i vitaminom A nego zrelo mlijeko. Ovo mlijeko bebama pruža zaštitu od infekcija i predstavlja njihovu prvu imunizaciju protiv brojnih bakterija i virusa. Ukratko, što više kolostruma – to bolje po bebu.

Pored mlijeka, bebama treba i vode.

Dojenjem se zadovoljavaju sve potrebe bebe za ishranom. Dakle, nepotrebno je dodavati vodu, čak i u uslovima tople i suve klime. Dodavanjem vode smanjuje se potreba bebe da sisa, a samim tim i količina majčinog mlijeka. Što beba više sisa, to će majka imati više mlijeka. Takođe, dodavanjem vode povećava se šansa da beba dobije diareju, zbog neadekvatno sterilisanih bočica, cuclii ili same vode.

Tokom prvih nekoliko dana, bebu koja spava ne treba stavljati na grudi sve dok se ne probudi.

Bebe koje sisaju treba da se hrane češće nego bebe koje uzimaju zamjenu za majčino mlijeko. To je zato što se majčino mlijeko brže i lakše vari. Većinu beba treba dojiti svaka 2 sata (oko 12 puta dnevno). Najbolje je dojiti bebu kad god poželi – to se zove "dojenje po potrebi". Kada beba okreće glavu da pronađe majčine grudi, balavi ili sisa šaku, to je obično znak da je gladna. Najčešće se beba tako ponaša odmah nakon što se probudi. Ako se tada ne nahrani, ubrzo će početi da plače. Najbolje je na prve znake potrebe za hranjenjem staviti bebu na grudi, ne čekati da se uznemiri i počne da plače. Ako je majka primala lijekove protiv bolova ili za olakšanje porođaja, moguće je da će beba, prvih nekoliko dana po rođenju, spavati i duže od 2–3 sata između dojenja. U tom slučaju, bebu je najbolje buditi kako biste je nahranili.