



Zdravstveni dom Celje

DOJENJE NI LE HRANA

(OB MEDNARODNEM TEDNU OTROKA, 1. - 7.10.2020)

Matere potrebujejo ustrezne informacije, podporo in pomoč pri vzpostavljanju in ohranjanju dojenja



Dojenje je neprecenljiv dar, naravna povezava med materjo in dojenčkom. Je tudi umetnost - večšina, ki se jo da naučiti, vendar je potrebno veliko vztrajnosti, potrpežljivosti, mirnosti in sproščenosti, počitka ter uravnotežene zdrave prehrane matere, predvsem pa spodbude s strani partnerja in ožjih družinskih članov.

Dojenje je izrednega pomena za ohranjanje in krepitev zdravja otroka in matere v kasnejšem obdobju življenja. Dojenje ne predstavlja le psihološkega stika med materjo in otrokom, temveč vpliva tudi na ustrezen psiho-socialni razvoj otroka, ščiti materino zdravje, zagotavlja otroku potrebna hranila za optimalno rast in razvoj ter preprečuje porast nekaterih kroničnih obolenj.

Dojenje pomaga materi, da otroka začuti, se nanj naveže, se hitreje odzove na znake lakote ter ji pomaga k hitrejšemu razumevanju stresnih situacij pri dojenčku in otroku; z dojenjem ga tudi pomirja. Naj poudarimo, da je dojenje več kot samo prehranjevanje!

Če želi mati dojiti, je zelo pomembno, da se o tem odloči že v času nosečnosti in se čimbolj informira. S partnerjem naj se o dojenju pogovarja že v nosečnosti. Priporočamo, da skupaj poskušata pripraviti načrt prehranjevanja dojenčka po porodu.

Pripraviti se je potrebno tudi na težave, ki so na začetku predvsem pri prvorodkah zelo pogoste. Ob tem je pomembno, da se matere zavedajo, da je velika večina težav, ki spremljajo dojenje, rešljivih in da nikakor niso edine, ki se soočajo s takšnimi težavami. Pogosto se namreč zgodi, da imata tako mamica kot otročiček na začetku težave. Vsekakor pa to ne pomeni, da bi morali z dojenjem prenehati, pač pa se je treba le naučiti, kako k dojenju pristopiti in kako ravnati, da nas to potem še bolj poveže z našim dojenčkom.

Skoraj vsaka zdrava mama je sposobna tvoriti dovolj mleka za dojenje svojega otroka. Težave se pokažejo pri materah s [hormonskimi težavami](#) ali po kirurškem posegu, ki je prekinil mlečne vode (vsadki, prometne nesreče, zmanjšanje prsi ipd.), vendar je to le redka izjema (2-5 %). Dojenje se vzpostavlja s pomočjo hormonov (endorfinov), ki se sprožajo ob sesanju dojke. Negativno pa na te hormone vplivajo stresne situacije, neprespanost, neustrezna prehrana matere, duševne težave po porodu ter zdravstvene težave matere ali otroka.



Zdravstveni dom Celje, Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje

id za ddv: S156373538, trr: 01211-6030279633, tel.: 03 5 434 000, e-mail: infos@zd-celje.si, [www: www.zd-celje.si](http://www.zd-celje.si)



Zdravstveni dom Celje

Marsikatera mama ob poskokih v rasti pri dojenčku preneha dojiti, ker meni, da ima premalo mleka, saj otroček zahteva takrat spet večje količine mleka. Vendar to ne drži, saj bolj pogosto, ko se bo dojenček doжил in praznil dojke, več mleka bodo tvorile.

WHO in UNICEF svetujeta, da bi matere izključno dojile do dopolnjenega 6. meseca starosti, nato pa ob uvajanju goste hrana nadaljevale z dojenjem vsaj do drugega leta oziroma tako dolgo kot otroku in materi ustreza (<https://worldbreastfeedingweek.org/>).

Izključno dojenje pomeni, da otrok poleg materinega mleka ne dobiva nobene druge hrane ali tekočine - niti nesladkanega čaja ne, razen če za to obstaja medicinska indikacija.

Za uspešno dojenje je zelo pomembno, da so matere seznanjene s strokovno pomočjo, ki jo dobijo že v šolah za bodoče starše, v porodnišnicah in nato tudi v domačem okolju (patronažne sestre, IBCLC svetovalke, podporne skupine za dojenje). V Sloveniji delujeta sledeči podporni mreži: La Leche League Slovenija - Društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) ter Društvo svetovalcev za dojenje. V teh društvih delujejo mednarodno pooblaščenih svetovalci za laktacijo (IBCLC).

Seznam imen Mednarodno pooblaščenih svetovalcev za laktacijo (IBCLC) v Sloveniji je dosegljiv na spletni strani: <http://www.dojenje.org/>. Poleg teh društev so staršem v pomoč pri dojenju tudi informacije, ki jih dobijo od zdravstvenega osebja v predšolskih dispanzerjih ali z 24-urno pomočjo, ki jo nudijo porodnišnice v Sloveniji, ki so »novorojenčkom in mamam prijazne porodnišnice«. Trenutno ima ta naziv v Sloveniji 12 porodnišnic.

Ustrezne informacije pa lahko mame dobijo tudi v šolah za že starše, kjer v zdravstvenih domovih v okviru NIJZ projekta »Skupaj za zdravje in MoST« izvajamo poporodna srečanja »Nasveti in pogovori o dojenčku.«

IZZIVI PRI DOJENJU V ČASU COVID-19:

WHO poudarja, da je treba materam svetovati, da koristi dojenja znatno presegajo potencialna tveganja za prenos okužbe preko mleka. Raziskave tudi poudarjajo, da je izključno dojenje pri materah s sumom ali potrjeno okužbo izrednega pomena, vendar je pri tem pomembno upoštevanje strogih higienskih ukrepov pred in po dojenju ter rokovanju z dojenčkom, pri tem tudi 5-7 dni nošenje maske, izolacija matere in otroka v skupni sobi ter zagotavljanje 24 rooming-ina, kožnega stiska in izključnega dojenja oziroma izbrizgavanja mleka ter dohranjevanje dojenčka po žlički ali skodelici, če je mati zelo bolna (vir: <https://waba.org.my/v3/wp-content/uploads/2020/05/Publications-and-references-on-COVID-19-290520.pdf>; <https://dojenje.unicef.si/prenos-virusa-covid-19-preko-materinega-mleka/>).





Zdravstveni dom Celje



Vir: https://dojenje.unicef.si/wp-content/uploads/2020/03/Dojenje_plakat_B1.jpg
<https://dojenje.unicef.si/sporocilo-unicef-a-in-who-ob-tednu-dojenja-2020/>

Avtor članka: **Jožica Štraus, dipl. babica**
Center za krepitev zdravja, Šola za starše