



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, ktoré je dôležité pre zdravie nielen vášho bábätka, ale aj pre to vaše.



Matky a deti majú absolútne samostatnú kategóriu. Niet silnejšieho puta na celom svete. Niet inej lásky, tak okamžitej a odpúšťajúcej.

– Gail Tsukiyam

MATERSKÉ MLIEKO

ČO JE MATERSKÉ MLIEKO?

Je prirodzený zdroj výživy pre novorodenca.

ČO JE KOLOSTRUM

- je to tekutina, ktorú produkujú mliečne žľazy krátko pred pôrodom a počas prvých dní po pôrode
- je to prvé mlieko, žltkastá tekutina, ktorá je produktom mliečnej žľazy
- obsahuje väčšie množstvo bielkovín, vitamínov, chráni dieťa pred infekciami
- má veľké množstvo protilátok, stabilizuje hladinu cukru, podporuje odchod smolky črevnú flóru
- znižuje vznik novorodeneckej žltacky
- je ľahko stráviteľné

ČO JE ZDRAVÉ MLIEKO A AKO SA DELÍ?

- zdravým štartom do života je materské mlieko,
- obsahuje všetky živiny pre rast a prospievanie dieťaťa, zároveň ho chráni pred vznikom nových ochorení, je optimálnym a najprirodzenejším spôsobom výživy novorodenca,
- jeho kvalita a zloženie sa mení podľa potrieb a rastových nárokov dieťaťa, iná je počas dňa, týždňa či mesiaca,
- v správnom pomere obsahuje všetky živiny, ktoré novorodenec potrebuje,
- v prvých hodinách po pôrode produkujú prsníky kolostrum.

DELÍ SA NA:

ZRELÉ MLIEKO sa tvorí po 14 dňoch. Jeho množstvo sa postupne zvyšuje. Ochraňuje dieťa pred infekciami dýchacích ciest, zápalom stredného ucha a pred hnačkami. PREDNÉ MLIEKO sa tvorí na začiatku dojčenia. Vyzerá do modra. Utišuje smäd dieťaťa. ZADNÉ MLIEKO sa tvorí neskôr, ku koncu dojčenia. Je bledšie, lebo obsahuje viac tuku. Je dostatočným zdrojom energie, utišuje hlad dieťaťa.

PRVÉ PRILOŽENIE K PRSNÍKU ODPORÚČAME ČO NAJSKÔR PO PÔRODE, NAJNESKÔR DO 1 HODINY, PRETOŽE V TOM ČASE JE SACÍ REFLEX DIEŤAŤA NAJSILNEJŠÍ.



KEDY ZAČAŤ DOJČIŤ?

Hneď po pôrode je potrebné priložiť dieťa k prsníku.

AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY SPRÁVNEHO A BEZPROBLÉMOVÉHO DOJČENIA?

- 1 správne držanie prsníka,
- 2 správna vzájomná poloha matky a dieťaťa,
- 3 správna technika prisatia,
- 4 správna technika sania.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE POLOHY PRI DOJČENÍ?

- poloha poležiačky,
- poloha tanečníka,
- futbalové (bočné) držanie,
- dojčenie polosediačky s podloženými nohami,
- dojčenie poležiačky na chrbte,
- vzpriamená, vertikálna poloha.

AKÁ JE STAROSTLIVOSŤ O PRSIA POČAS DOJČENIA?

- dôležité je, aby mamička počas dojčenia mala vhodné spodné prádlo, kozmetiku a produkty na osobnú hygienu,
- krém na prsia počas dojčenia,
- odsávačku na prsníky, suché teplo,



AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY PRI DOJČENÍ?

- Správne držanie prsníka, podpierajte ho zospodu okrem palca, pričom sa prstami nedotýkajte dvorca.
- Palec majte položený vysoko nad dvorcom, jeho pritlačením dosiahnete vzpriamenie bradavky.
- Prsník ponúknite dieťaťu tak, aby uchopilo nielen bradavku, ale čo najväčšiu časť dvorca.
- Veľmi malé prsníky nemusíte pridržovať vôbec, dieťa môžete priložiť rovno k bradavke.
- Často používaný nožnicový úchop nie je vhodný, pretože dochádza k nesprávnemu tvarovaniu dvorca a bradavky.

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 a 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 ale uvidíte, že vaše dieťaťko sa nevie prisasť, 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 MLIEKA

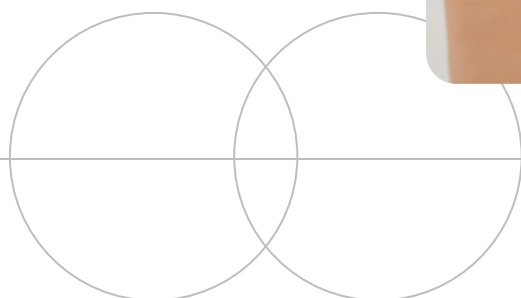
U niektorých žien sa nevytvorí mlieko vôbec alebo len málo. Tam je na mieste v správnom momente začať s prikrmovaním dieťaťa, aby nedošlo k nadmernej strate na váhe a dehydratácii dieťaťa, ktorá môže byť pre neho nebezpečná. U niektorých žien sa len nástup laktácie oneskorí a prikrmovanie je prechodné.

DIEŤA NESAJE

Pre efektívne satie musí dieťa poriadne otvoriť ústa, musí mať jazyk cez dolné dŕasno 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 prstu, ktorý dáme do ústnej dutiny, a tak simulujeme satie.

PLOCHÉ ALEBO VPÁČENÉ BRADAVKY MATKY

Tieto matky by mali nosiť pred pôrodom v podprsenke špeciálne formovače. Po pôrode by tieto matky mali svoje bradavky pred každým dojčením vytvárať. Ak sa prikladanie nedarí a dieťa nemôže bradavku správnym spôsobom uchopiť, môže sa použiť iná pomôcka, tzv. kontaktný kryt.





POŠKODENIE BRADAVIEK PRI DOJČENÍ

Ak dieťa nie je k prsníku priložené správnym spôsobom, ľahko poškodí matkinu bradavku a vznikajú bolestivé praskliny. Tie znepríjemňujú každé priloženie dieťaťa a negatívne tým ovplyvňujú dojčenie, cez ne môžu tiež vstúpiť infekcie do prsníka a spôsobiť zápal.

Tieto praskliny sa dlho hoja, ale vzniknúť môžu už po jedinom nesprávnom priložení. K ochrane bradavky s prasklinami sa dajú použiť tzv. chrániče bradaviek, ktoré sa dajú kúpiť v lekárni alebo v predajni so zdravotníckymi potrebami. Je preto vhodné, keď pri prvých priloženiach dieťaťa asistuje skúsená detská sestra.

NALIATE PRSNÍKY

Keď dieťa z najrôznejších dôvodov z prsníku dobre nesaje, môžu sa prsníky naliať mliekom. Potom sú teplé, preplnené a boľavé, bradavka sa sploští, a tak sa zhorší priloženie dieťaťa. Mlieko je potom nutné odstriekavať a na prsníky používať chladné obklady. Veľmi osvedčenou metódou sú obklady z tvarohu. Tiež pomôže zmena polohy dieťaťa pri dojčení.

ODPORÚČANÝ JEDÁLNY LÍSTOK POČAS DOJČENIA

Dojčenie je dôležitou súčasťou starostlivosti o bábätko. Mamička, ktorá chce a môže dojčiť, odovzdáva v materskom mlieku svojmu dieťaťku 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 JEŠŤ PRI DOJČENÍ

Univerzálny zoznam potravín pri dojčení neexistuje, pretože každému bábäťku 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 NEJEŠŤ 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 bábäťka po dojčení, patrí **karfiol, brokolica, kukurica, pór a redkovky**, 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 vypíť 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.**

PÔRODNICE AGEL

Nemocnica AGEL
Košice-Šaca

Nemocnica AGEL
Krompachy

Nemocnica AGEL
Levice

Nemocnica AGEL
Zvolen

Nemocnica AGEL
Komárno

Nemocnica
Dr. Vojtecha Alexandra
Kežmarok
Člen skupiny AGEL

Fakultná nemocnica AGEL
Skalica

