



Dojenje nedonošenčka

Alenka: "Dr. Babnika, ki je sprejel mojega sinka sem vprašala, kaj lahko jaz naredim za Iztoka. Kratko je odvrnil: mleko. Včasih si mislim, da me je uročil."

Prezgodaj rojeni otroci (nedonošenčki) so otroci, ki so rojeni pred 37. tednom nosečnosti. Prezgodaj rojeni otroci imajo lahko izredno nizko porodno težo in številne zdravstvene težave. Prezgodaj rojeni otroci so lahko zelo različnih velikosti, nekateri tehtajo manj kot pol kilograma in so zelo nerazviti, nekateri pa so popolnoma razviti in tehtajo lahko več kot 2 kg. Prvi potrebujejo zelo temeljito medicinsko oskrbo, zadnji pa morda le ogrevanje v toplih posteljicah. Nekateri nedonošenčki se lahko takoj po rojstvu začnejo dojiti, nekateri bodo morali počakati še več tednov, preden jih bodo matere lahko pristavile k prsim. Zelo majhni nedonošenčki lahko ostanejo na intenzivni enoti tudi cel mesec ali več in lahko dobivajo hrano le po posebni sondi. Takšnega otroka mati ne more dojiti, lahko pa črpa mleko zanj.

Kakor za zdrave, donošene otroke, je tudi za nedonošenčke še posebej pomembno, da so kolikor se le da z materjo čimveč skupaj. Kasneje pa bo prav dojenje tisto, ki bo premagalo ločitev, ki sta jo doživela mati in otrok po rojstvu.

Materini občutki

Sanda: "Ko sem na viziti istega dne po porodu izvedela podrobnosti, ko so mi rekli, da sva oba imela nebeško srečo se mi je zatemnilo pred očmi. Spraševala sem, zakaj je do tega prišlo, če sem jaz kaj kriva,... Ne vedo zakaj pride do tega in da jaz nisem nič kriva, nič naredila narobe so mi na hitro odvrnili. Noč sem prejojala, bila sem neutolažljiva, sploh se nisem mogla pomiriti. Edino stik s sinkom bi me pomiril, vendar mojim prošnjam niso mogli ugoditi. Spraševala sem kako mu je? Sestre so rekle, da ne vedo, ker je Maks na drugem oddelku, vendar da mu je sigurno v redu. Nisem jim prav nič verjela. Bila je grozna noč. Bila sem povsem obupana in kar mešalo se mi je od skrbi.

Matere, ki so rodile prezgodaj, še posebej, če ima njihov otrok hude zdravstvene težave, se soočajo z izjemnimi težavami. Matere grede tako psihično skozi več obdobij. Prvo obdobje je obdobje žalovanja, ko matere na porod sploh še niso bile pripravljene in žalujejo za občutki normalne, zdrave in donošene nosečnosti, ki jo je pričakovala še v nadaljnje. Matere morda sploh še niso obiskovale šole za starše ali prebrale knjig o porodu in niso še pripravljene na to. Naslednja obdobje je obdobje, v katerem se mati sooča z zdravstvenimi težavami svojega otroka. V tem obdobju so občutki, kot so šok, občutki krivde, zanikanje, čustvena otopelost lahko popolnoma normalni. Mati je lahko zmedena, zaskrbljena in željna vsakršne informacije o svojem otroku.

Kljub temu, da nedonošenček dobro napreduje, je razumljivo, da se starši soočajo z občutki strahu in osamljenosti.

Alenka: "Strah me je bilo, kar naprej mi je šlo na jok, nihanja od pozitivnih misli k skrbem in gora vprašanj. Ker ni zmožeg samostojno dihati je bil na respiratorju in sedativih. Na srečo le tri dni. Vsak obisk na enoti intenzivne terapije je bil en nihaj. Najprej navzdol, nato sem dobila

odgovore, pa zopet navzgor... En obisk sem opazila pozitivne spremembe. Drug obisk sem našla razloge za skrbi."

Prezgodaj rojeni otroci potrebujejo materino mleko morda še bolj kot ostali. Mamice, ki rodijo prezgodaj, se srečujejo s hudim stresom, saj imajo nedonošenčki veliko več zdravstvenih težav, ki jih lahko tudi življenjsko ogrožajo. Ko zagledajo svojega majhnega, neobglenega otročička v inkubatorju, jih prevevajo zelo močna čustva strahu, jeze ali krivde in čutijo močan nagon po zaščiti svojega otroka. Osebje na neonatalnem oddelku je zelo zaposleno, ima veliko dela, zato se nima časa posvetiti prav vsaki mamici posebej, kar še dodatno prispeva k tem čustvom.

Doroteja: "Osebno me je zelo prizadelo, ker sem rodila prezgodaj, saj si nikoli ne bi mislila, da bom jaz kdaj imela nedonošenčka. Zaradi težav v nosečnosti, me je zdravnik že prej seznanil z možnostjo, da bo otrok verjetno rojen prezgodaj. K sreči se je vse dobro izteklo. Ko je bil moj sinko v inkubatorju sem se počutila kot da sploh nisem rodila. Ko sem bila pri inkubatorju in so mojega otroka previjale ali hranile medicinske sestre, sem se počutila manj vredna oz. kot da mu jaz nisem nič. Saj so babice rekle, da ponavadi ženske imamo takšen občutek. Ko sem ga pestovala mi je bilo pri srcu zelo toplo."

Zakaj nedonošenčki še posebej potrebujejo materino mleko

Znanstvene raziskave so dokazale:

1. Človeško mleko je lažje prebavljivo in ga otroci lažje prenašajo kot vsa druga prilagojena umetna mleka. Beljakovine iz materinega mleka se v otrokovih nezrelah prebavilih najbolje razgradijo in vsrkajo.
2. Človeško mleko vsebuje encim lipazo, ki pomaga, da je prebavljanje mleka kar najbolj učinkovito. To je zelo pomembno, saj je materino mleko najpomembnejši vir energije za rast otroka.
3. Protitelesa in drugi zaščitni, imunološki posredniki v človeškem mleku ščitijo nedonošenega otroka pred resnimi bakterijskimi okužbami. Še posebej je poudarjena njihova zaščitna vloga pred nekrotizirajočim enterokolitisom (NEC). NEC je bolezen, ki se pojavi zaradi zaostajanja hrane v otrokovem nezrelem črevesju, kjer je velika možnost okužbe. Pogosto je potrebno kirurško zdravljenje. Od 1 do 5% neonatalnih pacientov razvije NEC, med njimi je smrtnost od 10-25%. Tisti, ki preživijo, lahko imajo trajne okvare črevesja in prebavil.
4. Nedonošenčki, ki uživajo človeško mleko, mnogo bolje vidijo, in imajo manj očesnih okvar, zaradi posebne maščobne kisline v človeškem mleku.
5. Človeško mleko prispeva k višji inteligentnosti. Otroci se tudi bolje motorično razvijajo v kasnejšem življenju.
6. V človeškem mleku je veliko hormonov in encimov, ki so pomembni za rast in dozorevanje nedonošenčka, še posebej za dozorevanje otrokovih prebavil in živčnega sistema.
7. Dojenje mater in otroka tudi čustveno zbližuje. Kljub temu, da otrok dobiva na začetku mleko po cevki ali sondi in si mati mleko iztiska, je mati z otrokom čustveno mnogo bolj povezana.
8. Znanstvene primerjave in opazovanja med nedonošenimi otroci, ki so bili hranjeni z materinim mlekom in otroci, ki so bili hranjeni z umetnimi, prilagojenimi mlečnimi mešanici so dokazale, da prvi hitreje rastejo in so inteligentnejši.

Neonatologi močno podpirajo možnost hranjenja z materinim mlekom, ker se dobro zavedajo prednosti materinega mleka. Ker je materino mleko »živa tekočina«, pomaga nedonošenčku pri dozorevanju organov. Tako se nedonošenčki mnogo hitreje okrepijo. Zato neonatologi spodbujajo matere nedonošenčkov, da mleko za svoje otroke iztiskajo in jim ga ponudijo preko sonde ali kako drugače. Vsak nedonošenček na neonatalnem oddelku porodnišnice dobi tako vsaj malo mleka svoje matere. Materino mleko je edina stvar, za katero lahko mamica v tistih težkih trenutkih poskrbi sama.

Najboljše materino mleko za nedonošenčka je sveže mleko. Ponekod v svetu, kjer imajo mlečne banke je možno, lahko otroci dobivajo tudi podarjeno mleko drugih mater - darovalk. Matere darovalke morajo opraviti določene preiskave, nato je njihovo mleko pasterizirano in shranjeno v mlečni banki. Pasterizacija mleka sicer uniči žive celice, protitelesa, ki se borijo proti okužbam, toda pasterizirano mleko še vedno vsebuje rastne hormone in encime, ki jih otrok potrebuje. Zato je darovano mleko druga najboljša možnost za otroka, preden dobi prilagojeno, umetno mleko. V Sloveniji mlečne banke ni.

Raziskave so pokazale, da doživljajo dojeni nedonošenčki mnogo manj stresa kakor tisti, ki dobivajo hrano po steklenički. Osebe na neonatalnih oddelkih zato močno spodbuja matere, da poskušajo dojiti svoje otroke takoj, ko zdravstveno stanje otroka to dopušča.

Tadeja: " Nejc se je tri tedne, kolikor jih je preživel na intenzivni, hranil po sondici, po cuclju pa precej slabo. Napredoval je počasi. Zelo me je skrbelo, kako bo z dojenjem. Prepričana sem bila, da si bom morala vedno brizgati mleko in ga hraniti po steklenički. Po dveh tednih sem na pobudo zdravnice poskusila dojiti. Mala usteca so zagrabila tako močno, da mi je vzelo sapo. Popil je malo in se hitro utrudil, a bila sem presrečna. V naslednjem tednu sem še nekajkrat dojila, vedno pa je bilo treba obrok dokončati po cuclju oz. sondi. Takoj, ko je Nejc prišel k meni na oddelk, se je zgodilo nekaj čudežnega. Že prvi obrok je popil celotno predpisano dozo, šlo pa je le še bolje. Hitro se je začel rediti. Konec je bilo z brizganjem mleka!

Matere, ki svojemu nedonošenemu otroku nudijo materino mleko, bodisi z dojenjem, bodisi s črpanjem, vidijo v tem početju veliko prednosti. Povezava med nebogljnim dojenčkom in materjo je tako precej večja. Pri materi se ob črpanju ali dojenju sproščata hormona prolaktin in oksitocin, ki dobro delujeta tudi na mater samo, mati je bolj srečna, sproščena in zadovoljna. Oksitocin nekateri imenujejo tudi hormon sreče, poleg tega pa oksitocin povzroči boljše in hitrejše krčenje maternice po porodu. Posebna vez, ki se splete med materjo in dojenčkom pa je pomembna tudi kasneje, saj ima veliko nedonošenčkov zdravstvene in/ali gibalne težave tudi kasneje, kar je velika obremenitev za starše.

Črpanje mleka za prezgodaj rojenega otroka

Če nedonošenček ni dovolj močan, da bi se doжил pri prsih, mora mati pričeti s črpanjem mleka čimprej po porodu. Mati naj črpa mleko zelo pogosto, na dve do tri ure, v podobnem ritmu, kakor bi se doжил otrok. Pogosto črpanje je potrebno zato, da mati poskrbi za dobro zalogo mleka.

Tinoča: " V laktarij sem hodila brizgat mleko a ga sploh ni bilo. Prijazna sestra v laktariju me je vprašala, če lahko poskusi ona, a tudi njej je uspelo malo več kot prekrito dno. Zelo mi je šlo na jok, saj sem si zelo želela, da dobi kolostrum, da ga dojim oz. da vsaj pije moje mleko."

V porodnišnicah, v laktarijih materam nedonošenčkov ponudijo prsne črpalke. Lahko so električne ali ročne. Nekatere prsne črpalke omogočajo črpanje mleka iz obeh dojk hkrati, kar privarčuje veliko časa. Če je mati že odpuščena iz porodnišnice, otrok pa še vedno ostane na neonatalnem intenzivnem oddelku, matere dobijo prsne črpalke na izposojlo domov in nato lahko svoje mleko dnevno dostavljajo ob obisku otroka. Če je otrok premeščen na Pediatrično kliniko, imajo doječe matere po zakonu možnost (so)bivanja v bolnišnici in pravico do prehrane. Matere bivajo na t.i. oddelku za matere in večkrat dnevno obiskujejo svojega otroka, da ga lahko podojijo. Doječim materam bivanja ob bolnem otroku ni potrebno plačati. Matere, ki nimajo možnosti sobivanja z nedonošenim otrokom lahko mleko dostavljajo k otroku v porodnišnico.

Tadeja: "Dva dni po porodu sem s skrbjo ugotovila, da so moje prsi že prepolne mleka.

Nespametno sem čakala, da mi bodo oddelčne sestre svetovale, kako in kaj z njim. Sestra na oddelku za intenzivno nego mi je naključno omenila, da v porodnišnici obstaja laktarij - šele 3. dan! Tam pa so me sestre oštele, da bi morala priti že prej. Vendar se imam samo njim zahvaliti, da je kasneje dojenje tako gladko steklo. Skupaj z mano so se trudile, da so se moje prsi z veliko muko le izpraznile. Moj otrok se je tako hranil z mojim lastnim mlekom, to pa je bilo največ, kar sem zanj lahko storila. Le tako sem se lahko počutila koristno in zaželeno. Še sama sem bila presenečena, kako močan je lahko materinski čut.

Če mati črpa mleko v porodnišnici, naj nedonošenček dobi čimbolj sveže mleko, brez steriliziranja.

Na začetku črpajte mleko zelo pogosto. Ko bo vaš dojenček rasel, bo potreboval vedno več mleka. Med enim črpanjem večkrat zamenjajte strani dojk, da bodo bolj stimulirane za večjo proizvodnjo mleka. Po nekaj tednih je lahko izčrpana količina mleka manjša, saj mrzle, mehanične črpalka ne morejo tako stimulirati dojk, da bi se zaloga mleka dovolj hitro povečala.

Sanda: "V Ljubljanski porodnišnici je seznanitev z laktarijem in črpanjem mleka nezadovoljiva. Od druge matere, ne od zdravstvenega osebja, sem šele četrty dan po porodu naključno izvedela, da je možno dati mleko in kje. Ko sem prvič stiskala se je stekleni zvonec kamor stiskaš mleko samo malo zamazal. Zelo me je bolelo in postalo mi je slabo. Tako zelo sem se trudila za tisto kapljico, sestra mi je pa rekla, da to ni nič. Bila sem grozno užaljena. Vedela sem, da so v mojem mleku tudi protitelesa in kako je pomembno zanj, vendar so to mleko kar zavrgli, ker ga je bilo premalo. Prve kapljice, ki so tako pomembne. Od hude nemoči, ker drugi skrbijo za Maksa niti tisto kar jaz lahko naredim zanj, to je da dam mu svoje mleko ni nič vredno, sem se v laktariju zjokala. Sestra je videla, da sem povsem na koncu z živci, me je vzela v svoj nadzor in mi lastnoročno več kot uro iz prenapetih dojk stiskala v mojih silnih bolečinah po 10 ml. Skrbno je shranila mleko in ga poslala za Maksa.

Dojenje nedonošenčka

Kako nedonošenčka pristavimo k prsim?

Če je otrok dovolj močan in "zrel", se lahko začne takoj dojiti pri prsah. Ker so nedonošenčki izredno majhni in šibki, jim lahko dojenje na začetku povzroča veliko težav. Raziskave so dokazale, da se lahko nedonošenček, ki lahko pije po steklenički tudi doji. Dojenje je celo manj naporno kakor hranjenje po steklenički.

Alenka: "Sedimo v sobi za kengurujčkanje, vsi pridni, Iztok nemiren, joka... kličem sestro na pomoč, pravim, tako ne gre, ampak meni se zdi, da se hoče dojiti (ura je bila že blizu hranjenja). Za trenutek me je sicer nejeverno pogledala, nato pa pokazala kako in kje se ga stehta oz. je prvič to naredila kar sama, in mi ga dala v naročje. Pristavljanje mi ni šlo najbolj od rok, zato sem bila deležna nekaj pomoči, nato pa je steklo. Podojil se je za poln obrok. Sestra je na karton v ustrezno rubriko vpisala velik D, spodaj pa 30ml in jih obrisala z rožico. Zopet so se veselili vsi. In tako je počasi steklo. Več kot enega dojenja na dan začetku ni zmogel, kengurujčkanje je bilo sijajna uvertura."

Ko boste prvič poskušale dojiti svojega majhnega otročička, boste morda zelo napeti. Potrebovali boste veliko miru, sproščenosti, dobre volje, potrpežljivosti, nagonse intuicije in sposobnosti opazovanja. Zelo pomembna je pomoč izkušene medicinske sestre, ki vam bo pomagala pri nameščanju in pristavljanju.

Iz izkušenj mnogo mater nedonošenčkov je najpriporočljiveje začeti s položajem "zibelke" ali položajem ameriške nogometne žoge, kjer otrok leži povprek v materinem naročju. Takšen

položaj omogoča lep pregled nad dojenjem in dobro kontrolo položaja otrokove glave. Otrok leži na boku, v vašem naročju, toda glave nima v pregibu kolenca.

1. Položite dojenčka v svoje naročje, obrnite ga proti sebi, njegova prsa proti vašim prsim. Uporabite blazine, da otroka privzdignete na višino prsi.
2. Če boste otroku ponudile desno dojko, podprite otrokovo glavo s svojo levo roko in desno dojko s svojo desno roko, to je položaj "zibelke".
3. Otroku ponudite dojko tako, da jo rahlo stisnete za areolo in potegnete naprej (sendvič prijem), tako, da bo otrok z majhnimi usteci lažje zaobjel čimveč areole. Areola je temneje pigmentiran kolobar okoli bradavice. Otrok mora dojko "molzsti", ne pa samo sesati bradavice.
4. Dojko nežno podprite s svojo roko v položaju "C": vaš palec na dojki, ostali prsti pod dojko.
5. Z roko, s katero držite dojko počasi zdrsnite naprej, sprostite kazalec in držite dojko spodaj s preostalimi tremi prsti.
6. Otroka s kazalcem nežno požgečkajte po ličko, tako da odpre usta in mu ponudite dojko. Pri tem spremenite položaj roke v položaj "U", kjer otrokovo lice počiva na spodnjem delu "U".
7. Otroka prižmite čim bližje in uživajte! Verjetno boste morali zgornje korake večkrat ponoviti, saj se oba z otrokom šele učita. Poskušanje dojenja naj bo mirno, prijetno in z veliko kontakta kože na kožo.

Otrok bo morda zagrabil takoj, morda bo potrebno več poskusov. Če se dojenček utruji, ga pustite počivati na vaši goli koži. Priskrbite si trde blazine za oporo.

Sanda: "Mleko sem črpala 23 dni. Ko je Maks prišel k meni na oddelek so sestre rekle, sedaj pa kar dojiti. Poklicala sem jih malo so mi pomagale, potem so pa spet odšle. Zoprno mi jih je bilo kar naprej klicati in jih prositi za pomoč. Malo sem jih, ampak danes vem, da sem potrebovala veliko več pomoči, kot sem jo bila deležna. Dojiti tako majhno bitje, ki ima vsega 1800g, in je bradavica njemu velika kot meni ena marelica. Kako stlačiš marelico v usta in še malo okoli in sesaš, ne da bi po treh požirkih bil povsem izmučen? Jaz in Maks. Poskušala sva in poskušala, se trudila 24 ur na dan. Nič drugega ni bilo kot samo dojenje. Med dojenjem, podiranjem kupčkov, ujčkanjem,... sem si komaj našla malo časa, da sem se malo "odpočila", če se temu lahko sploh tako reče. Spraševala sem se, ali se da to zdržati ali prej obupaš."

Irena: " Glede dojenja so mi rekli, naj raje malo počakam, ker se hitro utruji, vendar sem mu po nekaj dnevih, ko je že lepo pil po steklenički, ponudila dojko in je spil samo 5 ml od predpisanih 40 ml (ampak začetek je pa bil!), ostalo je dobil po steklenički. Vsak dan sem poskušala dojiti takrat, ko je bil najbolj buden, in kmalu je popil en cel obrok pri meni, ostale obroke je še vedno dobival po steklenički. Moram povedati, da Luku sploh ni odgovarjal urnik obrokov (hranjenje na tri ure), ker ko je bil buden in lačen je svojo količino mleka popil izredno hitro, ko pa smo ga morali zbuditi za hranjenje, pa smo mleko dobesedno vlivali v njega in še popil ga ni pol toliko, kot je imel predpisanega. Ko je prišel iz intenzivnega oddelka k meni v sobo, sva se takoj samo dojila in to takrat, ko je Luka hotel.

Alenka: "Na začetku sva se dojila sede, na bolj (mehkem usnjenem) ali manj (lesenem pisarniškem) udobnem stolu zraven inkubatorja oz. tople oz. vodne posteljice. Kar je pač bilo prosto. Ko je dojenje steklo (vsi obroki dojenje), sva šla na oddelek. Prvi dan sem ga morala tehtati (tehtnico sem dobila v sobo), nato pa so jo odpeljali, saj smo mame nedonošenčkov že itak skoraj »obsedene« z njihovo težo. Zdi se mi prav (čeprav sem nato nestrpno čakala jutranja tehtanja), saj je bil čas, da se navadim na razmere, kot bodo doma. Dojil se je na točno tri ure (kot na intenzivni) s tem da je dolgo sesal, dolgo pa sva tudi podirala kupčke, dokler ni zaspal. Ura in pol do dve za previjanje, sesanje, kupčke, nato ura od ura in pol za počitek. Tisti teden na oddelku je bil najtežji. Tako sem bila utrujena, da sem zgubila apetit, nato sem dobila še mastitis. Verjetno je bil razlog v tem, da sem imela zaradi brizganja

(količina mi je dvigovala moralo) veliko več mleka, kot ga je Izток nasesal, jaz pa sem prekmalu opustila brizganje odvečne količine mleka."

Kengurujčkanje

Nataša: "Na enoti intenzivne terapije matere zelo spodbujajo h kengurujčkanju, čeprav si prvič prestrašen, saj ne veš kako bi tisto malo bitje sploh prijel."

Človeški mladiči so ob rojstvu najbolj nezreli mladiči v celem rodu sesalcev. Znanstvene raziskave, kjer so primerjali razmerje med velikostjo možganov dojenčka in odraslega človeka, da je otroški mladič rojen dvanajst mesecev "prezgodaj" v primerjavi s preostalimi sesalci. Zato morajo človeški mladiči preživeti prvih 12 mesecev v popolni odvisnosti od svoje matere. Prav zato dojenčki močno potrebujejo bližino, v stalnem stiku z materjo sta otrokov srčni utrip in telesna temperatura bolj stabilna prav zaradi neposrednega stika dojenčkove in materine kože.

Alenka: "Dokler ima otrok kateter, ni kengurujčkanja in do takrat sem ga obiskovala na začetku in koncu obiskov na enoti intenzivne terapije. Kakšnih 10 minut stojiš ob inkubatorju, nekajkrat ga odpreš, da se otroka vsaj dotakneš (kako začneš skrbeti za čistočo rok!), žal pa se tudi inkubator hladi. Sčasoma se seznaniš z vsemi napravami in vsemi označbami in po kakšnem tednu, dveh že bolj ali manj samostojno spremljaš kako se otroku godi. Zdravniki so prijazni, zelo zasedeni, občutek imaš, da so kar naprej v službi, odgovarjajo na vprašanja, vsak v skladu s svojim karakterjem. Sestre so tudi prijazne in skrbne. Vsi skupaj dajejo občutek, da so otrokova začasna družina. Zame so vsi nekoliko »njegovi starši«.

Kljub temu, da so novorojenčki popolnoma odvisni od svojih odraslih skrbnikov, se rodijo z določenimi sposobnostmi. Če po naravnem porodu (brez sredstev proti bolečinam ali drugih zdravil) zdravega, donošenega novorojenčka položijo na materin trebuh, se lahko novorojen otrok priplazi do materine dojke in se poskuša dojiti sam. Dojenje je dejanje, za katerega poskrbi dojenček sam, mati le nudi naravno okolje in pogoje za to. Prav zato je ločitev matere in otroka po porodu zelo nenaravno dejanje. Mati in otrok morata biti skupaj zgodaj in se pogosto dojiti, da se med njima lahko vzpostavi medsebojni odnos in se zagotovi primerna tvorba mleka.

Zaradi zgoraj navedenih vzrokov tudi na neonatalnih oddelkih slovenskih porodnišnic in na intenzivnih enotah močno spodbujajo starše, da svoje dojenčke in nedonošenčke čimprej kengurujčkajo, jih imajo na svojih golih prsih, s kožnim kontaktom. Dokazano je, da so nedonošenčki ali zelo bolni novorojenčki, ki so se veliko kengurujčkali, ki so se dojili ali ki so dobivali materino mleko mnogo hitreje okrevali in prej zapustili intenzivne enote, kar je posledično močno zmanjšalo tudi stroške bivanja v bolnišnici.

Pri kengurujčkanju mati ali oče lahko več ur držita otroka v naročju ali na golih prsih in ga tako grejejo s svojim telesom, mu nežno prigovarjajo in ljubkujejo. Kengurujčkanje je pozitivno tudi za starše: starši so v bližini otroka bolj pomirjeni, dobivajo več natančnih informacij o njegovem stanju. Tako lahko s kengurujčkanjem poleg vse medicinske tehnike nudimo tudi dotik kože, utrip srca matere ali očeta, toplino našega telesa in veliko nežnosti ter ljubezni.

Sanda: "Ko sem Maksa prvič videla, sem bila istočasno najbolj srečno in najbolj žalostno bitje pod soncem. Solze so mi kapljale po inkubatorju, ko sem prvič pobožala svojega otročička. Moji občutki so bili "Jaz nisem bila dovolj dobra zanj, drugi so morali poskrbeti za mojega sinka." Čeprav sem se tolažila, da mu je tako bolje in da imava srečo sem se počutila tako ponižana mama. Vsi drugi so bolje vedeli, kaj je dobro zanj kot jaz. Nevednica in nesposobnica, ga niti prijeto nisem znala. Ko so mi ga prvič dali na trebuh in sva se kungurujčkala sem bila vsa prepotena, razburjena in nadsrečna, Maks pa se je kar stopil ob

mene, se polulal in pokakal. Bilo je zares nepopisno lepo. Besede so tako prazne proti silnim čustvom, ki sem jih takrat občutila. Potem sem ga kungurujčkala vsak dan, dokler je bil samo v plenički v inkubatorju o.z. topli posteljici. Zaradi njega, predvsem pa zaradi sebe."

Dojenje nedonošenčka po odpustu iz intenzivne enote

Nedonošenčki, ki po porodu lepo napredujejo, so mnogokrat odpuščeni še pred napovedanim rokom poroda, zato so še vedno "nezreli" in potrebujejo še posebej skrbno nego in pozornost.

Ko bo končno prišel težko pričakovani dan odhoda domov, boste morda podvomili v svoje sposobnosti, kako boste brez pomoči medicinskega osebja sami lahko poskrbeli za majhnega dojenčka. Nedonošenčki morajo veliko nadoknaditi, ne samo telesne teže ampak tudi vse trenutke materine bližine, za katero so bili prikrajšani. Nadaljujte s kengurujčkanjem in neomejenim dostopom do vaših dojk.

Ivana: "Na podlagi izkušenj iz porodnišnice sem možu naročila, naj kupi prilagojeno mleko in stekleničke, saj so me začeli prav res razjedati dvomi, da bom lahko dojila. Nadaljevala sem z režimom dojenje/dodajanje, ampak že po dveh dneh mi je postala misel na vse to zelo zoprna. odločila sem se, da bom dodajala samo, kadar bo res nujno potrebno, kadar bo Naja jokala. Naslednji dan sem dodajala samo še zvečer in ponoči (ker je Naja, ko sem jo položila nazaj v posteljico, kmalu zajokala, jaz pa sem mislila, da joka zaradi lakote), ampak ponoči je cucelj tako ali tako pljuvala iz ust. Mislim, da je bilo četrto ali peto noč, ko sem jo ob pol šestih zjutraj, ko se je zbudila že dvanajstič, vsa izmučena položila v posteljo poleg sebe - in je v sekundi zadovoljna zaspala. V hipu, ampak res v hipu mi je bilo jasno, da je ves čas jokala samo zato, ker je hotela biti ob meni, ne pa zaradi lakote. (Tako je Naja pristala v družinski postelji.) Potem ni bila daleč odločitvev, da tudi podnevi opustim prilagojeno mleko in jo samo dojim. Rekla sem si: če bo lačna, bo jokala. Če ne, potem je sita. Naslednje tri tedne sva se praktično samo dojili. Po enem mesecu je dojenje že postalo rutina. Po šestih mesecih se še vedno samo dojiva - in pri tem resnično uživava."

Nedonošenčki, ki dobro napredujejo in nimajo zdravstvenih težav, so lahko odpuščeni iz bolnice s težo, ki dosega le polovico ali dve tretjini teže povprečnega, donošenega, zdravega in ob roku rojenega otroka. Nedonošeni otroci imajo v primerjavi z zdravimi, donošenimi otroci večjo površino telesa proti dejanski telesni teži in mnogo višje presnovne zahteve, da uravnavajo svojo telesno temperaturo in zelo hitro rast.

Zaradi kombinacij teh faktorjev morajo nedonošenčki pojesti in popiti več, v primerjavi z zdravimi, donošenimi otroci oz. je pridobivanje telesne teže počasnejše, kakor pri zdravih, donošenih otrocih. Zato je za nedonošene otroke zelo nevarno, če dojenje ne teče dobro ali, da otrok dobiva premalo mleka.

Nedonošeni otroci imajo drugačen ritem hranjenja in spanja kakor donošeni otroci. Nekateri svoje lakote ne zmorejo jasno izražati z glasnim jokom, ki opozori starše, da otrok nekaj potrebuje, zato dojenje na "otrokovo zahtevo", kakor to velja za zdrave, donošene otroke pri njih ne pride v poštev. Nedonošeni otroci so bolj zaspani, dojko večkrat zavračajo, zato obstaja velika nevarnost, da bodo dobivali premalo hrane. Strokovnjaki imenujejo ta vzorec obnašanja "nezrelo obnašanje", saj se nedonošen otrok kljub lakoti včasih sploh ne prebudi. Zato je zelo pomembno, da se na začetku nedonošeni otroci hranijo po zelo natančnem urniku, najmanj osemkrat dnevno in z rednim spremljanjem porasta telesne teže, rasti v višino in večanja obsega otrokove glavice. Dolgo spanje (lahko tudi osem ur ali več) nedonošenih otrok je sicer popolnoma naraven pojav, saj se med tem spanjem v njihovih telesih izloča rastni hormon, ki je zelo pomemben za primerno otrokovo rast in razvoj.

Dokler nedonošen otrok ne doseže pričakovane porodne teže oz. svoje "prave" starosti

(glede na predvideni rok poroda) ali dokler ni dovolj močan in ne pridobi na teži, ga ni možno hraniti izrecno le na njegovo zahtevo. Prav tako ni dobro prepogosto prekinjati otrokovega spanca. Tako lahko pride do paradoksa: otrok bi moral čim večkrat dnevno jesti, obenem pa njegovega spanca naj ne bi prekinjali. Pri nedonošenih otrocih je tako večja nevarnost dehidracije. Nevarnost je lahko prisotna vse do njihovega "predvidenega" rojstnega dneva.

Matere nedonošenčkov zelo redko poročajo o "premalo mleka", saj nedonošenčki na začetku dejansko zaužijejo manjše količine mleka, kakor donošeni. Matere nedonošenčkov v prvih tednih tako proizvedejo celo dva do trikrat več mleka, kakor so dejanske potrebe otroka. V tem času si ponavadi mleko iztiskajo s prsnimi črpalkami in veliko mater poroča o tem, da ostaja njihovo mleko neuporabljeno. Matere nedonošenčkov poročajo o dolgem spanju svojih otrok in da se otroci med dojenjem zelo hitro utrudijo in zaspijo, še preden je dojka izpraznjena. To je zelo značilno "nezrelo obnašanje" nedonošenčkov.

Sanda: "Ko sva prišla domov sem že po dveh dneh dobila mastitis. V hudi vročini 39 stopinj, treslo me je, povsem obnemogla, da se niti premakniti nisem mogla sem ležala v postelji in jokala v blazino. Ob meni je v košari jokal lačen Maks, jaz pa nisem bila toliko pri močeh, da bi ga dvignila k sebi in mu ponudila dojko. Mož mi je pomagal. Držal je mene in pomagal mi je držati Maksa. Tako smo se vsi trije dojili. Jaz sem jokala, ker me je tako bolelo, mož pa naju je božal in spodbujal. Poklical je v porodnišnico, kamor je potem tudi tekel po razpršilec za v nos, da so se dojke malo zmehčale. Sestra se je trikrat po telefonu pogovarjala z menoj in mi z nasveti pomagala. To je trajalo nekaj dni. Vsak teden smo se hodili tehtati in Maks je lepo napredoval. Tudi stanje se je počasi kar nekako normaliziralo. "

Ker "nezrelega obnašanja" nedonošenčkov ne moremo popravljati, je pravilna tehnika in strategija dojenja zelo pomembna, vsaj do pričakovanega datuma poroda, ko tudi obnašanje večine nedonošenčkov "dozori".

Ali dobi nedonošen otrok dovolj mleka je zelo odvisno od učinkovitosti otrokovega sesanja, materine zaloge mleka in materinega izcejalnega refleksa. Za dobro dojenje nedonošenčka je zelo pomemben pravilen položaj otrokove glavičice med dojenjem. Otrokova teža se mora redno in skrbno spremljati. Otroka je potrebno tehtati brez oblačil. Dober znak je, če se otrok ob vsakem dojenju intenzivno doji vsaj 15 minut.

Preden je nedonošenček odpuščen z intenzivne enote, se zdravstveno osebje z materjo pogovori, kako in kako pogosto naj se otrok hrani. Ne obstajajo natančno določene tabele, saj se otroci med seboj zelo razlikujejo, zato je dobro, da se mati z zdravnikom zelo natančno pogovori, kakšen ritem hranjenja njenemu otroku najbolj ustreza. Mati mora doma zelo natančno spremljati, koliko mleka je otrok pojedel pri posameznih obrokih in preko celega dneva. V ta namen si je možno izposoditi natančne elektronske tehtnice ali pa mora otrokovo težo skrbno spremljati patronažna sestra.

Alenka: " Po prihodu domov sem se osredotočila na dojenje in podiranje kupčkov, previjanje pa le, ko partnerja ni bilo doma. Kuhala nisem, sem pa metala cunje v stroj in jih obešala. Preostali čas (ki ga kot verjetno za vsako svežo mamo ni veliko) sem si zapovedala počitek. Patronažna sestra ga je ocenila, da ima dobro težo (ocenjevala težo glede na izgled) vendar, ker je nedonošen, je prosila naj se greva stehtat k izbranemu pediatru mesec po prihodu domov. Teža je bila super. Pri pediatru sva bila skoraj vsak mesec (tehtanje, cepljenja), UZ kolkov 4x v pol leta, fizioterapija enkrat tedensko, razvojni pediater 1x mesečno, pregled v porodnišnici na tri mesece, okulist... "

Z razvojem in rastjo otroka, dobrim pridobivanjem pri teži, ko se bo nedonošenček tako okrepil, da bo lahko sam izražal znake lakote, bo dojenje lahko prešlo v bolj naravno fazo - dojenje na otrokovo zahtevo. Povprečno potrebujejo matere doma tehtnico (za tehtanje ob

vsakem obroku) dva do tri tedne. Po tem obdobju, je potrebno otroka tehtati le še enkrat dnevno, če otrok lepo napreduje pa le še ob rednih pregledih v posvetovalnici za dojenčke.

Kljub temu, da svetovalke za dojenje priporočamo dojenje otrok na njihovo zahtevo in potrebo, kar je najbolj naravno, moramo vedeti, da takšna priporočila izrecno veljajo le za zdrave, donošene otroke. Dejstvo je, da tehtanje otroka, še posebej če ta ne pridobiva dovolj na teži, predstavlja za mater dodaten hud stres in skrb. Toda vedeti moramo, da imajo nedonošeni otroci drugačne potrebe in drugačne vzorce obnašanja kakor ob roku rojeni otroci. Zelo pomembno je, da so matere nedonošenčkov pravilno informirane, saj bodo le tako lahko dobro in uspešno dojile svoje otroke.

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri La Leche League International

Iskreno se zahvaljujem mamicam Tadeji, Alenki, Ivani, Doroteji, Tinoči, Nataši, Sandi in Ireni, ki so si kljub temu, da imajo s svojimi prezgodaj rojenimi otroci veliko dela, prijazno vzele čas in bile pripravljene z nami podeliti svoja čustva in izkušnje!

Zahvaljujem se Prim. dr. sci. Zlati Felc, dr. med., IBCLC iz Splošne bolnice Celje za strokovni pregled in opombe strokovnega dela članka.

*Društvo za pomoč prezgodaj rojenim otrokom
Zaloška 11
1000 Ljubljana
Transakcijski račun: 02014-0050993640*

Reference

- *Womanly Art of Breastfeeding, LLLI, 1997*
- *Breastfeeding Answer Book, La Leche League International, 2003*
- *Breastfeeding Abstracts, August 1997, Volume 17, Number 1, pp. 3-4.*
- *Dojenje in materinstvo iz srca, Ksenija Šoster Olmer, 1999*