



Zakaj dojiti: 20 koristi za otroka in mater

Če bi morala na vprašanje »zakaj dojiti« izpostaviti samo eno od številnih prednosti, bi na prvo mesto brez odlašanja postavila tole: materino mleko je naravna živa hrana. Ker nastaja iz krvi in je v njem življenje, ga imenujejo tudi bela kri. Je hrana, ki jo je za človeškega dojenčka pred milijoni let naredila narava in prilagodila naši vrsti, zato vsebuje vsa najprimernejša hranila v najprimernejših razmerjih (ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, vitamine, minerale) in druge pomembne snovi, kot so rastni hormoni, prebavni encimi in zaščitna protitelesa, ki jih človek ne zna ustvariti umetno, v naravni obliki pa se na visokih temperaturah v industrijskih procesih in domačih kuhinjah uničijo. Materino mleko je predvsem zato, daleč najprimernejša – idealna – hrana za dojenčke.

Če bi izbirala najbolj fascinantno značilnost dojenja, pa bi brez dvoma izpostavila drugo prednost: mehanizem izmenjave imunskega sistema med materjo in otrokom. Materino mleko je po sestavi živih snovi in protiteles tako rekoč »hrana po naročilu«. Prav res! Dojenček pri materi »naroči« mleko, primerno zase. Kako? Ko sesa, skozi bradavici v materino telo »pošilja« denimo bolezenske klice, da mati s pomočjo svojega imunskega sistema ustvari protitelesa proti boleznim, katerih povzročitelja je zaznalo njeno telo. Mati dojenčku v mleko torej pripravi natanko določena protitelesa, s katerimi se dojenček lažje brani pred boleznimi. Dojenje je otrokov edini imunski sistem v prvih tednih življenja. Kasneje bo zgradil svojega, a proces poteka počasi in na materinega se bo opiral, dokler bo dojen. Imunski sistem si otroci gradijo najmanj tri leta, proces pa je povsem končan šele okoli sedmega leta, tudi s pomočjo druge zdrave hrane, svežega zraka, spodbudnega okolja (to torej ne pomeni, da je potrebno tako dolgo dojenje, saj na imunost vplivajo mnogi dejavniki). Dojenje, tudi le nekaj dni ali tednov, je otroku pri tem v veliko pomoč. To ne pomeni, da dojen otrok ne more zboleti, pač pa je potek bolezni pri dojenih otrocih pogosto krajši in lažji. Dolgo dojenje še pripomore, da se njegov imunski sistem vzpostavi kar najbolj pravilno in ni izčrpan od številnih bolezni.

Navkljub idealnosti materinega mleka, življenje ni idealno. Mati, ki svojega otroka ne doji, ne doji več ali doji in dohranjuje po steklenički, je brez dvoma enako skrbna in ljubeča. Včasih okoliščine to naravno vez pretrgajo, ponavadi nepričakovano in morda kljub velikemu trudu. Nekatere prednosti dojenja je mogoče prilagoditi tudi za hranjenje po steklenički. Mnoge mamice bodo tudi v steklenički našle dobre strani in prednosti, ki so njihovim družinam olajšale prvo leto. Mamice, ki so imele zaradi dojenja velike težave, bodo morda navedle negativne izkušnje in slabosti dojenja v svojih okoliščinah. Navkljub različnim življenjskim zgodbam in pogledom, ki jih moramo razumeti, pa ima dojenje v življenju vsake matere in otroka pomembno vlogo že preden se otrok sploh rodi. Laktacija je proces, ki se začne ob spočetju in traja vso nosečnost. Idealno bi bilo, ko bi mati že v nosečnosti – posebej vzporedno s pripravami na porod – razmislila tudi, zakaj in kako dojiti.

Poskušajmo odgovoriti, katere so prednosti dojenja za otroka in mater. Zakaj naj mati že v nosečnosti razmišlja, ali se dojenje obrestuje? Kaj si lahko obeta, ko bo otroka dojila, in ali ji dojenje prinaša toliko prednosti, da se trud splača?

Deset prednosti dojenja za otroka

1. Materino mleko je dojenčkova naravna hrana, ki je živa in ki tako po vsebini kot količini ustreza otrokovim potrebam. Nobena druga hrana ni primernejša. Vse hranljive snovi, ki jih v prvih šestih mesecih življenja potrebuje otrok za zdrav telesni in duševni razvoj, so v materinem mleku v naravnem razmerju. Snovi v materinem mleku otrokov organizem porabi bolje kot iz drugih mlečnih pripravkov; železo na primer se iz materinega mleka vsrka kar 40-odstotno, noben umetni dodatek železa ne doseže tolikšnega izkoristka.

2. Prve dni po porodu, preden priteče iz prsi pravo (belo) mleko, v njih nastaja mlezivo (rumenkasta tekočina). Mleziva je malo, a to je vse, kar zdrav novorojenček tedaj potrebuje; po kapljicah se prilagaja na nov okus, s pogostim sesanjem pa uravnava številne telesne funkcije in spodbuja čim prejšnjo tvorbo pravega mleka. Z mlezivom dobi vodo, nekaj sladkorja, rudinske snovi in snovi, ki so pomembne za njegov razvoj in ga ščitijo pred boleznimi. Mleziva, ki mu rečemo tudi prvo naravno cepivo, ni mogoče nadomestiti z nobenim umetnim pripravkom.

3. Novorojenček se pri prsah nahrani, umiri in varno zaspi, saj čuti bitje maminega srca, šumenje krvi v žilah, zvoke materinega črevesja, kar je poslušal vso nosečnost. Dojenje deluje kot nadomestna popkovina, ki mu olajša življenje v novem svetu – ta svet je namreč zanj tudi svet lakote, mraza, vročine, širnega prostora, hrupa, zastrašujoče tišine, ..., česar v maternici ni poznal.

4. Materino mleko je idealno za dojenčkova prebavila, saj je izjemno lahko prebavljivo in ima odvajalni učinek. Ima tudi to lastnost, da se spreminja med podojem: "prednje mleko", ki priteče na začetku, je bolj vodeno in namenjeno temu, da se otrok odžeja, "zadnje mleko" je gostejše, bolj bogato z beljakovinami in otroka bolj nasiti.

5. Materino mleko je primerno za vsakega dojenčka in zmanjšuje možnost alergičnih reakcij tedaj in kasneje v življenju.

6. Dojeni otroci imajo idealne pogoje za skladen telesni razvoj in pravilno razporeditev zobovja (dojenje se omenja kot najboljši preventivni ortodontski »pripomoček« za pravilen razvoj čeljusti). Zobovje pomaga ščititi tudi pred razvojem zobne gnilobe v kasnejših letih.

7. Aktivno sesanje pri prsah spodbuja pravilnejši razvoj otrokovega govora.

8. Dojenje brani pred številnimi boleznimi in bakterijskimi okužbami; naštejmo prednosti, povezane z obolenji in okužbami, ki so jih potrdile raziskave:

- učinkovita zaščita pri črevesnih boleznih
- manj bolezenske debelosti
- manj drisk, infekcij, vnetij ušes
- manj alergij
- manj diabetesa
- manj Chronove bolezni
- manj možnosti, da otrok zboli za meningitisom
- manjše tveganje rakastih obolenj
- nižje vrednosti slabega holesterola v krvi

...

9. Raziskave so potrdile pomemben prispevek dojenja pri razvoju otrokovih možganov, kar lahko prispeva k višje izmerjenim inteligenčnim količnikom dojenih otrok.

10. Omenimo še psihološke prednosti; intenziven telesni stik z materjo je zelo pomemben; otroci, ki se dojijo na lastno željo, praviloma manj jokajo in matere jih praviloma lažje potolažijo, raziskave pa še kažejo, da se dolgo dojeni otroci v povprečju lažje osamosvojijo, se pri tem počutijo bolj varne, imajo manjše težave z odnosi do drugih ljudi, so lahko bolj tolerantni, samozavestni in neodvisni. (Na vse te značilnosti seveda močno vpliva tudi otrokov značaj, razmere v družini in širšem okolju in še drugi dejavniki, ne le dojenje.)

Deset prednosti dojenja za mamo

1. Materinega mleka ni treba pripravljati, kar družini prihrani veliko časa. Vedno in povsod je hrana za dojenčka na voljo takoj.

2. Materino mleko je čisto, ravno prav toplo, ekološko najbolj primerno in poceni, saj ne posega v družinski proračun.

3. Nočno starševstvo je za mnoge starše manj naporno, saj lahko mati otroku, ko se prebudi, ponudi dojko. Poleg tega, da je ponoči lažje dojiti kot pripravljati stekleničko s svežim mlekom, nočno dojenje mami omogoča tudi najmanj moteno spanje, saj lahko ob dojenju leže tudi sama dremlje ali zaspi.

4. Matere, ki dojijo, praviloma hitreje izgubljajo odvečno maščevje, ki so si ga nabrale v nosečnosti, saj organizem iz hrane, ki jo poje mati, najprej zadovolji otrokove potrebe.

5. Zgodnje dojenje (čim prej po porodu) pripomore, da se maternica po porodu dobro krči. Hitrejše krčenje maternice dojenje pospešuje tudi v naslednjih dneh in tednih, saj se oboje spremlja isti hormon oksitocin.

6. Polno dojenje je razlog, da se menstruacija doječim materam praviloma povrne kasneje kot materam, ki ne dojijo. Ker je izguba krvi manjša, je manj možnosti za nastanek slabokrvnosti. Izključno dojenje (brez dodajanja tekočin) prvih šest mesecev je enako učinkovito sredstvo za preprečitev nosečnosti kot kondom: 98-odstotna zanesljivost!

7. Dojenje je pomemben dejavnik, ki zmanjšuje tveganje rakavih obolenj. Pri ženskah, ki dojijo, je kasneje v življenju manj verjetno, da bodo zbolele za rakom jajčnikov in rakom dojke.

8. Raziskave kažejo, da je dojenje dejavnik, ki pri materi zmanjšuje tveganje za osteoporozo. Kostna gostota matere se lahko v času dojenja sicer zmanjša, a se po koncu dojenja skokovito poveča in dvigne na višjo raven.

9. Dojenje s pomočjo hormona prolaktina umiri tudi mamico in jo uspava, zato je čas za dojenje lahko počitek za vso družino. Je tudi čudovita priložnost, da mati z otrokom navezuje stik.

10. Uspešno dojenje in navezovanje stika večinoma zvišuje zadovoljstvo matere in pomaga graditi njeno pozitivno samopodobo.

Dojenje ni samo hranjenje

V čem je namen naštevanja prednosti nečesa tako naravnega kot je dojenje? V tem, da bi se mati lažje odločila za dojenje, da bi jo oče pri tem bolje razumel in podpiral, da bi znala razložiti, naj jo podpirajo tudi drugi? Čeprav se je v zadnjega pol stoletja umetnost dojenja v naši kulturi precej umikala drugim načinom hranjenja, zdaj pa se spet vztrajno vrača, večino mater vendarle vodijo čuti in močna želja, da bi dojile svoje otroke. Ni jih treba prepričevati.

Navajanje prednosti dojenja zato ni namenjeno prepričevanju. Ko naštevamo argumente, pravzaprav nizamo pomembne informacije, ki jih mora mati spoznati, da bi se lahko naučila dobro dojiti.

Ob pozornem branju ste do zdaj najbrž že spoznali eno takih izjemno pomembnih informacij: to, da dojenje ni samo hranjenje! Mamice, ki pristavi svojega dojenčka na dojko v pričo nas, zato nikar ne vprašajmo: »Je vaš dojenček (že) lačen?« Kaj lahko se namreč zgodi, da nam ne bo znala odgovoriti ali nam bo morda odgovorila nikalno. Dojenje je za otroka namreč tudi zadovoljevanje drugih potreb: žeje, potrebe po sesanju, ljubezni, telesnem stiku, varnosti, sprejetosti, ugodju, želja po umirjanju, spancu, je pomoč, ko se otrok ne počuti dobro, ko zboleva ali je že bolan, ko ga kaj črviči, ko se udari, prestraši, Dojenje je več kot hranjenje. Je otrokova čustvena in varnostna mreža. Čustveni vidik prihaja še bolj do izraza v času, ko dojenje v drugi polovici prvega leta in predvsem po prvem letu postopoma izgublja svojo močno prehransko vlogo.

O prednostih dojenja so opravljene številne raziskave, ki jih na tem mestu nismo podrobno omenjali. Denimo te, da dojenje zmanjšuje tveganje za sindrom nenadne smrti v zibelki pri novorojenčkih. Tudi vseh zanimivih vidikov nismo navedli, denimo tega, da je dojenje lahko koristna učna ura za starejše brate in sestre.

Odločitev »ali dojiti« in »zakaj dojiti« naj sprejme vsaka mati sama oziroma skupaj s partnerjem, glede na lastne življenjske okoliščine in prepričanja. Pri tem naj bo čim bolj samozavestna in odločena, da dela prav. Poslušaj naj svoje čute in opazuje svojega otroka. Včasih je želja dovolj in mati doji brez težav, neredko pa potrebuje podporo, pomoč in prave informacije ob pravem času. Doječi par sta oba – mati in otrok. Spoznati se morata in se dojenja tudi oba naučiti, včasih morata premagati težave, ki so lahko neprijetne. Pomembno nanju delujejo tudi najbližji; dobro je, kadar ju opogumljajo, slabo, kadar sejejo dvome ali celo obsojajo. Mati, ki doji v spodbudnem in pozitivnem okolju, je v veliki prednosti.

Mojca Vozel, Svetovalka za dojenje pri La Leche League International
(članek je nastal kot gradivo za srečanje skupine LLL Trbovlje, dec. 2006)