



Odstavljanje od stekleničke – kako nazaj na polno dojenje

Ali je to sploh mogoče? Da.

Ali je sploh možno vzpostaviti dojenje nazaj, če smo z njim že skorajda prenehali ali popolnoma prenehali? Da. Strokovno pravimo temu relaktacija. (glej članek Relaktacija in stimulacija materinega mleka).

Če se je otrok že naučil piti po steklenički in izrecno odklanja dojenje pri prsih, bomo potrebovali kar nekaj časa in potrpežljivosti, da ga ponovno NAUČIMO dojenja. Otrok sesa pri steklenički popolnoma drugače, kakor pri dojkah. Med sesanjem pri steklenički namreč uporablja popolnoma drugačne premike jezika in ust, uporablja druge mišice in drugače požira kakor med dojenjem.

Poskusite postopoma nadomestiti stekleničko z drugimi, alternativnimi metodami hranjenja: iz skodelice, s kapalko, po žlički, s t. i. "nadomestno napravo za dojenje", posebno pripravo, ki omogoča, da se otrok doji tako, da sesa pri prsih in obenem dobiva dodatno prilagojeno mleko ali iztisnjeno materino mleko iz stekleničke po posebni cevki (ang. nursing supplementer).

Ko mati poskuša otroka dojiti, je izjemno pomemben pravilen položaj pri prsih in med dojenjem ter pravilen "priklop" otrokovih ustec na celo bradavico, s kolobarjem vred. Pri poskušanju in učenju pristavljanja včasih pomaga, da si matere prej iztisnejo malce mleka in s tem pospešijo izcejalni refleks, tako da otrok lahko začne takoj požirati mleko. Pomaga tudi t. i. "sendvič prijem", ko dojko ponudimo otroku v usta (podobno kot se sami zagrizemo v ogromen, prevelik sendvič, ki ga stisnemo in porinemo v naša usta).

Za prehod iz stekleničke nazaj na prsi je zelo pomembno, da imamo veliko potrpežljivosti in si vzamemo veliko časa. Če se otrok pri poskusih dojenja močno razburi, prenehamo in ga prej poskusimo nežno pomiriti, preden mu dojko ponudimo ponovno.

Ko se pripravljate na prehod iz stekleničke nazaj k prsim, je zelo pomembno, da otroka hranite po steklenički tako kot pri prsih, torej na goli koži, v položaju za dojenje, in menjavate strani.

Ko se bo otrok že naučil nekaj dojenja, ga še vedno morda dohranjujete po steklenički, a poskusite NAJPREJ podojiti, šele nato ponuditi stekleničko. Uporabljajte stekleničko s cucljem, ki je kar najbolj podoben materini bradavici (Avent) in z najmanjšo, eno samo luknjico, tako, da se mora dojenček pri sesanju kar najbolj potruditi. Cuclji in stekleničke, kjer otrokom mleko dobesedno samo teče v usta, niso primerni.

Nekatere matere, ki so uspele odstaviti svojega otroka od stekleničke, so ravnale tako, kot je napisano v nadaljevanju. Pomembno pri tem je poudariti, da to priporočamo za otroka, ki je zdrav in donošen ter se je doslej lepo razvijal in primerno napredoval na teži. Pri otrocih nedonošenčkih ali otrocih s kakršnokoli zdravstveno težavo, prehladom ipd., se tega postopka ne lotevajte, obrnite se po pomoč k svetovalki za dojenje!

Priporočljiv postopek odstavljanja

1. dan: nič stekleničke, nič dojk

Prvi dan naj mati ponudi svojemu otroku svoje iztisnjeno mleko le iz skodelice, po žlički, s kapalko, brizgo. Otrok naj nima dude. Veliko ga nosite, zibajte, cartajte, lahko kar na goli koži in čim bliže prsim. V pomoč je lahko tudi očka.

2. dan: nič stekleničke, otroku ponudimo dojke za sesanje za uteho

Do sedaj bo otrok morda že pripravljen sprejeti položaj blizu materine kože in prsi. Kadar koli opazite, da bi otrok sesal, mu ponudite svoje dojke - za uteho in/ali morda za lakoto. Če se otrok trga in zvija stran od prsi, ga najprej nežno zibajte in pomirite, preden mu ponovno ponudite dojki. Tudi ta dan hranite otroka z alternativnimi metodami (skodelica, žlička, kapalka, brizga). Poskusite se prilagoditi otroku, ne postavljajte si nobenih urnikov, ampak ga poskusite podojiti, kadar on to želi.

3. dan in naslednji dnevi: prehod na prsi

Če je otrok že sprejel dojki za cartanje in za ugodje, ga poskusite najprej podojiti pol ure pred tem, ko bo verjetno že zelo lačen. Ko se bo otrok ponovno doжил, se poskušajte izogibati VSEH umetnih cucljev, dud, in sicer kar nekaj tednov, preden mu jih spet lahko ponudite. Seveda, če se bo ves ta čas dobro in uspešno doжил.

Nadomeščanje stekleničke naj poteka počasi, postopno in zelo potrpežljivo. Učenje otroka, da se doji, je lahko zelo dolgotrajen in včasih težak proces, ki je lahko kdaj celo močno frustrirajoč tako za mater kot za otroka.

Zavedati se moramo, da otroci ne sesajo bradavice, ampak se dojijo tako, da mleko iz naših dojk dobesedno molzejo, ne sesajo. Pazimo torej, da je otrok pravilno pristavljen pri prsih in da ima pravilen položaj telesa (trebuh na trebuh, kar najbolj zarit v dojko, njegova rokica pod vašo podpazduho).

Če ima otrok še vedno težave s pristavljanjem, preverite ali nima morda prekratke kožice pod jezičkom ali kakšne druge anatomske nepravilnosti in ima zato težave pri dojenju. Posvetujte se s svetovalko za dojenje o teh težavah.

Kako pomiriti otroka in ga spodbuditi k pravilnemu dojenju?

Pred dojenjem:

1. poskusite podojiti otroka še preden bo popolnoma buden
2. če je otrok že nestrpen in jezen, ga poskusite zibati, nežno plesati njim na prsih, da se bo ponovno pravilno pristavil
3. otroka nežno, a trdno zavijte v odejico ali pleničko, da se bo počutil varnejšega in bo bolj sproščen
4. poskrbite, da mu bo dovolj toplo, tudi v nogice
5. preglejte otrokova oblačilca, da ga ne vežejo ali stiskajo preveč
6. zamenjajte mu pleničko
7. poskusite ga pomiriti s sesanjem svojega čistega mezinčka, preden mu spet ponudite prsi

Med dojenjem:

1. izključite zunanje dogajanje in stimulacijo (radio, TV, starejše otroke, če je seveda to mogoče, premočno svetlobo ipd.)
2. nežno dojenčku prigovarjajte, prepevajte, klepetajte z njim, glejta se v oči
3. poskusite z različnimi položaji med dojenjem; nekateri otroci se nočejo dojiti v klasičnem položaju za dojenje
4. imejte veliko potrpežljivosti!

Splošni nasveti:

1. otroka imejte veliko v naročju, ob sebi, uporabljajte ruto za nošenje otroka, tudi med dojenji mu nudite veliko stika koža na kožo, kajti več telesne bližine lahko na otroka deluje zelo pomirjujoče
2. poskusite dobiti pomoč v gospodinjstvu in se posvetite le svojemu otroku in partnerju
3. otroka naj redno pregleduje zdravnik, patronažna sestra ali ga tehtajte sami, da boste pomirjeni, da lepo napreduje na teži in se dobro razvija

Priredila Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri LLI

Vir: Breastfeeding Answer Book, 2003