



Dojenje na otrokovo pobudo – umetnost in znanost

Danes je splošno sprejeto, da otroci, posebej dojeni otroci, najbolje napredujejo, kadar se imajo možnost hraniti tako, kot jim narekujejo njihove potrebe. Kljub temu nekatere matere še vedno verjamejo, da morajo med enim in drugim podojem počakati, da se njihove dojke "napolnijo" z mlekom, da ga bodo imele dovolj za svojega dojenčka. Tudi nekateri popularni viri informacij, s katerimi se starši srečujejo, pritiskajo na matere, naj se držijo urnika hranjenja, po katerem naj bi bili celo mlajši dojenčki hranjeni v razmakih od tri do štiri ure. Nekateri otroci morda dobro napredujejo ob hranjenju po urniku, mnogi pa tega ne zmorejo.

Nedavne raziskave mehanizmov, ki pri dojenju uravnavajo tvorbo mleka, nam omogočajo boljše razumevanje pomena hranjenja na pobudo otroka in vloge otrokovega apetita pri uravnavanju tvorbe mleka.

Polnost dojk in hitrost tvorjenja mleka

Do nedavna so se poskusi razumevanja procesov, ki uravnavajo tvorbo mleka, osredotočili na prolaktinski val, ki se pojavi kot odziv na otrokovo sesanje. Toda raziskovalci niso odkrili zanesljive povezave med hormonom prolaktinom v plazmi in tvorbo materinega mleka. Avstralec Peter Hartman in njegovi sodelavci pa so ubrali drugačen pristop: tvorbo mleka so preučevali tako, da so izdelali topografske slike dojk v času laktacije pred podojem in po njem, uporabljali pa so video in računalniško opremo, s katero so ugotavljali spremembe v prostornini dojk (4). Natančnost svoje tehnike merjenja mlečne kapacitete dojk in tvorbe mleka so ocenili na plus/minus pet odstotkov. V študiji je Hartman ugotovil, da se v času od enega do drugega podoja stopnja tvorbe mleka v dojki spreminja glede na to, kako polna je; in sicer, polnejša kot je dojka, počasnejša je tvorba mleka, in obratno, bolj kot je dojka izpraznjena, hitreje se mleko nadomešča z novim.

Hartman in sodelavci so razlike v največji možni mlečni kapaciteti dojke prikazali v številkah; študija je razkrila vsaj 300-odstotne razlike med ženskami. Med drugim so zabeležili da so ženske, ki so imele od enega do drugega podoja v dojkah velike mlečne kapacitete, pogosto dojile na daljše razmake, ženske, pri katerih so bile kapacitete manjše, pa so dojile pogosteje. Velikost dojk pa ni bila vedno dober pokazatelj mlečne kapacitete in vse te ženske so imele sposobnost tvoriti dovolj mleka, če gledamo v času 24 ur. Kar se je razlikovalo med njimi, je bila količina mleka, ki so jo lahko ponudile otroku pri enem podoju.

Zakaj so prvi tedni kritični za dobro tvorbo mleka

Visoka raven hormona prolaktina je kritična za začetek delovanja laktacije, ko pa raven prolaktina upade, postane nadzor prek endokrinih žlez manj pomemben za zalogo mleka in avtokrini sistemi prevzamejo nadzor (5, 6). Toda uspešna in dolgoročna laktacija je odvisna od tega, ali se v začetku, ko je dojenje nadzorovano s strani endokrinih žlez, uspe razviti zadovoljivo število prolaktinskih receptorjev, kar je, kot se izkaže, odvisno od števila podojev: pogostejši kot so podoji, boljši je razvoj receptorjev za prolaktin (3, 8).

Ugotavljamo, da mnogo žensk v prvih par mesecih po porodu poroča o uspešnem dojenju po urniku. Nenavadno visok pa je pri teh ženskah odstotek primerov, ko se okoli tretjega do četrtega meseca pojavijo resne težave s tvorbo mleka; dojenčki začno napredovati slabo,

pod sprejemljivimi standardi, zahtevajo dodatek in/ali se prostovoljno odstavljajo tako, da zavračajo dojki, v katerih je pretok mleka počasnejši in količina mleka manjša v primerjavi z obilno ponudbo po steklenički.

Kako do najbolj kaloričnega mleka

Raziskave o razmakih med podoji in o ravni maščob v mleku dodajajo še eno dimenzijo k razumevanju, kako otroški apetit pri dojenju na otrokovo pobudo uravnava tvorbo mleka. Michael Woolridge je ugotovil, da je vnos kalorij pri dojenju, posebej vnos maščob, odgovoren za nadzor apetita in sitost dojenčka. Pogosto se domneva, da mati količinsko nima dovolj mleka, če otrok po podoju ostane nemiren. V resnici pa morda prihaja do majhnega, vendar odločilnega pomanjkanja dojenčkovega vnosa maščob ali kalorij (10). Predlagatelji hranjenja po urniku pogosto materam postavljajo časovne omejitve, kako dolgo naj bi se dojenček doжил, s čimer pa omejijo vnos maščob/kalorij ob koncu podoja.

Zagovorniki reda in dojenja po urniku verjamejo, da daljši razmaki pripomorejo k temu, da bodo dojenčki bolj lačni, da bodo zahtevali dojenje agresivneje in da bodo dobili mleko z višjo vsebnostjo maščob ob koncu podoja. Woolridge je pokazal, da so zelene stopnje maščob v mleku ravno v nasprotnem sorazmerju z dolžino razmaka od enega do drugega podoja (večji kot je razmak, manjša je vsebnost maščob proti koncu podoja). Koncentracijo maščob v mleku lahko povišujemo tako, da krepimo oboje, število podojev in količino mleka, ki ga otrok pri podoju poseša iz dojke. Kadar število podojev in trajanje podojev omejujemo z vnaprej določenimi urniki hranjenja, so posledice takega ravnanja lahko prav znižan vnos potrebnih maščob v dojenčkovo telo, znaki pomanjkanja materinega mleka in nezadostna prehranjenost otroka. (2, 10)

Prepoznavanje znakov, da se dojenček želi dojeti

Zdrav, donošen in dovolj aktiven dojenček, ki se pripravlja na dojenje, to na razne načine nakazuje, preden se sploh prebudi. Najprej se bo morda premikal in zvijal, premetaval in obračal ali pa bo v spanju nemiren. Če bo rokica blizu obraza, bo morda rinil vanjo, poskušal jo bo celo sesljati ali bo sesal kakšno drugo stvar blizu ustec. Če te prve znake prezremo, začne dojenček »cviliti« in se bolj razburjati, nazadnje pa glasno jokati, s čimer sporoča, da je njegova lakota preseгла že vse sprejemljive meje. Izkušena doječa mati, ki ima dojenčka blizu, običajno hitro zazna dojenčkove potrebe in ga pristavi na dojko zgodaj v tem sosledju znakov. Pri materi, ki dojenčka navaja na red in hranjenje po urniku in/ali ki je dlje stran od dojenčka, je to pogosto drugače. (7)

Novorojenček, ki je prepuščen joku, četudi le za nekaj minut, lahko postane zmeden, se teže pristavi na dojko in morda teže pravilno sesa. Zato pogosto ne poseša toliko mleka, kot ga potrebuje. Kadar se tak scenarij ponavlja, se tvorba mleka pri materi sčasoma zmanjša. To je še en način, kako lahko dojenje po urniku ovira tvorbo materinega mleka. Da bi preprečili prekomeren jok, nekateri predlagatelji urnikov priporočajo uporabo dude, s čimer zamikajo podoje in/ali se znebijo nehranljivega sesanja na dojki. Take intervencije niso brez posledic. Nedavna študija je prikazala, da je uporaba dude povezana s krajšim trajanjem podojev (1), druga študija pa je odkrila, da mnoge matere, ki pri svojem otroku pogosto uporabljajo dudo, izvajajo tudi več nadzora nad vedenjem otroka pri dojenju, kar pogosto spet vodi v krajše trajanje dojenja nasploh (9).

Urniki naj si postavi otrok sam

Empirični in teoretični dokazi skupaj podpirajo že obstoječa priporočila nacionalne pediatrične akademije (11), ki pravijo, da zdravi, donošeni in dovolj aktivni dojenčki, posebej dojeni, potrebujejo hranjenje na svojo pobudo. Morali bi jim dopustiti, da si sami postavijo svoj red, namesto da jim vnaprej določamo urnike. Dalje ugotavljamo, da so prakse, ki

ovirajo dojenje na otrokovo pobudo, krive za premajhno pridobivanje dojenčkov na teži, slabo napredovanje, težave z zalogo mleka pri materi, za neprostovoljno zgodnje odstavljanje in morda v nekaterih primerih celo za kolike, pa tudi nazadovanje v razvoju otroka in depresijo, povezano z zmanjšano odzivnostjo staršev na dojenčkove klice iz obupa.

Na tvorbo materinega mleka in količino mleka, ki jo dojenček dobi pri dojenju, vpliva mnogo dejavnikov, vključno s pogostostjo podojev v času vzpostavljanja laktacije, kapaciteto dojk, vsebnostjo maščob v mleku in stopnjo praznjenja dojk pri posameznem podoju. Dokazi tako zelo močno nasprotujejo samovoljnemu postavljanju urnikov dojenim otrokom – tega ni mogoče priporočiti nobeni materi, ki želi uspešno dojiti.

Lisa Marasco, BA, IBCLC, Santa Maria, California,
Jan Barger, MA, RC, IBCLC, Wheaton, Illinois
Prevedla Mojca Vozel, svetovalka za dojenje LLLI

Vir: Breastfeeding Abstracts, May 1999, Volume 18, Number 4, pp. 28-29.

Reference

1. Barros, F. C., C. G. Victora et al. Use of pacifiers is associated with decrease of breastfeeding duration. *Pediatrics* 1995; 95:497-99.
2. DeCarvalho, M. D. et al. Effect of frequent breastfeeding on early milk production and infant weight gain. *Pediatrics* 1983; 72:307-11.
3. De Coopman, J. Breastfeeding after pituitary resection: Support for a theory of autocrine control of milk supply? *J Hum Lact* 1993; 9(1):35-40.
4. Daly, S. E., J. C. Kent, D. Q. Huynh et al. The determination of short-term breast volume changes and the rate of synthesis of human milk using computerized breast measurement. *Experimental Physiol* 1992; 77:79-87.
5. Daly, S. E. and P. Hartmann. Infant demand and milk supply. Part 1: Infant demand and milk production in lactating women. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-26.
6. Daly, S. E. and P. Hartmann. Infant demand and milk supply. Part 2: The short-term control of milk synthesis in lactating women. *J Hum Lact* 1995; 11(1):27-37.
7. Neifert, M. Early assessment of the breastfeeding infant. *Contemporary Pediatr* 1996; October, 2-16.
8. Perry, H. M. and L. S. Jacobs. Rabbit mammary prolactin receptors. *J Biologic Chem* 1978; 253:1560.
9. Victora, C. G., D. P. Behague, F. C. Barros et al. Pacifier use and short breastfeeding duration: Cause, consequence or coincidence. *Pediatrics* 1997; 99(3):445-453.
10. Woolridge, M. Baby controlled breastfeeding: Biocultural implications. In *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*, ed. P. Stuart Macadam and K. A. Dettwyler. New York: De Gruyter, 1995.
11. American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 1997; 100:1035-39.