



Umetnost dojenja v naši kulturi

Umetnost dojenja je mešanica biologije in kulture. V globalnem in historičnem spektrumu vzorcev dojenja je ogromno različnih variacij. Toda največ težav pri dojenju ima korenine v verovanjih določene kulture in se ne ujema z biološkimi osnovami odnosa mati - otrok.

Dojenje – družbeno vedenje

Čeprav je dojenje naravno, mnoge matere ugotovijo, da nimajo več instinkta zanj. Besede neke matere: "Mislila sem, da bo lahko, da bo naravno in bo otrok že vedel, kaj in kako. Pa ni bilo tako, otrok ni vedel in tudi jaz ne." Dojenje je družbeno vedenje - učimo se ga na svojih napakah in od ljudi okoli sebe. Žal mnogo žensk danes enostavno nima več možnosti naučiti se, kako dojiti. V kulturah, kjer je skupno bivanje in dojenje pravilo in je lepo sprejeto, imajo ženske mnogo priložnosti videti sorodnice, sestre ali matere, kako dojijo. V naši, t. i. zahodni razviti družbi pa se marsikatera ženska prvič sreča z dojenjem šele, ko rodi svojega prvega otroka. Zaradi kompleksnih kulturnih in ekonomskih razlogov je dojenje upadlo na najnižjo raven v 60. letih 20. stoletja. Tedaj so proizvajalci otroške hrane agresivno širili trge in raven dojenja je po vsem svetu močno upadla. Generacija naših mater zato ne more prenašati svojega znanja o dojenju na hčere, trenutno generacijo mater. Znanje dojenja se je izgubilo tako v individualnih družinah kot v celotnih kulturah (ne vseh). Splošno sprejete so postale tehnike, primerne le za otroke, hranjene po steklenički; npr. hranjenje po točno določenem urniku, časovna omejitev hranjenja,.... Dojenje zahteva povsem drugačne tehnike, kajti prav neomejevanje frekvence in števila podojev so ključ do uspešnega dojenja.

Kultura in dimenzije kulture

Ljudje v vsaki družbi živimo po različnih predstavah in konceptih, ki so temeljni za naše življenje. Take kulturne dimenzije vključujejo verovanja o človeški naravi, času in aktivnostih. Verovanja in načini življenja se razlikujejo tudi znotraj iste kulture in so odvisni od kraja bivanja, socialno-ekonomskega statusa, števila generacij, ki so migrirale.... V vsaki družbi obstajajo določena mnenja in prepričanja kot družbena norma. Kulturne dimenzije nam pomagajo, da bolje razumemo kulturne vloge družbenih procesov, tudi dojenja.

Človeška narava

V naši »zahodni« (mislimo evropski in ameriški) kulturi, človeka obravnavamo kot prirojeno »slabega«. V azijskih kulturah je človek ob rojstvu »dobro« bitje, v afriških, latinskih in indijskih kulturah pa mešanica obojega. Razumevanja človeka kot "slabega" bitja že od rojstva dalje izhajajo iz močnih verskih prepričanj, denimo o "izvirnem grehu".

Sorodstvena zveza

Sorodstvena razmerja so prisotna v vseh svetovnih kulturah, pojmovana so zelo različno. V osnovi sta dva pristopa. Individualistične kulture (zahodnoevropske, angloameriške in afriškoameriške.) stremijo k neodvisnosti, samostojnosti, unikatnosti, samoizražanju in podpiranju osebnostnih ciljev. V kolektivističnih kulturah (afriške, azijske, srednjevzhodne, latinske) pa ljudje stremijo k pripadnosti skupini, družini, druženju in podpiranju skupnih ciljev družbe. Individualizem in kolektivizem nista ekskluzivna, saj prehajamo od enega k drugemu.

Naravna zveza

Zvezo z naravo lahko opišemo kot podreditev naravi (azijsko), harmonijo z naravo (afriško, indijansko) ali podreditev narave (evropsko, ameriško). To kaže, kako posamezne družbe uporabljajo in izrabljajo naravne vire, varujejo okolje in se odzivajo na naravne katastrofe.

Čas

Latinske in indijanske kulture so osredotočene na sedanost, azijske na preteklost, evropske in ameriške na prihodnost. Kulture, osredotočene na sedanost, prepustijo čas dneva in noči naravnemu toku. Osredotočenost v prihodnost zahteva planiranje, postavljanje urnikov in točno določenih razporedov. Osredotočenost na preteklost pa posebno spoštovanje in čaščenje starejših ljudi in prednikov.

Dojenčkova narava/nrav

Dojenčke pojmuje kot prirojeno »dobre«, »slabe« ali kombinacijo obojega, odvisno od pojmovanja kulture. Pojasnimo s primerom: Ko mati opiše svojega otroka z »zahtevnim« ali »manipulativnim«, to pomeni, da odraža svoja kulturna prepričanja v komaj rojenega človeka kot slabo bitje. (Od tu dalje bom dojenega otroka imenovala "dojenec", ker je »dojenček« v našem jeziku preveč splošno poimenovanje.)

Razmerja med materjo in dojencem

Doječi par lahko vidimo z različnih vidikov:

- kot eno samo celoto, kjer je dojenec popolnoma odvisen od matere
- kot dve različni osebnosti, ki nujno potrebujejo neodvisnost drug od drugega

Mati, ki opiše svojega otroka kot "vedno se me drži kot klop«, »zelo je navezan name«, »kar naprej je ob meni«, ali mati, ki je pogosto ločena od svojega majhnega dojenca, zelo verjetno pripadata kulturi, ki goji individualistični pristop.

Razmerja z dojenjem

Dojenje je naravno dogajanje med materjo in otrokom. Lahko ga vidimo kot:

- kontroliran proces
- harmoničen proces
- proces premagovanja drug drugega

Časovno usklajevanje dojenja

Mati lahko doji:

- po natančno določenem urniku z omejevanjem števila in dolžine trajanja podojev
- na otrokovo pobudo
- na svojo lastno pobudo

Dojenje na otrokovo pobudo v naši kulturi imenujemo tudi "dojenje na otrokovo zahtevo", kar tipično zrcali našo kulturo in naš pogled na dojenca kot na zahtevno oz. »slabo« bitje.

Delovna aktivnost in dojenje

Dojenje se lahko ali tudi ne odraža kot stičišče kulturnih meril človekove aktivnosti. Mati, ki se pritožuje: »doma ne utegnem postoriti ničesar«, »samo dojim in dojim«, verjetno s tem zrcali človeško delavnost kot »početje«, »delo«. Dojenje in materinstvo v naši kulturi ni pojmovano kot koristno »delo«, v nekaterih drugih kulturah pa, nasprotno, ima tak status.

Dojenje in narava - gre ali ne gre skupaj?

Manifestacija kulturnih dimenzij med posameznimi družbami močno niha. Biološka dejstva o dojenju so stalnica. Ne obstajajo zgolj en sam, edini in pravi način ter tehnike dojenja. Gre le za to, da nekatere kulture živijo bolj v sožitju z biološkimi dejstvi. Večje je neskladje kulture z biološkimi zakoni dojenja, več je težav in ženske manj oziroma slabše dojijo. V poljedelskih družbah matere dojijo na otrokovo pobudo, v zelo kratkih časovnih razmakih (povprečno na 20 minut) neprekinjeno prek dneva in noči. Te družbe z dojenjem nimajo težav. Dominantne kulture zahodne Evrope so z biološkimi dejstvi dojenja v slabši zvezi. Celo ženske, ki živijo v dojenju "prijaznih" družbah, se srečujejo z miti oziroma neresnicami, ki jim lahko povzročajo velike težave pri dojenju (tipični mit pri nas je na primer ta, da mleko sčasoma usahne). Ker zahodna, dominantna kultura pritiska na ves svet z ekonomsko kolonializacijo, vojaško okupacijo, pa tudi globalizacijo množičnih medijev, je ena od posledic agresivni marketing nadomestkov materinega mleka. Desetletja je industrija prilagojenega mleka označevala svoje izdelke kot moderne, superierne, kajti materi naj bi omogočali neodvisnost. Industrija otroške hrane in prilagojenega mleka je v tesni povezavi z zdravstvenim osebjem (v vsaki pediatrični čakalnici ali ordinaciji visijo plakati za Pikomil, kajne?) desetletja prepričevala matere, da je prav ona najboljši strokovnjak za otroško nego, rast, celo vzgojo (pri nas v tej smeri še vedno delujejo Hippovi reklamni materiali). Taka prepričanja pa podzavestno močno načnejo samozavest mlade matere, ki je bombardirana z različnimi, včasih nasprotujočimi si nasveti iz domačega okolja, z reklamnih panojev in od zdravnika. Zato je logično, da matere spremljajo nasvete o dojenju z neugodjem, da se počutijo negotove in ogrožene.

Odnos med materjo in dojencem

V naši kulturi verjamemo, da dojenči manipulirajo s svojimi starši (joj, na koliko vprašanj o tem sem že odgovarjala!), da se mati kot žrtev otroku "preda" oziroma se preda otrokovim "nerazumljenim zahtevam" in kar naprej se bojimo, da otrok ne bi »razvadili«. Ne verjamemo v otrokovo prirojeno, naravno in normalno sposobnost koristne komunikacije s starši (jok!), ne verjamemo v osnovne, temeljne psihološke in fiziološke ter razvojne potrebe otroka, ki jih izraža z jokom. Taka prepričanja, ponavadi močno pod vplivom okolice, takoj prve dni po rojstvu v temeljih zamajajo samozaupanje in samozavest mlade mamice, ki obremenjena s koncepti otroškega »razvajanja«, »manipuliranja«, »pridnosti« vendarle še vedno zelo dobro čuti biološko potrebo, da dvigne svojega otroka in ga podoji, kadarkoli zajoka.

V naši družbi je samostojnost in neodvisnost zelo cenjena. Matere verjamejo (pod pritiskom okolice), da je otroka od prvega dne treba naučiti samostojnosti. Otroci so na primer hranjeni po steklenički, da jih lahko nahranijo drugi ljudje. To podpira ločitev matere in dojenčka. Sesanje dud in palčkov je sprejemljivo, sesanje dojke pa ne. Duda in druge ninice (medvedki z zvoki maternice) podtikamo dojenčkom kot korak k neodvisnosti, ker menimo, da tako otrok ne bo odvisen od matere prek potrebe po sesanju. Uporaba zibelk, hojic, stajic, stolčkov za dojenčke,... spodbuja fizično ločevanje matere od otroka, četudi je mati prisotna. Matere in otroci ponavadi spimo vsak v svoj postelji ali v ločenih sobah, da dojenček ne "moti" spanja odraslih. Poročene matere naša kultura spodbuja, naj gredo za kak vikend ali teden stran od otroka, same z možem, ker da je to dobro za njun zakon. Zaposlena mati se mora vrniti v službo. Večina delovnih mest in dolga odsotnost niso kompatibilni z dojenjem. Matere, ki v tej kulturi čutimo potrebo, da smo s svojimi otroci, da jih pogosto dojimo na njihovo pobudo, da skupaj z otroci spimo in da otroke nosimo in jim omogočamo veliko telesnega stika, čutimo močan družbeni pritisk in neodobravanje okolice. In kulturne posledice? Večji kot je pritisk in večja kot je ločitev matere od otroka, manj možnosti ima mati, da bo uspešno dojila.

Odnos do dojenja

Ljudje v zahodni kulturi verjamemo, da smo gospodarji narave. Naravnim instinktom več ne verjamemo več ali jih niti ne prepoznamo. Verjamemo, da lahko naši znanstveniki ustvarijo

prilagojeno mleko, ki naj bi bilo celo boljše od materinega (pozorno berite reklame!), ki ga je naredila narava. Mnogo mater je pred leti hranilo svoje otroke s prilagojenim mlekom zato, ker so verjele, da je tako bolj higiensko in hranljivo. Hranjenje dojenčka po steklenički je, so jim dejali, kontrolirano in natančno časovno določeno, mati ve, koliko je otrok pojedel. Zgolj ta prepričanja močno omajajo materino samozavest in zaupanje v lastno sposobnost dojenja in kakovost materinega mleka! Tako nezaupanje ponavadi vodi v nadomeščanje dojenja s prilagojenim mlekom, prezgodnje uvajanje goste hrane, prezgodnje dodajanje (ne)potrebnih vitaminov in mineralov, "sindrom zmanjkovanja mleka" in prezgodnjo odstavitev.

Časovno omejevanje dojenja

Časovno omejevanje dojenja je posledica kulturne osredotočenosti v prihodnost. Zahodni "strokovnjaki" prepričujejo starše (podajajo natančne tabele!), koliko bi moral otrok določene starosti jesti, spati, celo izločati. "Strokovnjaki" postavljajo spalne vzorce, ki bi bili primerni za vse otroke, določajo igre za določene starosti in trdijo, da je celo natančno hranjenje pot do samodiscipliniranja otroka. Doječi materi tako priporočajo, naj doji po uri in koledarju, ne pa po potrebah njenega otroka. Tako naša družba otroke, ki niso v točno določenih okvirih, zelo hitro označi kot »prezahtevne«, »zelo zahtevne«, »otroke s kolikami", materi pa sugerirajo, da nima dovolj mleka, da je njeno mleko "slabo" ali ni dovolj hranljivo.

Delo in dojenje

Naša kultura je usmerjena k izdelavi izdelka oz. pričakovani produktivnosti. Materinstvo je na začetku zato za mater zelo težko obdobje življenja. Preden rodimo, smo ženske visoko produktivne v šoli, lokalni skupnosti, službi in doma. Za projekte zunaj doma dobimo nagrado in priznanje. Mati doma z majhnim dojenčkom pa se počuti neproduktivna, njeno materinstvo in skrb za dom ne dobivata javnega družbenega (in včasih moževega) priznanja. Ljudje si predstavljajo, da ženska na porodniškem dopustu ves ljubi dan ne počne ničesar. Matere smo neprespane, neproduktivne, družbeno nepriznane, utrujene in nerazumljene, kadar se posvečamo svojemu otroku in drugo dajemo na stranski tir. Mati, ki sedi in doji, ima zato napačen občutek, da ne dela nič. Dojenje in skrb za otroka v naši družbi ni širše (beri: tudi od moških) sprejeto "delo". V naši družbi skorajda ne obstaja priznavanje ljubkovanja otroka, dojenje na otrokovo potrebo ali kakršnakoli druga ljubeča skrb za drugo človeško bitje. Dojenje in materinstvo v naši družbi preprosto ne izpolnjuje meril človeške aktivnosti in dela.

Pet bioloških dejstev o dojenju

1. Dojenje je biološki proces, ki preraste v fiziološki in psihološki preplet, objem med materjo in otrokom takoj po rojstvu. Novorojenček se takoj podoji in s tem dobi kolostrum oz. mleziivo, ki je visoko hranljivo prvo žensko mleko, ki poskrbi za imunizacijsko zaščito. Novorojenčki imajo osnovni sesalni in požiralni refleks, ki jim pomaga pri učenju dojenja. Dojenje takoj po porodu pospeši odlučenje posteljice (placente) in k hitrejši vrnitvi maternice v prednosečniško stanje.

2. Med sesanjem pri prsah se izločata hormona prolaktin in oksitocin. Več kot otrok sesa, večja je raven prolaktina in več mleka se proizvede. Oksitocin poskrbi za "dostavo" mleka z "izcejalnim refleksom". Mnoge matere se srečamo z izcejalnim refleksom tudi že ob joku drugega, ne nujno svojega dojenčka.

3. Otroci, ki so dojeni po svoji potrebi, sami uravnavajo kakovost in količino mleka med posameznimi podoji. Dolgi podoji bolj kot krajši poskrbijo za višjo vsebnost beljakovin in maščob. Zelo pogosta hranjenja povečajo koncentracijo mlečnih maščob in zaloge mleka. Dojenčki se dojijo pogosto, podnevi in ponoči zato, ker je materino mleko lažje prebavljivo in tako kar najbolj polno izkoristijo minerale in snovi iz materinega mleka.

4. Dojenje ima številne prednosti za mater in otroka. Dojeni otroci imajo nižjo stopnjo tveganja za pogostost bolezni, največkrat alergije, otroške oblike raka, diabetes in "nenadne smrti v zibki". Matere, ki dojijo, imajo nižjo stopnjo tveganja za raka na dojkah, jajčnikih in maternici, manj je tveganja tudi za slabokrvnost in osteoporozo.

5. Hranljivost, imunološke in psihološke prednosti dojenja trajajo celotno dobo dojenja. Antropologi, ki so raziskovali trajanje dojenja pri sesalcih in torej tudi pri človeku, so ugotovili, da normalno dojenje traja od 2,5 do 7 let!

Pet družbeno-kulturnih dejstev o dojenju

1. Različni pristopi k dojenju med različnimi kulturami in znotraj iste kulture temeljijo na kulturnih, ne individualnih razlikah.

2. Socializirani smo tako, da dojimo ali ne dojimo naše otroke. Znanje dojenja, če obstaja, se prenaša z mater na hčere.

3. Naše dojemanje dojenja kot pojava močno določajo igre in izkušnje iz našega otroštva (Ste svoje punčke igračke hranile po steklenički ali ste jih dojile?).

4. Mati, ki se v naši kulturi sreča s težavami pri dojenju, dobi vrsto nasprotujočih si nasvetov ali je spodbujena, da verjame mitom in neresnicam (Dojenje otroka na njegovo pobudo je v naši kulturi na primer v konfliktu z normo hranjenja po urniku).

5. Vzorci in načini dojenja se spreminjajo glede na geografske regije (skoraj 90% Skandinavk doji svoje otroke do 2. leta), jezik in glede na ero. Biološke osnove dojenja so skupne vsem kulturam, a tehnike dojenja in obnašanje do dojenja se kulturno razlikujejo.

Prevedla Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri LLLI