



Miti o dojenju – resnice in zmote

1. NIMAM DOVOLJ MLEKA, NE MOREM DOJITI NI RES.

Zelo pogosto matere menijo, da ne zmorejo proizvesti dovolj mleka za svojega otroka, pa jih večina lahko proizvede celo več kot dovolj mleka. Pri mnogih je prve dni ali tedne dojenja prisotna celo prevelika količina mleka. Pri nekaterih dojenčkih, ki ne rastejo dovolj hitro ali celo izgubijo na teži, ni razlog pomanjkanje mleka, temveč preobilica mleka, ki pa ga otrok ne dobi. Najpogostejši razlog, da dojenček ne dobi vsega mleka, ki je na voljo, je ta, da je otrok nepravilno pristavljen k prsim in ne sesa učinkovito ali da so podoji prekratki in/ali preredki (npr. na 3-4 ure ali več). Zelo pomembno je, da se mati v prvih dneh nauči, kako se otroka pravilno pristavi in da doji otroka na njegovo željo (tudi če vsako uro ali celo pogosteje). Zelo redke so mamice (1-3% žensk), ki resnično ne zmorejo proizvesti dovolj mleka za polno dojenje ali zaradi fizioloških razlogov ne morejo dojiti, toda le zaradi kakšne hude bolezni, zdravljenih hormonskih nepravilnosti ali kirurških posegov (nimajo mlečnih vodov).

2. DOJENJE BOLI IN TO JE NORMALNO NI RES.

Dojenje ne sme boleti. V prvih dneh je normalno, da imate bolj občutljive dojke in bradavice, lahko čutite malce skeleče bolečine ob prisesanju otrokovih ustec in prvih potegih, a ne sme trajati več kot nekaj dni. Bolečje dojenje, krvave in ranjene bradavice so največkrat nastale zaradi nepravilnega pristavljanja ali glivičnega obolenja. Bodite pozorne na bolečine v bradavicah, ki trajajo dlje kot 5 dni pri novorojenčku ali če vas bradavice bolijo na dotik tudi, ko ne dojite. Če pravilno pristavljate in se otrok doji pravilno, je lahko vzrok bolečin okužba s soorom (glivično obolenje). Preglejte si bradavice in dojenčkova usteca: če na izrazito rdečih bradavicah ali v otrokovih ustih opazite majhne, bele izpuščaje, je lahko to vzrok težav in bi potrebovali zdravniško pomoč. Krajši čas dojenja bolečine ne more zmanjšati ali preprečiti.

3. PRVE TRI DO ŠTIRI DNI PO PORODU NI (DOVOLJ) MLEKA NI RES.

Prvo materino mleko se imenuje mlezero ali kolostrum, je bolj gosto, temno rumene barve in v majhnih količinah, a zelo kalorično in izjemno pomembno za novorojenčka. Le-to ob dovolj pogostem pristavljanju zadostuje vsem potrebam novorojenčka prvih 2–4 dni, dokler se ne začne tvoriti t. i. zrelo mleko. Pogosto imamo prve dni občutek, da ni (dovolj) mleka, ker se nekateri otroci dojijo neprenehoma. Vzroki so lahko tudi nepravilno pristavljanje in nepravilno prisesavanje na dojko, pri čemer otrok ne dobi mleka zlahka in se prej utruji. Dojenčkova prebavila se postopoma navajajo na večje količine mleka, ki se tvori v prsni. Po nekaj dneh (2–5 dni po porodu) mleko postane redkejšje in obilnejše (občutek napetih prsi in izcejanje mleka). Nekaterim materam se mleko nikoli ne izceja, kar ne pomeni, da ga nimajo dovolj. Če vam kdo predlaga, da si v prvih dneh po porodu s prsno črpalko izčrpajte mleko, da se prepričate, koliko ga proizvedete, nasvet mirno preslišite, saj izčrpano mleko nikdar ni zanesljiv pokazatelj – otrok ga lahko posesa precej, več kot si ga vi načrpate.

4. DOJENČEK MORA BITI PRI PRSIH 20 (5, 10, 15) MINUT NA VSAKI STRANI NI RES.

Nesmiselno je določati čas, koliko naj bi bil otrok pri prsni. Najprej moramo razlikovati pojma "biti pri prsni" in "dojiti se". Otroku se bo dobro in pravilno dovil, če bo pravilno pristavljen in bo aktivno sesal. Mnenje, da otrok dobi 90% mleka iz prve dojke v prvih 5-10 minutah, ne velja

za vse. Otroci so zelo različni in različno sesajo, poleg tega je izcejanje mleka pri materah različno. Nekateri se najedo že v 5-10 minutah pri eni dojki, drugi pa za isto potrebujejo celo uro in se morajo podojiti na obeh dojkah. Prilagodite se otroku in ga dojite, kadar in kolikor dolgo on želi. Vedeti pa moramo, da se otrok ne doji, če je samo prisesan na dojko in spi. Seveda ga lahko na ta način crkljate, toda vedite, da se bo najedel le ob aktivnem sesanju. Zato je treba dojenčka, ki na prsih preveč spi in na teži slabo pridobiva, zbuditi in spodbujati.

5. DOJEN OTROK POTREBUJE DODATEK VODE V VROČEM VREMENU

NI RES.

Materino mleko vsebuje vso vodo, ki jo otrok potrebuje, dokler je izključno dojen. Prvo mleko, ki priteče v začetku podoja (t. i. prednje mleko), je bolj redko in otroka odžaja, mleko, ki teče kasneje (t. i. zadnje mleko), pa je bolj gosto in kalorično in otroka nasiti in nahrani.

6. DOJENI OTROCI POTREBUJEJO VEČJI DODATEK D VITAMINA

NI RES.

Razen v okoliščinah, ko je imela v nosečnosti tudi mati hudo pomanjkanje vitamina D, dodajanje tega ni potrebno. Če je otrok vsak dan vsaj nekaj minut izpostavljen dnevni svetlobi, torej je na zraku in nima pokrite celotne površine kože, vitamina D ni treba dodajati.

7. MAMA SI MORA PRED PODOJEM VEDNO UMITI BRADAVICE

NI RES.

Hranjenje otroka po steklenički zahteva posebne higienske ukrepe in sterilizacijo, kajti mlečni nadomestki nimajo protiteles, ki bi varovali otroka pred okužbami, in so dobro okolje za rast in razvoj bakterij. Materino mleko je sterilno in otroka varuje pred okužbami, zato je umivanje bradavic pred podojem ali po njem povsem nepotrebno. Če mati vzdržuje normalno higieno, ne uporablja agresivnih deodorantov in krem za telo, umivanje bradavic pred podojem ni potrebno. Prepogosto umivanje (posebno z mili) kožo celo preveč izsuši in odstrani naravno zaščitno plast, ki jo izločajo lojnice na bradavicah. Vsekakor mora mati skrbeti za higieno rok.

8. KOLIČINA IZČRPANEGA MLEKA POVE, KOLIKO JE MLEKA IN ALI GA JE DOVOLJ

NI RES.

Količina izčrpanega mleka je zelo odvisna od več dejavnikov: kakovosti črpalke, pravilne uporabe, časa od zadnjega podoja, stresa, ki ga preživlja novopečena mati,... Poleg tega nobena prsna črpalka ne more tako dobro izprazniti prsi, kot to lahko naredi pravilno pristavljen otrok. Mati nikoli ne more načrpati toliko mleka, kot ga lahko otrok s sesanjem.

9. MATERINO MLEKO NE VSEBUJE DOVOLJ ŽELEZA ZA OTROKOVE POTREBE

NI RES.

Materino mleko vsebuje ravno prav železa, kot ga potrebuje njen otrok. Če je donošen, bo dobival dovolj železa vsaj še naslednjih 6 mesecev. Nadomestno prilagojeno mleko ponavadi vsebuje preveč železa, saj mora proizvajalec zagotoviti, da bodo prav vsi otroci absorbirali dovolj železa - železo v adaptiranem mleku se slabše absorbira kot železo v materinem mleku. V prvi polovici prvega leta polno dojen otrok ne potrebuje nobenih dodatkov.

10. HRANJENJE PO STEKLENIČKI JE ENOSTAVNEJŠE KOT DOJENJE

NI RES.

Dojenje je postalo težko zato, ker današnje matere dojenja ne sprejemajo več kot naravno in normalno ali ker ob začetnih težavah ne dobijo potrebne pomoči in podpore, da bi prebrodile prve tedne. Dojenje je za novopečeno mamico v začetku res lahko težko in naporno, ko se oba naučita, pa postane neverjetno enostavno in prijetno. Ko dojenček zajoka in je lačen, se udobno namestite in ga enostavno pristavite k prsim – podnevi ali ponoči – to bo najhitreje in najceneje ter najmanj stresno. Če hranite otroka po steklenički, morate tudi sredi noči vstati iz tople postelje, čakati da zavre voda, pripravljati mlečno mešanico in jo hladiti. V tem času se otrok morda že močno razburi, joka in se popolnoma prebudi. Najbrž ni treba posebej omenjati, koliko stanejo adaptirana mleka, pripomočki za steriliziranje in porabljen energija.

11. MATI, KI DOJI, JE PRIVEZANA NA OTROKA, NESVOBODNA, NE MORE NIKAMOR NI RES.

To je odvisno, kako gledate na življenje z dojenčkom. Lahko ga dojite kjerkoli in kadarkoli, ga vzamete povsod s seboj. Ne potrebujete načrtovanja, kje boste na dopustu dobili primerno vodo in kje gredi stekleničke, ne skrbi vas, kaj bo, če vam zmanjka adaptiranega mleka in kako sterilizirati,... Doječa mati je v tem pogledu veliko bolj svobodna, saj kjerkoli in kadarkoli dojenčka le pristavi k prsim. Poleg tega doječe matere ne skrbi, kako se mu godi, če ga je prepustila partnerju, starim staršem, sosedam ali varuškam - otrok je lahko vedno z njo.

12. NI NAČINA, KI BI DOKAZAL, KOLIKO MLEKA DOBI DOJENČEK NI RES.

Res ni lahko izmeriti, ali vaš dojenček dobi dovolj hrane. Tehtanje otroka ni vedno merodajno (zamenjava oblačil, ravno opravljena mala ali velika potreba, tehtanje zelo malih sprememb 40-100 g), pa še stresno je lahko. Vsekakor vam ni treba tehtati otroka ali črpati mleka, da bi vedeli, ali vaš otrok dobiva dovolj. Najbolje je, da ste pozorni, ali otrok res učinkovito sesa na dojki, da dobi tudi zadnje mleko, in da opazujete plenice. Če do 6 tednov star dojenček zmoči 5–6 pleničk za enkratno uporabo in se pokaka vsaj 2-krat na dan (lahko tudi po vsakem podoju), je videti zdrav in zadovoljen, ste lahko prepričani, da dobi dovolj. Po 6. tednu pa je normalno, da se pokaka le enkrat na dan ali celo na več dni, a takrat obilneje.

13. NADOMESTNA PRILAGOJENA MLEKA SO SKORAJ TAKO DOBRA KOT MATERINO, ČE NE CELO BOLJŠA NI RES.

To je reklama, s katero želijo proizvajalci prilagojenih mlečnih mešanic zaslužiti. Podobno so govorili tudi v 60. letih, ko so vas vaše mame hranile z mešanico kravjega mleka, vode in sladkorja! Novejše prilagojene mlečne mešanice se materinemu mleku lahko samo približajo po sestavi hranljivih snovi, industrija pa ne zmore narediti protiteles, encimov in hormonov (živih celic). Materino mleko se tudi prilagaja rasti in razvoju posameznega otroka, torej se neprestano spreminja (med enim podojem, tekom dneva, pa tudi v tednih in mesecih »raste« z otrokovo starostjo). Tudi za nedonošenčka je materino mleko najboljša – idealna hrana in pomembna imunološka zaščita. Adaptirano mleko vsebuje več aluminija, magnezija, kalija in železa, več proteinov in maščob kot materino mleko. Proteini in maščobe so v adaptiranem mleku drugačni kot v vašem mleku. Materino mleko je narejeno natanko za vašega otroka, adaptirana pa naj bi zadostila potrebam vseh otrok. Res pa je, da otroci, hranjeni z adaptiranim mlekom, hitreje rastejo in pridobivajo na teži, kar pa ni nujno prednost.

14. ČE IMA MATI KAKRŠNOKOLI INFEKCIJO, NAJ PRENEHA Z DOJENJEM NI RES.

Razen v izjemno redkih primerih, je otrok pred infekcijo zaščiten prav z dojenjem. Materino telo namreč proizvaja protitelesa, ki prek dojenja varujejo otroka pred isto okužbo. Velikokrat se zgodi, da zbolí vsa družina, le dojenček je zdrav ali prebrodi blažjo obliko infekcije. Kadar ima mati visoko vročino, močno drisko, izpuščaje ali bruha, je otrok verjetno že prišel v stik s povzročiteljem bolezni, saj je bila mati nosilka okužbe še pred kliničnimi znaki. Najboljša zaščita otroka pred okužbo je prav dojenje. Lahko je celo otrok tisti, ki je okužil mater, toda dojenje je preprečilo izbruh bolezni pri njem samem. Če zbolí tudi otrok, se bolezen ponavadi izraža v šibkejši obliki kot pri materi. Tudi vnetje dojke (mastitis) ali celo absces na dojki ne smejo biti razlog za prekinitev dojenja. Dojenje je tedaj za mater sicer lahko močno boleče, a pogostejše dojenje na prizadeti strani bo pripomoglo k hitrejšemu zdravljenju.

15. ČE IMA DOJENČEK HUDO DRISKO IN BRUHA, NAJ MATI PREKINE Z DOJENJEM NI RES.

V tem primeru je še posebej pomembno in dobrodošlo, da mati doji. Otrok, ki bruha in ima hudo drisko, velikokrat ne prenese in ne sprejema druge hrane in tekočine, se je pa voljan dojeti, s čimer najlažje in najučinkoviteje preprečimo dehidracijo. Bolan otrok se na prsih tudi

najlažje potolaži. Če je drugo hrano, jo tedaj ponavadi zavrača (ne silite ga); pomembno je, da dobi dovolj tekočine, le-to pa mu zagotavlja dojenje. Če je otrok že močno dehidriran, bo verjetno potreboval zdravniško pomoč. Dobro je, da je lahko v Sloveniji doječa mati skupaj z otrokom v bolnišnici in mu tako z dojenjem in svojo skrbjo prepreči ali vsaj omili dodaten stres ob bivanju v bolnišnici.

16. MATI, KI JEMLJE ZDRAVILA, NE SME DOJITI NI RES.

Izjemno malo je zdravil, zaradi katerih mati ne bi smela varno dojiti. Dejstvo je, da majhne količine zdravil preidejo v materino mleko, a je njihov vpliv na otroka odvisen od številnih dejavnikov (starost, teža, zdravstveno stanje otroka, doza, pogostost in čas jemanja zdravila,...). Poleg tega za posamezno bolezen obstaja ponavadi več vrst podobnih zdravil, od katerih je lahko katero nenevarno za otroka ali ima nanj manjši vpliv. Vsekakor povejte zdravniku, da dojite in vam izbral drugo zdravilo ali, če ni res nujno, morda celo počakal s terapijo oziroma jo spremenil. Če res morate prekiniti z dojenjem (npr. kemoterapija, zdravila za ščitnico,...), morda obstaja možnost, da po končani terapiji dojenje ponovno vzpostavite (tedaj je za vzdrževanje tvorbe mleka treba redno izbrizgavati).

17. DOJEČA MATI MORA ZELO PAZITI, KAJ JE IZJEMOMA JE RES.

Doječa mati mora jesti predvsem uravnoteženo in raznovrstno hrano. Ne potrebuje nobene posebne hrane, da bo imela več mleka (ni ji treba piti mleka ali jesti polente) in ni se ji treba izogibati nobenim živilom (npr. solati, cvetači, svežemu sadju, začimbam), če ta njej sami ne povzročajo prebavnih težav ali če pri otroku ne opazi znakov preobčutljivosti ali alergij. Vsaka doječa mati naj je uravnoteženo in zdravo hrano v normalnih količinah. Res redko lahko to, kar mati poje, učinkuje na otroka, če je otrok npr. hudo alergičen ali nagnjen h kolikam. Tedaj najprej zmanjšajte količino ali izločite iz prehrane mleko in mlečne izdelke. Drugi alergeni oz. hrana, ki lahko napenja, so jajca, agrumi, čokolada, vsa zelo kislja živila (vložena zelenjava, vinski kis na solati ipd.), arašidi, orehi, paradižnik in ocvrta ali zelo mastna hrana. Večina otroškega joka, plinov in kolik se lahko spremeni s pravilnejšo tehniko dojenja. Pa še to: v različnih kulturah po svetu so primerne in prepovedane jedi za doječe matere neverjetno različne (kar je nekje priporočljivo, je drugje primerno in obratno). Vsekakor pa naj bi uživali hrano brez umetnih barvil, konzervansov in drugih vprašljivih dodatkov ali celo pesticidov.

18. DOJEČA MATI MORA DOBRO IN VEČ JESTI, DA BO IMELA VEČ MLEKA DELOMA JE RES.

Ugotovljeno je, da tudi matere, ki so slabega zdravja ali celo podhranjene (v deželah tretjega sveta) lahko dobro dojijo svojega otroka. Ponavadi otrok dobi, kar potrebuje, kljub materini slabi prehranjenosti, saj črpa iz materinih zalog. Problem se pojavi, če mati ne dobi dovolj velikega vnosa kalorij v daljšem časovnem obdobju (enem letu ali več). Nekatere skrbi, če nekaj dni ne jedo dobro in dovolj (npr. na izletu), ali to učinkuje na količino in kakovost mleka. Ne skrbite. Krajša obdobja nepravilne ali okrnjene prehrane ne slabšajo količine in kakovosti vašega mleka. Ponavadi slišimo, da mora doječa mati pojesti za 500 kalorij dnevno več. To ni povsem res. Nekatere ženske med dojenjem pojedjo več, druge manj. Jejmo uravnoteženo raznovrstno in zdravo hrano, ki ji jo narekuje naš lastni apetit. Pravila hranjenja dojenje samo zapletejo. Mimogrede, 500 kalorij dobite že v litru nesladkanega naravnega sadnega soka.

19. DOJEČA MATI NAJ PIJE OGROMNO TEKOČINE DELOMA JE RES.

Res je, da mora doječa mati zaužiti več tekočine kot sicer, a ji to narekuje telo samo. Doječa mati je namreč običajno bolj in večkrat žejna in, če sledi svojim občutkom žeje, bo gotovo spila dovolj. S pitjem ni treba pretiravati in se sili več kot zmoremo (npr. 3-5 litrov na dan; je povsem normalno, če spije 2 litra). Res pa nekatere mamice ne občutijo žeje dovolj ali na pitje pozabljajo in si ne vzamejo časa zanj. Če je tako in opazite, da je vaš urin gostejši in

temno rumen ter zelo močnega vonja, imejte v koticu ali tam, kjer ponavadi dojite, vedno pripravljen velik kozarec pijače, da boste lahko pile med dojenjem ali takoj po njem.

20. MATI, KI KADI, NAJ RAJE NE DOJI NI RES.

Mati, ki se ne more odpovedati kajenju, naj ne preneha z dojenjem. Dojenje z številnimi svojimi prednostmi posredno zmanjšuje škodljiv učinek kajenja na otroka, čeprav strupi cigaretnega dima prehajajo tudi v materino mleko. Vsekakor je najbolje, da mati preneha kaditi, če ne zmore, pa naj vsaj zmanjša število pokajenih cigaret in naj ne kadi v prostoru, kjer je otrok. Izogiba naj se tudi kajenju tik pred podojem. Ugotovljeno je, da kajenje zavira tvorbo mleka, zato kadiilke običajno dojijo manj časa.

21. DOJEČA MATI NE SME PITI ALKOHOLA DELOMA JE RES.

Res je, da alkohol (tako kot nikotin ali zdravila) v majhni količini prehaja v materino mleko, vendar zmerna in omejena količina alkohola, ki jo zaužije doječa mati, otroku ne škodi. Kozarec vina ali piva na teden vam vsekakor ne bo škodil, otroku pa tudi ne. Če pa pijete alkohol redno in/ali večje količine dnevno, to lahko otroku zelo škodi.

22. DOJEČA MATI, KI KRVAVI IZ BRADAVIC, NAJ TAKOJ PRENEHA Z DOJENJEM NI RES.

Nič zaskrbljujočega ni, če otrok poleg mleka popije tudi malce vaše krvi. Običajno jo potem z odvečnim mlekom izbruha ali jo opazite celo v otrokovi plenički. To ne ogroža otrokovega zdravja. Vsekakor so boleče in krvaveče bradavice znak, da potrebujete pomoč. Največkrat je vzrok v nepravilnem pristavljanju in nepravilnem sesanju. Če krvavite iz notranjosti bradavice, ni nujno, da krvavitev spremlja bolečina. Nekatere ženske z bolj občutljivimi bradavicami imajo te po porodu ranjene in iz njih ali okoli njih krvavijo nekaj dni. Tudi če krvavite, lahko dojite naprej. Če krvavitev kmalu ne preneha, morate obiskati zdravnika in ugotoviti vzrok težave.

23. ŽENSKÉ, KI SO SI KIRURŠKO POVEČALE PRSI, NE MOREJO DOJITI NI RES.

Večina žensk lahko vseeno doji. Ne obstajajo dokazi, da lahko silikonski vsadki škodujejo otroku. Če je bila operacija izvedena okoli areole ali če so bili med operacijo prerežani mlečni vodi, imajo te ženske lahko težave s količino mleka. Večina plastičnih kirurgov operira prsi tako, da mlečne vode ohranijo nedotaknjene.

24. ŽENSKÉ, KI SO SI KIRURŠKO POMANJŠALE PRSI, NE MOREJO DOJITI NI RES.

Res je, da operacija, kjer se prsi kirurško pomanjšajo, povzroči, da imajo matere manjšo zalogo mleka. Toda dojenje je mogoče, saj kirurg ne prereže vseh mlečnih vodov in mlečnih grozdov. Ženske, ki so si kirurško pomanjšale prsi, bodo verjetno potrebovale več pomoči in imele več težav s količino mleka, a vsaj delno dojenje je še vedno mogoče (tudi s pomočjo dodajanja adaptiranega mleka s posebnim pripomočkom - suplementarjem).

25. NEDONOŠENČKI SE MORAJO NAJPRED NAUČITI SESANJA PO STEKLENIČKI, ŠELE NATO NA PRSIH NI RES.

Posebej za nedonošenčke je pomembno, da jih čim prej pristavimo k prsim, čeprav se na začetku morda še ne zmorejo dojeti. Hranjenje po steklenički je neprimerno, ker lahko otroka zmede in se kasneje teže nauči dojenja. Dokler dojenje ni mogoče (ker je otrok prešibak), je primerneje nedonošenčka hraniti s kapalko, brizgalko, žličko ali s posebnim pripomočkom (suplementarjem). Za psihofizični razvoj otroka, ki se še ne more dojeti, je pomembno, da ga mati čim pogosteje pestuje na goli koži (kengurujčkanje) in mu ponuja dojke, da se bo počasi naučil sesanja.

26. OTROCI S PRIROJENO ZAJČJO USTNICO ALI RAZKLANIM NEBOM (VOLČJE ŽRELO) SE NE MOREJO DOJITI DELOMA JE RES.

Odvisno od stanja poškodbe. Nekateri se dojijo brez težav, za druge je lahko prisesanje na dojko nemogoče. Če ne boste poskusili z dojenjem, ne boste vedeli, ali je mogoče. Otrokova sposobnost za dojenje dostikrat ni pogojena le s stanjem neba ali ustnic. Dojenje naj se s pomočjo vzpostavi čim prej, tako kot pri zdravih otrocih. Za dojenje otrok z zajčjo ustnico ali volčjim žrelom obstajajo posebne tehnike, zato poiščite pomoč usposobljene svetovalke za dojenje. Če popolno dojenje ni mogoče in otrok rabi dohranjevanje, poskusite brez stekleničk in hranite otroka po žlički, s kapalko ali z brizgalko. Pri takih otrocih je zelo uspešno tudi t. i. "prstno hranjenje", kjer namočite prst v mleko in ga ponudite otroku, da ga posesa.

27. KOLIKO MLEKA BO IMELA MATI, JE ODVISNO OD VELIKOSTI NJENIH PRSI (ŽENSKÉ Z VEČJIMI PRSMI IMAJO VEČ MLEKA IN LAŽE DOJIJO) NI RES.

Velikost prsi ne vpliva na količino mleka. Velikokrat imajo ženske z zelo velikimi prsmi celo več težav pri dojenju kot ženske, ki imajo manjše prsi.

28. DOJENJE NE MORE ZAGOTOVITI KONTRACEPCIJSKE ZAŠČITE PRED PONOVRNO ZANOSITVIJO DELOMA JE RES.

Dojenje ni 100% kontracepcijska zaščita, kot vam tega ne zagotavlja nobena druga metoda. Dojenje je lahko naravna metoda uravnavanja rojstev, a morate vedeti naslednje: zaščita velja le, ko je otrok polno dojen, pogosto sesa prek dneva in tudi ponoči, ne prejema druge hrane, vode, čajev, ki nadomeščajo pogostost dojenja, in nima dude. Metoda je zanesljiva, če otroka izključno dojite, ga dojite pogosto (najmanj 6-8 krat v 24 urah), med podoji ni dolgih presledkov (med dvema podojema ne sme biti večji kot 4 ure) in če mati po porodu ni imela normalnega menstrualnega ciklusa. Po približno 6 mesecih, ko začne otrok jesti drugo hrano in morda več spati ponoči, se pogostost podojev zmanjša in zanesljivost take zaščite močno upade, toda še vedno obstaja.

29. DOJEČE ŽENSKÉ NAJ NE BI JEMALE KONTRACEPCIJSKIH TABLETK DELNO JE RES.

Vemo, da se vse, kar zaužije mati, izloča v majhnih količinah tudi v materino mleko. Večji problem je, da ženske, ki jemljejo kontracepcijske tabletké, opažajo velik upad mlečnih zalog, saj hormon estrogen zmanjša tvorbo mleka. Večina žensk sicer proizvaja več mleka, kot ga potrebuje otrok in sploh ne opazijo razlike, a včasih otroci reagirajo na spremenjeno raven hormonov v mleku, mleko zavračajo in se nočejo več dojeti. Podobno opažajo včasih doječe matere tik pred in med menstruacijo. Če prenehate jemati tabletké, se stvari ponavadi uredijo. Priporočamo, da vsaj prvih 6 mesecev otrokovega življenja kontracepcijskih tabletké ne jemljete. Ko otrok že lepo je drugo hrano, lahko poskusite. Zdravniku, ki vam predpisuje kontracepcijske tabletké, lahko omenite, da dojite, in vam bo predpisal take, ki ne vsebujejo estrogena, ampak le progesterin.

30. DOJENI OTROCI PO 6. MESECU NUJNO POTREBUJEJO TUDI DRUGO MLEKO NI RES.

Materino mleko nudi otroku približno do prve polovice prvega leta življenja vse, kar potrebuje. Otroci, starejši od 6 mesecev, naj se navajajo na gosto hrano počasi in postopoma. Tako se naučijo jesti in dobivajo železo tudi iz drugih virov (zdravniki poudarjajo, da otroci po 7-8 mesecu ne dobijo več dosti železa iz materinega mleka). Dokler dojite (tudi če dojite 2 ali 3 leta) ni treba otroku dodajati kravjega ali adaptiranega mleka. Kadar mati želi dajati otroku še kravje mleko, priporočamo to po 1 letu otrokove starosti, obenem pa lahko otroka tudi doji in hrani z drugo, raznovrstno hrano.

31. ŽENSKES PLOSKIMI ALI VDRTIMI BRADAVICAMI NE MOREJO DOJITI NI RES.

Otroci se ne dojijo na bradavicah, ampak na prsih. Vsekakor je laže za otroka, da se prisesa na štrlečo bradavico, vendar je dojenje mogoče tudi z manj idealnimi bradavicami. Pravilen začetek prepreči veliko problemov in tudi matere s ploskimi in vdrtimi bradavicami lahko dojijo normalno. Ponekod (žal v naših porodnišnicah tudi) priporočajo in ponujajo nastavke za dojenje, ki posebno v prvih dneh dojenja naredijo več škode kot koristi (povzročijo lahko sesalno zmedo in zmanjšajo tvorbo mleka zaradi nezadostne stimulacije sesanja). Prsi se v prvih tednih močno spreminjajo in aktivno dojenčkovo sesanje bo vdrti ali ploske bradavice izvleklo. Obstajajo še posebne školjke za vdrti bradavice, ki jih lahko nosimo že med nosečnostjo (s pomočjo podtlaka izvlečejo bradavice). Ne zamenjajte školjk s posebnimi prsnimi nastavki, ki naj bi pomagali pri bolečih bradavicah. Pomagajo tudi posebne vaje in masaža bradavic med nosečnostjo.

32. ČE MATI ZANOSI, MORA PREKINITI Z DOJENJEM NI RES.

Če obema, materi in otroku, dojenje še ustreza, lahko mirno nadaljujeta. Nekatere matere brez zadržkov nadaljujejo z dojenjem starejšega otroka tudi po rojstvu novorojenčka. Temu pravimo dojenje v tandemu. Veliko doječih mater v zgodnji fazi nosečnosti odstavi otroka, ker postanejo njihove prsi in bradavice občutljivejše, dojenje pa boleče. Ta neprijetnost lahko kasneje mine. Veliko zdravnikov predlaga prenehanja dojenja ob ponovni zanositvi, za kar ne obstajajo objektivni razlogi, razen če je dojenje za mamo preboleče in neprijetno.

33. OTROCI MORAJO ZA VSAK SLUČAJ ZNATI PITI TUDI IZ STEKLENIČKE NI RES.

Veliko bodočih mamic skrbi, da ne bodo mogle hoditi na večerne zabave, telovadbo, v kino, ko bodo mame. Zato otroka, preden se zna dobro in pravilno dojeti, seznanijo s stekleničko - za vsak slučaj. Mogoče pa prve mesece po porodu sploh ne boste imeli dovolj energije in interesa za kaj več kot nakup v bližnji trgovini ali izlet v sosednje mesto na obisk k tašči. Morda boste v sebi odkrile, da si ne želite v kino in pustiti otroka samega z varuško. Morda.... Veliko je lahko razlogov za ali proti, a ne zapletajmo si življenja vnaprej. Če vas ne bo poleg otroka, če se vam bognedaj kaj zgodi ali vas kaj zadrži, je mogoče otroka nahraniti drugače: iz skodelice, z žličko, kapalko, s prstnim hranjenjem, pa tudi s stekleničko. Hudo lačen otrok bo sprejel, kar se mu ponuja, bolj verjetno pa je, da vsaj od začetka tega načina in vsebine ne bo maral. Če imamo z dojenjem v začetku težave in otroku ponudimo stekleničko, gre ponavadi potem le še težje. Otrok pri steklenički sesa drugače kot na prsih in ko se navadi na stekleničko, ima težave s sesanjem pri prsih. Ob težavah z dojenjem raje najprej poiščite pomoč, preden sežete po steklenički. Ni treba vnaprej kupovati stekleničk. Žal so stekleničke v naši kulturi nekaj tako vsakdanjega, da mislimo, da brez njih ne gre. Pa gre.

34. ČE JE IMELA MATI OPERACIJO, NAJ POČAKA Z DOJENJEM VSAJ 24 UR NI RES.

Mati lahko doji otroka takoj po operaciji, tudi če je dobila splošno anestezijo. Anestezija, večina antibiotikov in sredstva proti bolečinam niso razlog za prekinitve dojenja, razen v zelo redkih primerih. Razlog je lahko le, da mati ni dovolj pri močeh za dojenje. Pomembno je, da anesteziologa in zdravnika ali kirurga obvestite, da dojite, in vam bodo prilagodili terapijo. Večina razlogov za prenehanje dojenja izhaja bolj iz bolnišnične rutine (poenostavljanja dela zdravstvenega osebja) kot zaradi zdravil ali terapij.

35. ŽENSKES, KATERIM SE PRSI MED NOSEČNOSTJO IN PO PORODU NIČ NE SPREMNIJO, NE BODO MOGLE DOJITI NI RES.

Izredno majhen odstotek žensk resnično ne zmore proizvesti dovolj mleka za polno dojenje zaradi določenih fizioloških nepravilnosti. Te običajno opazijo, da se jim prsi med nosečnostjo in po porodu ne spremenijo. A to še ne pomeni, da sploh ne bodo mogle dojeti. Z

veliko truda, vztrajnosti in potrpljenja lahko tudi te ženske dojijo vsaj delno. Včasih pa je mnenje, da se nam prsi niso spremenile, subjektivno (morda se ne znamo dobro opazovati) in se prehitro sprijaznimo z mnenjem, da ne zmoremo dojiti.

36. DOJENJE DVOJČKOV JE PRETEŽKO, DA BI BILO LAHKO USPEŠNO NI RES.

Če dojenje lepo steče, je dvojčke lažje in enostavneje dojiti kot hraniti po steklenički, saj je materino mleko vedno že pripravljeno. Pomembno je, da ima mati dvojčkov že na začetku dovolj podpore in pomoči, saj že en otrok lahko zahteva veliko dela, dva pa zahtevata malo več organizacije, pa gre. Zelo pomembno je, da se mati, ki pričakuje dvojčke, pouči o posebnih tehnikah dojenja dvojčkov in različnih položajih. Prav ji lahko pridejo tudi nasveti kakšne mamice dvojčkov, ki ji bo pomagala z informacijami iz lastne izkušnje. Najmočnejše je najbrž prepričanje, da ženska težko proizvede dovolj mleka za dva, vendar večina mater to zmore, saj je tvorba mleka odvisna predvsem od otrokovega sesanja – več učinkovitega sesanja, več mleka! Le redke so, ki dejansko ne zmorejo proizvesti dovolj mleka ob primerni podpori in pomoči. Veliko več je mam, ki bi z lahkoto nahranile tudi trojčke ali še več otrok.

37. MATI, KI NIMA POLNIH, NABREKLIH PRSI, NIMA VEČ MLEKA NI RES.

To je zelo pogosto napačno prepričanje. V času od drugega tedna do okoli tretjega meseca se vzpostavi ravnovesje med ponudbo in povpraševanjem (med tvorbo mleka in otrokovo zahtevo po dojenju). Mamica in otrok se navadita drug na drugega in dojenje postane rutina. Takrat mamice opazijo, da so njihove prsi mehkejše, izcejanje mleka ni več tako intenzivno in najprej pomislijo, da je mleka pričelo zmanjkovati. Nekatere zato posežejo po dodatku in postopoma prenehajo z dojenjem v prepričanju, da nimajo več mleka. Ko se prsi prilagodijo ponudbi in povpraševanju, se zmečajo in postanejo "polne" le, če npr. vaš otrok prespi svojo uro za hranjenje ali preskoči kakšen obrok. Brez skrbi, prsi niso rezervoar za mleko (zato velike prsi nimajo več mleka kot manjše), ampak se mleko v njih tvori neprenehoma, tudi medtem, ko otrok sesa.

38. DOJENJE V JAVNOSTI NI SPODOBNO NI RES.

Lahko bi rekli, da gre tudi za stvar okusa in prepričanja. Žal je v naši družbi veliko bolj sprejemljivo in spodobno videti, kako mati hrani svojega otroka po steklenički ali kako triletnik teka z dudo v ustih, kot pa, da se na javnem mestu otrok doji. Zakaj? Prsi so obravnavane kot seksualni objekt in jih lahko mirno gledamo na naslovnica revij v izložbah, mati pa boggedaj, da bi pokazala, da se z njimi lahko nahrani ali potolaži otroka. Seveda ni treba, da mati, ki želi otroka podojiti, ob tem razgali vse svoje bogastvo. Dojenje je lahko povsem diskretno in neopazno, kar se golote tiče, le garderobo moramo prilagoditi. Torej, presodite sami, ali je dojenje na javnem mestu res nesposobno.

39. DOJENJE PO 2 LETIH STAROSTI NI NORMALNO IN JE ZA OTROKA CELO ŠKODLJIVO, KER POVZROČA PREVELIKO NAVEZANOST OTROKA NA MATER NI RES.

Dolgo dojenje (2-4 leta) je bilo nekaj povsem normalnega v večini svetovnih kultur že od samega začetka človeštva dalje (ponekod je še danes povprečje trajanja dojenja 4 leta). Šele v zadnjih 100 letih je postalo dolgo dojenje v t.i. razvitem svetu nesprejemljivo. Razlog je v spremenjenem načinu življenja. Toda otrokove potrebe se skozi stoletja niso toliko spremenile, spremenil se je naš odnos do materinstva. Ugotovljeno je, da se dolgo dojeni otroci (preko 2 let ali več) počutijo bolj varne in imajo manjše težave z odnosi do drugih ljudi, so bolj tolerantni, samozavestni in neodvisni in ne obratno, kot trdijo nekateri psihologi. Proces dojenja naj se zaključi takrat, ko to obema (materi in otroku) ustreza. Otrok prej ali slej preraste potrebo po dojenju in se sam odstavi. Lahko pa glede na svoje želje in potrebe da pobudo za odstavitev tudi mati, vendar naj poteka odstavitev postopoma in z ljubeznijo, da jo otrok lažje sprejme.

40. ČE SE OTROK NEKAJ DNI ALI TEDNOV NE DOJI, DOJENJA NI VEČ MOGOČE VZPOSTAVITI, MLEKO PA SE POKVARI (SKISA) NI RES.

Mleko se v dojkah nikoli ne pokvari, temveč postopoma razgradi v telo, če dojenja ni več. Po nekajdnevni prekinitvi se dojenje lahko ponovno vzpostavi z malce truda (pogostim pristavljanjem - dojenjem kljub navidez praznim dojkam). Dojenje je mogoče spet vzpostaviti tudi po nekajtedenskih prekinitvah - procesu pravimo relaktacija. Potrebujemo nekoliko več časa in predvsem potrpljenja, a je mogoče. Znani so primeri mater, ki so dojile posvojenega otroka, čeprav niso nikoli rodile. Zaradi fizioloških razlogov te matere sicer niso zmožne vzpostaviti polnega dojenja, lahko pa dojijo delno.

41. MATI NAJ NE DOJI PO TELOVADBI NI RES.

Ni razloga, da mati po vadbi ne bi dojila. Obstajajo raziskave, ki naj bi pokazale, da so se otroci, ki so se dojili po intenzivnejši telesni vadbi mater, slabše dojili in niso marali mleka - vzrok naj bi bil izločanje mlečne kisline v mleko. Pri teh raziskavah niso bili pozorni na druge dejavnike (npr. stres zaradi opazovanja in tujega okolja). Če telovadite, tečete ali kolesarite zmerno, brez prehudega naprežanja, kar je vedno priporočljivo, lahko brez skrbi dojite.

42. MATI, KI DOJI, SI NE SME BARVATI ALI TRAJNO KODRATI LAS NI RES.

Količina kemičnih snovi, ki preide v vaše telo zaradi barvanja ali trajnega kodranja las je minimalna, še manjša pa je količina teh snovi, ki preide v mleko, zato ni razloga, da ne bi smeli dojiti. Otroku veliko bolj škoduje zadrževanje v zakajenem ali drugače onesnaženem prostoru, kjer sprejema vase škodljive snovi z vdihavanjem.

43. PRSI SE BODO ZARADI DOJENJA POVESILE NI RES.

Vaše prsi se bodo spremenile že zaradi nosečnosti, glede na vaš genetski tip, starost in primerno telovadbo, če boste dojile ali ne. Samo dojenje bistveno ne vpliva na spremembo dojk. V nosečnosti se dojke povečajo, po porodu, ko se začne tvoriti večja količina mleka še bolj, vendar se temu ne moremo izogniti tudi, če ne dojimo. Narava je ženskam podarila prsi za hranjenje otroka, estetika pa je stvar okusa posameznika.

44. KO BOM V SLUŽBI, NE BOM MOGLA VEČ DOJITI NI RES.

Tudi zaposlena mati lahko doji, le čas in količino dojenja mora prilagoditi delovnemu urniku. Ko je otrok starejši od enega leta, bo morda zadostoval podoj zjutraj, preden gre v službo, in dojenje po otrokovi želji, ko je mati doma, morda le še pred spanjem. Ne skrbite, prsi se bodo prilagodile. Za otroka zaposlene matere postane dojenje poseben skupen trenutek, ki ga lahko posvetite le njemu in tako nadomestite čas, ki ga ne preživljata skupaj. Če je otrok še zelo majhen, ko morate v službo, bo je treba nekaj več organizacije. Z dobro prsno črpalko bo lahko dobil dovolj materinega mleka tudi v njeni odsotnosti (otroka lahko z materinim predhodno načrpanim mlekom nahrani kdorkoli). Sveže načrpano mleko lahko hranimo v hladilniku do 8 dni, lahko pa ga tudi zamrzujemo in uporabimo po več tednih ali mesecih.

Prevedla in priredila Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri La Leche League International

Reference

1. *THE ULTIMATE BREASTFEEDING BOOK OF ANSWERS*, dr. Jack Newman, MD, PhD, 2000
2. *BREASTFEEDING AND NATURAL CHILD SPACING, The Ecology of Natural Mothering*; Sheila Kippley, 1976
3. *THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING*, La Leche League International, Sixth rev.ed., 1997
4. *SAFE & HEALTHY*, William Sears, MD, LLLI, 1989