



## 10 nasvetov, kako dojiti leto dni

Christine Foster, Mountain View CA USA

NEW BEGINNINGS, Vol. 23 No. 1, January-February 2006, pp. 4-8

Priporočilo Ameriške pediatrične akademije in drugih zdravstvenih ustanov je jasno – dojenčki naj bi se dojili vsaj do prvega rojstnega dne. A redke matere in dojenčki uspejo priti do tja. Čeprav več kot 70 odstotkov mater v ZDA doji takoj po porodu (v Sloveniji okoli 85 odstotkov; op. prev.), jih le 16 odstotkov doji, ko je leto naokoli (Ruowei et al. 2005). Razlogi, da jih tako malo doji leto dni, so kompleksni – družba, ki vedno ne podpira dojenja; nadomestki, ki se v težkih časih morda zdijo enostavnejši; pomanjkanje izobraževanja ali razumevanja pomembnih razlik med zdravjem dojenih otrok in otrok, hranjenih po steklenički. Toda večina mater, ki zares želi, vendarle uspeva dojiti leto in več. Če je to tudi vaš cilj, vam ta članek daje preproste nasvete, ki vam bodo v pomoč pri njegovem doseganju.

### 1. Poiščite podporo

Čeprav mnogo mater po porodu vzpostavi dojenje, je za novo mamico neobičajno, da bi pogosto videla dojenje v akciji. Spremembe, ki se zgodijo po porodu, pa so težko predvidljive in pogosto presnetljive. Teoretična odločitev, da bo mati dojila, je lahko radikalno drugačna od tega, kako skrbeti za resničnega, živega dojenčka. Zato je pomirjujoče, če smo obkroženi z ljudmi, ki o dojenju veliko vedo.

Eden najlažjih načinov, kako najti tako podporo, je prek obiskov srečanj La Leche League že v nosečnosti. Izkušene svetovalke pogosto rečejo, da je materam, ki so se z LLL seznanile že pred porodom, lažje in da so bolj seznanjene z normalnim potekom dojenja. Kadar pride do težav, matere, ki so že kdaj obiskale srečanja, lažje pokličejo svetovalko, ki jo že poznajo.

Pomaga lahko tudi, če z našimi cilji seznanimo družino in prijatelje. Ko je svetovalka LLL Unity Dienes iz New Hampshira pričakovala dvojčka, se je zelo potrudila, da je mož Klee razumel njene načrte; napisala sta seznam razlogov, zakaj je pomembno, da bosta njuna fanta dobivala njeno mleko. Vnaprejšenj trud se je Unity izplačal, kajti ko sta se prve tedne znašla pred izzivi, je imela njegovo polno podporo. »Bil je osupel, kako veliko razlogov sva našla,« je povedala.

### 2. Naučite se dojiti v javnosti

Odločitev o dojenju v javnosti je lahko velik izziv – posebej v okoljih, ker dojenje ni običajno. Ženskam, ki ne morejo udobno dojiti v javnosti, je na splošno težje dojiti leto dni ali dlje. Če mati ne želi dojiti v javnosti, mora omejiti svoje izhode ali črpati mleko za v stekleničko. Oboje je lahko frustrirajoče in lahko omejuje dojenje kot odnos med materjo in otrokom.

Pri dojenju v javnosti si nekatere matere pomagajo z oblačili za dojenje, drugim pa se zdi enako enostavno driskretno dvigniti majico in poskrbeti, da dojenček pokrije vso razgaljeno kožo. Mnoge mamice gradijo samozavest tako, da vadijo v prijaznem okolju – npr. srečanja LLL – ali s samoopazovanjem v ogledalu, da bi videle, kako je videti dojenje tistim, ki ga

morda opazujejo. Včasih je sprva udobneje, če vas lahko na sprehodu spremlja prijateljica. »Tudi če kdo ugotovi, da dojite, to ni nič takega,« pravi Unity. »Skušajte imeti svoj pogled na to: Hranite svojega otroka. Tolažite svojega otroka. Dojki sta temu namenjeni.«

Pogosto bodo neznanci doječo mater celo spodbujali pri dojenju. »Zelo sem bila živčna, ko sem v javnosti dojila svojega prvega dojenčka,« pravi Dawn Burke, svetovalka iz Georgie. Nekoč, ko je bila deklica stara osem mesecev in sta bili na kmetijskem sejmu, se je dojenčica nujno hotela podojiti. Dawn je našla odmaknjeno mesto in sedla za dojenje. Starejši moški se ji je približal in jo glasno hvalil: »Zelo lepo je videti, da dojite svojega dojenčka!« Dawn se še spomni, da je povedal: »Sem iz Indije in tam dojenje velja za zelo pomembno. Kar nadaljujte. To je zelo koristno!« Zdaj, pravi Dawn, »mamicam na srečanjih vedno povem, naj vzamejo podporo, kjerkoli so jo deležne«.

### **3. Omejite uporabo stekleničk in dud**

Nekateri dojenčki imajo stekleničke in dude in nadaljujejo z dojenjem vsaj eno leto. Toda, kot poudarja LLL v svojih virih, je zadovoljevanje potreb po sesanju drugje kot na dojki dejavnik tveganja za zgodnje odstavljanje. Uporaba umetnih bradavic v zgodnjih tednih se lahko vpleta v dojenčkovo zmožnost učinkovitega dojenja.

LLL predlaga omejevanje dud v prvih šestih tednih. V luči nedavnega priporočila Ameriške pediatrične akademije, da naj bi dojenčki spali z dudami, da bi se zmanjšalo tveganje za nenadno smrt v zibelki, pa so lahko nekatere matere zmedene. LLL verjame, da omenjeno priporočilo ni upoštevalo osnovnega pristopa k dojenju in da bi lahko ogrozilo razvoj dojenja, ki naj bi trajalo daljše obdobje. LLL je zato podalo uradno izjavo:

*Dude so umetni nadomestki za tisto, kar dojka ponuja naravno.. Dojeni otroci se pogosto dojijo za uspavanje, ko dremajo ali trdno zaspijo. Priporočilo o uporabi dud lahko povzroči upad tvorbe mleka zaradi zmanjšane stimulacije dojk in prizadene trajanje dojenja.*

Z drugimi besecami, če so dude dobre za dojenčke, zakaj ne uporabimo najboljših – dojke?

### **4. Najdite načine, kako vključiti očka**

Eden najpogostejših razlogov, ki ga nove matere navajajo za črpanje mleka, je ta, da želijo, da bi otrokov oče lahko dojenčku ponudil stekleničko. Pogoste stekleničke lahko povzročijo zgodnje odstavljanje, torej je odkrivanje drugih načinov navezovanja dojenčka in očka lahko odločilno. V mnogih družinah sta čas kopanja ali masaža dojenčka, ki omogočata stik kožo na kožo in ljubkovanje, priložnost za posebno navezovanje dojenčka in očka.

Cindy Howard, svetovalka v Kaliforniji, se spomni, da njen mož John ni maral dajati deklicam stekleničk, ker so se vedle, kot da dobivajo šele drugo najboljšo. Ko je bila najmlajša Gwen dojenčica, je John z njo navezoval stik tako, da ji je masiral podplatke in jo umirjal, ko je bila mati na zgodnji večerni uri telovadbe.

Jennifer Moquin, svetovalka v Pennsylvaniji, je možu Anthonyju prepustila nočno izmeno z dojenčico »sovico«. Deklico je podojila in legla k počitku, med tem pa se je očka sprehajal z njo, ji vrtel lepe melodije, kazal slike na stenah. "Bila je vsa mehka, toda s široko odprtimi očmi,« se spomni Jennifer. "To je bil vedno zelo lep čas zanju.«

### **5. Ustvarite si dnevni ritem**

Strogi urniki lahko materi otežijo odzivanje na otrokovo pobudo za dojenje. Prav tako lahko vodijo k zmanjšani tvorbi mleka, ker se mleko iz dojk prazni manj pogosto. Kadar se otrok

doji drugače, so matere lahko zmedene ob napotkih, da »bi se morali« dojenčki dojeti 8-12-krat v 24 urah ali da bi »morali« na vsaki dojki sesati 10-15 minut. Kot poudarja LLL, »je lahko dolžina hranjenj odvisna od otrokovega značaja in starosti. Dojenčkov način dojenja se lahko tudi spreminja med tem, ko taste.« Mnogim materam je v pomoč, če porabijo manj časa za gledanje na uro in štetje, kolikokrat se je otrok doжил. Dokler vaš otrok dobro napreduje, je zgolj opazovanje njegove potrebe po dojenju povsem dovolj.

Za nekatere matere in dojenčke je vendarle pomembno, da je dan vsaj nekoliko predvidljiv. Mati lahko postopoma skrbi za to, da otroku ponuja dojenje ob podobnem času. Imeti lasten in poseben red – čas za kopanje, sprehode, branje, na primer – lahko pomaga dojenčku in materi najti ritem, ki jima ustreza. Nekateri dojenčki bodo prevzeli bolj reden vzorec dojenja, ko bodo malo odrasli. Drugi pa se bodo hoteli dojeti dalje pogosto in prek celega dne.

## **6. Dojite za umirjanje**

Nekatere matere skrbi, da bi ponujanje dojke za tolažbo, ko je dojenček vznemirjen, lahko ustvarilo neprimerno čustveno navezanost na hrano. Skrbi jih, da bo njihov otrok želel hrano za tolažbo, namesto da bi jedel zato, ker mora potešiti fizično lakoto. Verjamejo lahko, da je bolje poskušati ločevati med hrano in čustvi. In vendar, če smo pošteni do sebe, bomo hitro ugotovili, da vsi ljudje povezujemo določena čustva z določeno hrano. Cindy Howard, ki je tudi mednarodna laktacijska svetovalka IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), daje primer tradicionalne rojstnodnevne torte. V njej je redko kaj prehranske vrednosti, toda pomembna je čustvena komponenta proslavljanja z ljudmi, ki jih imamo radi.

Ko ponujate dojko za umirjanje, spodbujate dojenčka, naj se obrne k vam po tolažbo namesto k nečloveškemu objektu. Človeška toplina je pomembnejša od mleka. Poleg tega dojenje za umirjanje pomaga vzpostavljati dobro tvorbo mleka in otroku sporoča, da si lahko prek dojenja pomaga, da se bo spet počutil dobro.

## **7. Prepoznajte znake doječe stavke**

Dojenčki imajo pogosto obdobja, ko se bolj ali manj zainteresirano dojijo, zelo nenavadno pa je, da bi se dojenček dejansko odločil, da se bo odstavil pred dopolnjenim prvim letom. Ni pa nenavadno, da mati meni, da se njen mlajši dojenček »odstavlja«, če je ravno sredi doječe stavke ali če ga razvojni skoki odvrtajo od dojenja. Po ugotovitvah LLL je najbolj tipična starost za doječe stavke med tremi in osmimi meseci.

Ključ, da se izognemo predčasnemu odstavljanju, je v prepoznavanju in ustreznem ravnanju ob doječi stavki. Molly Remer, svetovalka v Missouriju, se spomni, da ko je bil njen sin Lann petmesečnik, se je prehladil in se za en teden čez dan nehal dojeti. Očitno vznejevoljen, ker je imel zamašen nos in je imel med dojenjem težave z dihanjem, je Lann dojko preprosto zavrnil. Molly ga je dojila, ko je spal, in poskušača različne trike, da bi ga spravila na dojko tudi prek dneva. Zdaj je Lann star dve leti in se še vedno redno doji.

Še eno značilno obdobje, ko je situacija lahko videti kot odstavljanje, pa vendar ne gre za to, je druga polovica prvega leta, ko dojenčki postanejo bolj gibljivi in se bolj zavedajo svojega okolja. Nekatere to tako zamoti, da se nikoli ne ustavijo za dojenje. Nekatere matere uvidijo, da jim je treba dojenje ponujati pogosteje, da pomaga dojenje v zatemnjeni sobi ali da se da izkoristiti priložnosti ničnega dojenja, da premagamo to obdobje. Če otrok dojenje odklanja, pa je lahko posredu tudi kaj drugega, kar je vznemirilo njegovo življenje, na primer bolezen, zobenje ali velika sprememba v družini, kakršna je denimo selitev. In včasih, a redko, se dojenček res lahko odstavi tudi pred dopolnjenim prvim letom. Koristi dojenja so za zdravje dojenčka tako velike, da se je pred zaključkom dojenja vredno potruditi in prepričati, da dojenček res ne preživlja le enega takih kratkotrajnih obdobj.

## 8. Vzemite vsak dan posebej

Nekatere matere so načrtovalke: hočejo se odločiti, do kdaj bodo dojile, še preden se otrok rodi. Razmišljajo: »Ne želim dojiti triletnika, torej bom odstavila kar zdaj.« Druge želijo dojiti do enega leta in dlje, vendar jim je morda v zgodnjih dneh tako naporno, da se bojijo, da do svojega cilja morda nikakor ne bodo zmogle.

Namesto vnaprejšnje trdne odločitve, poskusite vzeti vsak dan posebej. Ko je vaš dojenček novorojenček, se lahko zdi dojenje ogromnega 12-mesečnika odbijajoče. Ko boste dojenčku pomagali upihnuti prvo svečko, pa se vam niti približno ne bo zdel tako velikanski.

Ariel Valencia, mati v Kaliforniji, si je s pristopom »vzemi vsak dan posebej« pomagala, da je sinu Evrenu ponujala le svoje mleko. Ariel hodi v službo in težko črpa mleko. Zato si je za cilj postavila vsakič dojenje naslednja dva tedna in doslej je prišla že pet mesecev daleč.

## 9. Ne glejte na dojenje kot na ponudbo "vse ali nič"

Včasih mati uporabi prilagojeno mleko – morda zato, da premaga težave s tvorbo mleka, morda tedaj, ko je od doma in ne more črpati mleka.

Julie Nelson, mati v New Yorku, je ponudila prilagojeno mleko svojemu sinu Nicholasu pri devetih mesecih, ko je hodila v službo in ni več mogla dovolj mleka zanj. Nadaljevala pa je z dojenjem ob večerih in vikendih in Nicholas se je doжил tudi po prvem rojstnem dnevu.

## 10. Uživate v trenutku

Zapomnite si, popolnoma vredno je, če se zaljubite v dojenje. »Vaše srce, ne vaš razum, bo tisto, zaradi katerega boste nadaljevali,« pravi Unity Dienes. Unity materam predlaga:

- Poskrbite, da dojenje ne bo bolelo – ne morete vzljubiti nečesa, kar boli.
- Izogibajte se pripomočkom, ki bi bili med vami in dojenčkom, vključno z nastavki za bradavice in stekleničkami izčrpanega mleka. Kadarkoli je nekaj vmes, postanejo stvari težje.
- Stisnite se z otrokom. Zajemite njegov sladek vonj in božajte njegovo nežno glavicco. Opazujte, kako mleko, ki ga naredi vaše telo, priteče iz koticčka njegovih ustec. Če vzljubimo, uporabljamo vse svoje čute.

Ko mati sprejme dojenje kot del življenja, postane veliko lažje dojiti leto dni ali več. To je prava »skrivnost« dojenja. Če mati uživa v dojenju, se mu preda, je bolj verjetno, da bo lažje dojila otroka tudi za tolažbo, da bo lažje našla način, kako dojiti v prisotnosti drugih, in da bo dobila podporo, ki jo potrebuje.

To obdobje življenja z dojenčkom hitro beži. Ko se prilagajate svojim doživetjem, ne pozabite vzeti stvari takih, kot so, in poskušajte zaužiti dani trenutek.

*Prevedla: Mojca Vozel, svetovalka za dojenje pri La Leche League International*

*Vira:*

*Mohrbacher, N. and Stock, J. THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: La Leche League International, 2003.*

*Ruowei, L. et al. Breastfeeding rates in the United States by characteristics of the child, mother, or family: The 2002 national immunization survey. Pediatrics 2005; 115(1):e31-e37.*