ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

UNITED NATIONS
BOSNIA AND HERZEGOVINA

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC

Подржимо бебе и мајке

ДОЈЕЊЕ ИСПРЕД СВЕГА

Понешто знам, али желим знати више:

Предности мајчиног млијека 2

Разлика између мајчиног млијека и млијечне формуле 3

Зашто дојити? 4

Како се Ваше тијело припрема за дојење? 5

За добар почетак 8

Први "Магични сат" 9

Први дани су пресудни 12

Седам кључних дана за успостављање дојења 13

Близак контакт између бебе и мајке 15

Како препознати да је беба гладна? 15

Положаји за дојење 18

"Хватање" дојке 21

Најчешћи проблеми са дојењем 24

Како препознати да беба добија довољно млијека? 27

Издајање/истискање млијека 30

Увођење допунске прехране беби 36

Мали, али важни савјети за допунску прехрану 37

Календар допунске прехране 38

Предности мајчиног млијека

Разлика између мајчиног млијека и млијечне формуле

Зашто дојити?

Како се Ваше тијело припрема за дојење?

Предности мајчиног млијека

Мајчино млијеко је природна храна за бебу и задовољава све њене потребе

Беба храњена мајчиним млијеком је заштићена од инфекција

Беба храњена мајчиним млијеком имаће мањи ризик оболијевања од дијабетеса, гојазности, ...

Разлика између мајчиног млијека и млијечне формуле

Мајчино млијеко

> Мајчино млијеко садржи најмање 34 састојка којих нема у млијечној формули.

Факторе раста *који су од изузетне важности за раст и развој бебе*

Леукоците и антитијела *који помажу у заштити бебе од инфекције*

Имуноглобулине *који осигуравају изградњу имунитета*

Витамине и минерале *који су неопходни за правилан раст и развој*

Хормоне *који помажу у контроли рада ћелија и органа*

Ензиме *који помажу у пробави и уништавању бактерија*

Олигосахариде и бифидус факторе *који одржавају здравље цријева беба*

Млијечна формула

Млијечна формула настаје обрадом крављег млијека, које и поред прилагодби не може у потпуности замијенити мајчино млијеко.

- ***Не садржи*** *важне живе ћелије, ензиме и хормоне, које садржи мајчино млијеко*
- ***Не садржи*** *заштитне факторе пресудне за здравље бебе*
- *За разлику од мајчиног млијека које се у потпуности прилагођава расту и развоју бебе на дневној, седмичној или мјесечној основи, млијечна формула то* ***није у могућности.***

Зашто дојити?

Потрудите се да бебу што дуже дојите, јер то повећава бебине шансе да искористи све предности мајчиног млијека. Дојењем помажете беби да:

*Значајно мањи ризик оболијевања од **рака дојке и јајника** у будућности имају мајке које доје и то искључиво (храњење бебе до шест мјесеци живота само мајчиним млијеком, без давања воде или било којих других течности).*

Дојење доприноси смањењу вишка килограма добијених у трудноћи, кроз много већу дневну потрошњу калорија (око 335 калорија дневно).

Како се ваше тијело припрема за дојење?

Дојке су парни орган који током трудноће мијења своју величину, обим, боју (ареоле, пигментирани дио коже дојке око брадавице постаје тамнији) и функцију (дојке се припремају за стварање колострума и млијека). Ове промјене настају као резултат дјеловања више различитих хормона (прогестерон, естроген, пролактин и окситоцин).

ЕСТРОГЕН – *доводи до раста каналића који млијеко одводе из дојке и у вријеме трудноће спречава цурење млијека*

ПРОГЕСТЕРОН – *утиче на раст жљезданог ткива дојки*

ПРОЛАКТИН – *стимулише производњу млијека*

ОКСИТОЦИН – *отпушта се у крвоток након порода, утиче на контракције материце, избацивање постељице и поспјешује отпуштање млијека из дојки*

Хормони који се ослобађају током дојења, помажу да:

- успоставите посебан однос са бебом, а то су заштита, њега и угодност,
- беба боље спава кроз умирујуће дјеловање, што Вама омогућава пријеко потребан одмор

На почетку трудноће *- дешавају се мале промјене на дојкама, тако што ткиво дојки расте и ствара млијеко. Нормална је појава код неких жена да се и у вријеме трудноће отпуштају мале количине млијека. Ареоле дојки (ткиво дојки око брадавица) постају тамније са видљивим мрљама и брадавице постају веће и тамније. Уљасти исцједак из брадавица штити брадавице и ареоле, чинећи их њежнијим и заштићеним. За многе жене ове промјене су први знак трудноће.*

Средином трудноће *(око 20 недјеље трудноће) – под дејством поменутих хормона дојке ће почети производити специфичну врсту млијека, познату као колострум.*

Производња мајчиног млијека је природан процес за шта се Ваше тијело припрема током трудноће. У овом периоду дојке могу бити мало осјетљивије.

За добар почетак

Први “Магични сат”

За добар почетак

Жућкаста течност која се у првих неколико дана лучи из Ваших дојки назива се ***колострум.*** *Он има значајну улогу да нахрани и заштити Вашу бебу.*

КОЛОСТРУМ је прво мајчино млијеко

„Прва вакцина“

- *Антитијела*
- *Лимфоцити*
- *Макрофаги*

ЧЕСТО КОЛОСТРУМ НАЗИВАМО

„Златна течност“

- *Бјеланчевине*
- *Угљени хидрати*
- *Масти*
- *Микронутритијенти*
- *Витамини А, Е и К*

„Лаксатив“ Помаже избацивању прве столице („меконијума“)

Мајке запамтите – *сваки Ваш подој представља вриједност за бебу, а та вриједност кроз вријеме расте*

Искористите своје право и реците особљу у породилишту да желите искључиво да дојите и да Вашој беби не дају ништа изузев Вашег млијека (изузев кад процијене да је то медицински оправдано)

На Вашу одлуку у вези са дојењем пресудно може утицати први сат времена након порода.

Догађаји током порода могу утицати на дојење. Порођај природним путем (вагинални пород) без интервенције у многоме доприноси успостављању дојења. Чак и ако се Ваш пород заврши интервенцијом или царским резом уз незнатно временско пролонгирање, Ви можете да дојите.

Први “Магични сат”

Ваша беба је спремна за подој у првих сат времена након порода. У рађаони ће Вам након што клемују пупчаник беби, бебу ставити на кожу између груди, тако да ће те Ви и беба остварити директан контакт „кожом на кожу“. Како се беба не би потхладила, преко леђа биће покривена. Већина беба слиједи природан образац понашања који ће се углавном манифестовати кроз девет понашања

Значај контакта „кожом на кожу“

- Успостављање подоја одмах након порода спречава рано одустајање од дојења
- Беба плаче много мање
- Бебине ноге масирају Ваш стомак што смањује крварење из материце.
- Повећава стварање млијека у дојкама
- Беба чује откуцаје Вашег срца, због чега бебини откуцаји и дисање постају стабилнији
- Топлина Ваше коже дјелује на бебу да се осјећа смирена и сигурна

Немојте пропустити “Магични сат”, беби је ово најљепша добродошлица у њен нови свијет.

> *Непосредно након порода и контакта „кожом на кожу“ Ваша беба ће вјероватно манифестовати девет понашања.*

Фаза 1: Породјајни плач

Беба интезивно плаче и успоставља дисање

Фаза 2: Опуштање

Беба се одмара, не помјера уста, главу, руке, ноге или тијело

Фаза 3: Разбуђивање

Беба постаје активна. Помјера главе према горе, доље и на страну и помјера екстремитете и рамена

Фаза 4: Активност

Беба има више “одлучних” покрета и изражен је рефлекс тражења дојке

Фаза 5: Одмарање

Беба се одмара са неколико активности, као што је помјерања усана, сисање руку

Фаза 6: Пузање

Беба пуже до мајчиних груди

Фаза 7: Спознаја

Беба стиже до ареоле/брадавице и почиње са трљањем или лизањем ареоле/брадавице

Фаза 8: Сисање

Беба узима брадавицу у уста и започиње са сисањем

Фаза 9: Спавање

Беба тоне у сан

Први дани су пресудни

Седам кључних дана за успостављање дојења

Близак контакт између бебе и мајке

Како препознати да је беба гладна?

Већина мајки одустане од дојења у првој седмици након порода, зато што беба има потешкоћа са „хватањем“ дојки.

Први дани су пресудни

Дојите одмах након порода и дојите што учесталије. Осим Вашег млијека беби ништа друго није неопходно.

Ваше тијело у првих 4 до 6 недјеља након порода ће почети производити довољну количину млијека, због чега је битно да се дојење започне у првој недјељи. Дојке на тај начин добијају сигнал колико требају производити млијека касније. Само дојите и не дохрањујте бебу млијечном формулом. Уколико почнете да дохрањујете бебу, Ваше дојке ће престати производити довољну количину млијека.

Изградите добар почетак

- *Почните са дојењем што прије након порода и дојите често (8-12 пута током 24 часа)*
- *Остварите са Вашом бебом што више контакта „кожом на кожу“*
- *Не дохрањујте бебу млијечном формулом и не користите дуде варалице за умирење*
- *Беби дајте само мајчино млијеко*

Седам кључних дана за успостављање дојења

1. ДАН

- *Бебу држите близу себе и она ће се осјећати сигурно у новом свијету*
- *Беба је можда мало успавана у почетку, али доста контакта „кожом на кожу“ ствара предуслове за успостављање ефикасног дојења*
- *Беба се полако навикава на нови свијет, звукове, мирисе...*
- *Беба ће показати знакове да је спрема за подој („Магични сат“ стр.10)*

2. ДАН

- *Запамтите да беба из Вашег стомака долази спремна и колострум је баш све оно што беби данас треба*
- *Док је беба била у Вашем стомаку добијала је храну без напора, а сада за то мора уложити незнатан напор*
- *Беба дојење схвата као извор хране, али и као утјеху*
- *Биће момената када ћете Ви бити спремни за подој, а да Ваша беба спава.*

3. ДАН

- *Беба је све више будна и спремна за подој, а дојке су пуне млијека*
- *Беба се осјећа сигурно*
- *Провјерите да ли беба добро хвата дојку и дозволите јој да сиса колико она то жели.*
- *Бебу дојите чешће, или издајајте млијеко уколико имате осјећај препуњености дојке.*
- *Важно је да носите одговарајући грудњак за дојиље*

4. ДАН

Размишљате да баш данас прекинете са дојењем?! Немојте то учинити!!!

- *Код неких мајки и беба све је у реду, а код неких није (брадавице су Вам болне, дојке препуњене, често дојите и беба плаче)*
- *Устрајте на контаку „кожом на кожу“*
- *Дојите бебу на њен захтјев*
- *Бебина столица се мијења, од столице сличне катрану до зеленкасто-жуте (златне боје)*
- *Ако је неопходно, потражите помоћ здравственог радника*

5. ДАН

- *Критични дани су иза Вас, од данас све иде на боље*
- *Изненађује Вас како мала беба може тако јести и колико су јој пелене често "пуне"* *стр. 28*
- *Наставите са што учесталијим бројем подоја, Ви већ препознајете кад беба жели да сиса*
- *Пробавни тракт бебе је зрелији*

6. ДАН

- Све око Вас и Ваше бебе постаје Вам много јасније
- Млијеко надолази и све га је више, нелагоде нестају
- Столица бебе је златно-жута и требала би таква остати
- Беба може сисати једну дојку и започети са сисањем друге, ако при томе заспи, сљедећи подој започети са другом дојком

7. ДАН

- *Почињете препознавати знаке када је Ваша беба спремна за подој* *стр. 15*
- *Још увијек може бити неколико тешких дана за Вас и Вашу бебу, али ћете их много лакше превазилазити*
- *Може Вам се учинити да дојке нису довољно пуне, немојте мислити да немате довољно млијека, беба узима много више и то је сасвим нормално*
- *Млијеко се и даље мијења и баш је онакво какво беба треба*
- *У овом тренутнку важније је да бебу дојите када је гладна, него да покушавате да јој успоставите рутину*

Како мјесеци протичу *дојке почињу производити млијеко у количини која је потребна Вашој беби. Дојење представља подстицај Вашем тијелу да производи више млијека, уколико престанете дојити, Ваше тијело ће престати са производњом млијека.*

Такође, производњу млијека можете подстицати издајањем/истискањем млијека (прикупљајте млијеко да га касније дате беби). Ово је корисна мјера, посебно ако Вам је беба веома поспана, невољно једе, пријевремено рођена или болесна беба.

Ноћни подоји

Вашој беби млијеко треба током цијелог дана, као и током ноћи. Ове тренутке испуните тишином, љубављу, будите тихи колико је могуће, пригушите свјетло и пелене мијењајте само ако је неопходно. Често ће Вас пробудити мрмљање и покрети бебе, лако ћете препознати да је беба гладна.

Близак контакт између бебе и мајке

Близак контакт између мајке и бебе осигурава Вам да препознате знаке када је беба спремна за храњење и да одговорите на њих. Такође, близак контакт може бити утјешан и умирујући да препознате када беба жели да буде храњена и да престане када је сита. На тај начин препознаћете када треба да се нахрани прије него што почне да плаче.

Како препознати да је беба гладна?

Три су фазе знакова (рани, средњи и касни) за храњене бебе.

ЗНАЦИ ГЛАДИ
Научи! Препознај! Реагуј!

РАНИ ЗНАЦИ
„Гладан сам!“

Лизање усана или цмоктање

Покрети уста и језика

Сисање руку

СРЕДЊИ ЗНАЦИ
„Стварно сам гладан!!“

Окретање и заузимање положаја за храњење

Врпољење

Узнемиреност и убрзано дисање

КАСНИ ЗНАЦИ
„ПОД ХИТНО МОРАМ ЈЕСТИ“

Плакање

Брзи покрети главе са једне на другу страну

Црвенило у лицу

УМИРИТЕ БЕБУ ПРИЈЕ ДОЈЕЊА

Приликом подоја беба некада заспи. Помазите је по образу или по ножици, како бисте је стимулисали да настави са сисањем.

Када је беба уплакана и узнемирена, предрасуда је да само мајка може да је смири и брине о њој.

Драге тате, пружа Вам се изванредна прилика, искористите је и разбијете предрасуде.

Положаји за дојење

“Хватање” дојке

ПОЛОЖАЈИ ЗА ДОЈЕЊЕ И ХВАТАЊЕ ДОЈКЕ

Дојење је вјештина коју заједно учите Ви и Ваша беба. Успостављање дојења захтијева неке услове и одређено вријеме.

Дојење је вјештина која се учи!

ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА СЉЕДЕЋЕ:

Принесите бебу дојци, а не дојку беби

Избјегавајте гледање према доље све вријеме док дојите

Држите рамена опуштено

Сједните да Вам леђа имају пун ослонац (ако је потребно можете ставити јастук иза леђа ради боље подршке)

Уролајте пешкир и поставите испод бебине главе да се главица бебе подигне

Стопала ослоните на под

Ставите близу себе све што Вам може затребати током подоја

Положаји за дојење

- *Да би Вашој беби било добро мислите и на себе, немојте бити гладни и жедни*
- *Положаја за дојење има више, а Ви изаберите положај који је најбољи за Вас и Вашу бебу.*

Положај колијевке

Положај колијевке *је један од најчешћих положаја за подој.*
У положају колијевке:

1. *Удобно се смјестите у сједећи положај, са јастуком којим вам придржава рамена и леђа. Рамена Вам морају бити опуштена.*
2. *Бебу положите (водоравно) на бок преко Вашег стомака, тако да је лицем окренута према Вама.*
3. *Бебину главу смјестите у лакатну јаму, са носом према брадавицама. Подлактицу смјестите испод леђа тако да подупирете врат, кичму и задњицу бебе.*
4. *Бебину руку која виси ставите испод своје руке.*
5. *Провјерите да ли су бебино ухо, рамена и кукови у истој равни.*

Положај „фудбалске“ лопте

Положај „фудбалске“ лопте је идеалан избор уколико имате велике груди, равне брадавице, код истовременог храњења близанаца и ако је пород завршен царским резом.

У положају „фудбалске“ лопте:

1. *Смјестите се у угодан сједећи положај*
2. *Бебу положите на бок (на страну на којој желите да је дојите), испружено испод Ваше руке, а бебини кукови су у близини Ваших кукова*
3. *Беба је лицем окренута према средини дојке и носом који се налази у висини брадавице*
4. *Бебину главу придржавати дланом (у облику „слова С“) руке*
5. *Помоћу длана њежно одићи главу, врат и рамена према дојци. У овом положају се може користити јастук као ослонац за мајчину руку и бебу.*

Положај унакрсног хвата

Положај унакрсног хвата највише подсјећа на положај колијевке. Погодан је за први подој бебе, за подој бебе мале порођајне тежине и бебе које има проблема са хватањем дојки.
У положају унакрсног хвата:

1. *Бебу придржавати са обје руке (доминантном и недоминантном руком).*
2. *Главу и рамена придржавати дланом руке која је супротно од дојке на којој се доји беба, а подлактицом друге руке која је на страни дојке на којој се доји беба придржавати тијело бебе*
3. *Бебу ротирати са једне дојке на другу дојку на начин да се груди и стомак бебе ослањању на груди и стомак мајке.*

Бочни лежећи положај

Бочни лежећи положај је положај избора уколико је Ваш пород завршен царским резом или сте имали тежак пород и ако дојите бебу током ноћи.
У положају на боку:

1. *Заузмите угодан лежећи положај на боку са благо савијеним ногама у кољенима. Због угодности приликом дојења један јастук можете поставити између ногу, а други испод главе и рамена. Јастук који се налази испод главе и рамена има улогу да Вам одржава леђа и бокове равним.*
2. *Бебу смјестите лицем окренутим према Вама тако да се додирујете стомаком. Провјерите да ли се бебино ухо, рамена и карлица налазе у истој равни – беба није савијена.*
3. *Иза леђа бебе, такође можете поставити јастук или уролану декицу ради придржавања леђа бебе.* ***Не заборавите да исту уклоните након подоја. Такође провјерите да јастук на којем лежите није у близини лица или главе бебе.***
4. *Руку на којој лежите поставите испод главе или јастука (водите рачуна да јастук не утиче на положај бебе), а другу (слободну) руку користите како бисте придржавали главу и леђа бебе и наводили главу бебе према дојци.*