Дојење на леђима или биолошко дојење

Дојење на леђима је познато као „биолошко дојење“. У овом положају сте на леђима у полулежећем положају на удобној софи или кревету. Овај положај је погодан за мајке које продукују велике количине млијека.
У биолошком положају:

1. *Лезите на леђа у полусједећи положај, на софу или кревет*
2. *Испод леђа, рамена и врата поставите јастук*
3. *Бебу поставите лицем окренутим према Вама, тако да се Ваш стомак и стомак бебе додирују*
4. *Беба је у усправном положају тако да је можете гледати у очи*
5. *Док придржавате бебу, наводите је према грудима (брадавицама)*

Хватање дојке

Хватање је начин на који се Ваша беба “ухватила” на дојку да би сисала. Већина мајки претпоставља да се то јавља природно и спонтано.

Дојење је вјештина која као све друге вјештина захтијева доста учења, само што у учењу ове вјештине учите заједно, Ви и Ваша беба. Са учењем треба почети одмах након порода.

Шта ако беба невољно прихвата дојку

Немојте се обесхрабрити и размишљати да прекинете са дојењем, ово је сасвим уобичајена појава у првим данима након порода. У овом случају веома је важно да покушавате са подојима, али да не форсирате Вашу бебу да сиса. Можете пронаћи за корисно да се смјестите у положај на леђа, јер овај положај омогућује да беби пружите директни контакт „кожом на кожу“. Пустите је да сама пронађе пут ка дојци и да се сама “ухвати за дојку”. Ово ће и Вама помоћи да се опустите.

Водич за добро хватање дојки (корак по корак)

КОРАК 1

- ДРЖИТЕ БЕБУ БЛИЗУ СЕБЕ.
- ГЛАВА, ВРАТ, КУКОВИ И ЛИЦЕ БЕБЕ СЕ НАЛАЗЕ У ИСТОЈ РАВНИ.
- НОС ТРЕБА ДА ЈЕ У ВИСИНИ БРАДАВИЦЕ.

КОРАК 2

- ПРИДРЖАВАЈТЕ БЕБУ ИЗА ВРАТА И РАМЕНА.
- ПРИНЕСИТЕ БЕБУ БЛИЗУ ДОЈКЕ ТАКО ДА ГОРЊОМ УСНОМ ДОДИРУЈЕ БРАДАВИЦУ, А БРАДОМ ДОЈКУ
- ЈЕЗИК И ДОЊА УСНА ТРЕБАЈУ ПРВИ ОСТВАРИТИ КОНТАКТ СА ДОЈКОМ.

КОРАК 3

- УСТА БЕБЕ СУ ШИРОКО ОТВОРЕНА
- УСНЕ ПРЕКРИВАЈУ АРЕОЛУ, НА НАЧИН ДА ЈЕ АРЕОЛА ИЗНАД ГОРЊЕ УСНЕ ВИШЕ ВИДЉИВА У ОДНОСУ НА ДИО АРЕОЛЕ КОЈУ ПОКРИВА ДОЊА УСНА. У ПРВИХ НЕКОЛИКО СЕКУНДИ ПОДОЈА МОЖЕТЕ ОСЈЕЋАТИ ЛАГАНУ НЕЛАГОДУ, КОЈА БИ ТРЕБАЛА НЕСТАТИ ВЕОМА БРЗО И ДОЈЕЊЕ НЕ БИ ТРЕБАЛО БИТИ БОЛНО. КАДА ЈЕ ВАША БЕБА ДОБРО УХВАТИЛА ДОЈКУ ЗАПАЗИЋЕТЕ ЊЕНО РИТМИЧНО СИСАЊЕ, ГУТАЊЕ И ПАУЗЕ ТОКОМ ХРАЊЕЊА.

КОРАК 4

БЕБА БРАДОМ ЧВРСТО ДОДИРУЈЕ ТКИВО ДОЈКЕ И НОСНИЦЕ СУ ЈОЈ СЛОБОДНЕ. ГОРЊА УСНА ТРЕБА ДА ОБУХВАТА МАЊЕ АРЕОЛЕ (ТАМНО ТКИВО ОКО ДОЈКЕ) У ОДНОСУ НА ДОЊУ УСНУ. ОБРАЗИ СУ ПУНИ И ОКРУГЛАСТИ ДОК БЕБА СИСА.

Болне или испуцале брадавице

Болне или препуњене дојке

Блокирани млијечни каналићи и маститис

Како препознати да беба добија довољно млијека?

Издајање/истискање млијека

Уколико имате проблема са дојењем, веома је важно да затражите помоћ од здравственог радника, јер ћете на тај начин спријечити да ваши проблеми постану озбиљнији

Болне или испуцале брадавице

Болне брадавице најчешће настају због неправилног положаја за дојење и "хватања дојки". Уколико се јавља у једној или обје брадавице приликом сваког подоја или Вам се на брадавицама јављају ранице које крваре, веома је важно да затражите помоћ здравственог радника.

НЕКА ВАС НЕ ЗАБРИЊАВА

- Болност брадавица и дојки се може јавити и у вријеме трудноће
- Болне и испуцале брадавице се могу јавити у првој недјељи након порода
- Почетна бол након започињања дојења (престаје након 15-30 секунди након што беба добро ухвати дојку)
- Болност брадавица се јавља због слабог хватања дојке, проблем се може кориговати

МОЖЕ ВАС ЗАБРИНУТИ

- Интезитет и јачина боли брадавица се наставља током цијелог подоја
- Бол не престаје између подоја и у првој недјељи након порода
- Бол која не престаје у првим недјељама
- На брадавицама се јављају видна оштећења у виду раница које крваре
- Брадавице након подоја су бијеле и спљоштене (знак да беба лоше „хвата дојку“)

Мјере самопомоћи

Провјерите да ли беба исправно хвата дојку

Мијењајте јастучиће за брадавице приликом сваког подоја и по могућности користите јастучиће без пластичне подлоге

Користите грудњаке намијењене за дојиље, одговарајуће величине и по могућности памучне

Намажите испуцале брадавице са неколико капи мајчиног млијека након сваког подоја

Избјегавајте коришћење штитника или шкољки за брадавице

Не користите средства за његу која могу да иритирају кожу дојки

Болне или препуњене дојке

Болне или препуњене дојке узрокује недовољно пражњење дојки. Недовољно пражњење дојке најчешће настаје када се ограничава број подоја, када мајке имају потешкоћа са постављањем бебе на дојку или када су одвојене од своје бебе

НЕКА ВАС НЕ ЗАБРИЊАВА

- Осјећај пуних, болних и тешких дојки када млијеко почне да надолази (ова појава је уобичајена 3-5 дана након порода)
- Осјећај пуних, болних и тешких дојки може настати непосредно након порођаја, уколико сте током порођаја примали парентерално течност (инфузија)
- Осјећај пуних, болних и тешких дојки може настати и када прекинете са ноћним подојем или када из неког разлога прескочите подој

МОЖЕ ВАС ЗАБРИНУТИ

- Недовољно пражњење дојки при сваком подоју
- Недовољно чести и недовољно дуги подоји

- Знаци и симптоми препуњених дојки као што су:

- Топле, напете и болне на додир
- Изражен венски цртеж на дојкама
- Брадавице су чврсте и не могу испуштати млијеко
- Повишена тјелесна температура
- Осјећај тежине када се дојке почну пунити млијеком

Мјере самопомоћи

Мјере самопомоћи

1. Уклонити млијеко

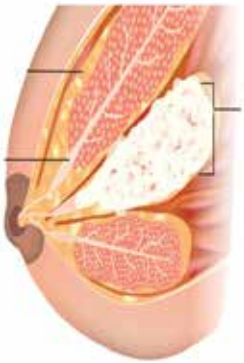
- **Дојите, дојите, и само дојите**
  Омекшајте ареолу да помогнете беби да лакше „ухвати“ дојку
- **Ручно издајање/истискање**
  Само до момента док не осјетите угодност
- **Топле облоге или паковања да олакшате истицање млијека**
  Ставите топла паковања на груди прије дојења или издајања/истискања млијека
- **Туширање**
  Туширајте се топлом водом дуж рамена и леђа прије подоја или издајања/истискивања млијека.

2. Третман боли или отицања

- **Ледене облоге**
  Примијените ледена паковања – 10 минута, а затим 10 минута паузе или ставити облоге од листова хладног купуса на груди – у трајању од сат времена
- **Физиотерапијски третман**
  Физиотерапијски третман – ултразвук или терапија ЛЕД лампом
- **Грудњак**
  Користити намјенске грудњаке за дојиље
- **Лијекови**
  Не узимајте лијекове на своју руку, већ се посавјетујте се доктором медицине за кориштење лијекова за контролу боли

Блокирани млијечни каналићи и маститис

Маститис настаје када млијеко не може проћи дуж млијечних каналића. Млијеко се задржава у млијечним каналићима, а тај застој млијека у каналићима уз дјеловање бактерија доводи до маститиса.



БЛОКИРАНИ КАНАЛИЋИ

Квржице

Глаткоћа

Локална надутост

МАСТИТИС

Висока тјелесна температура

Локално црвенило

Константан бол

Симптоми слични грипи

Мјере самопомоћи

Мјере самопомоћи

1. Мјере превенције

- Побољшати проток млијека, не одлажите подоје, ако се дојке чине пуне и није вријеме за храњење, издајајте/истискујте млијеко
- Избјегавајте неприкладну одјећу, одјећу која стишће груди
- Носите грудњаке одговарајуће величине
- Уколико користите носиљку за бебе пазите да вам каишеви не праве притисак на груди

2. Третман блокираних каналића

- Наставите са дојењем, али не покушавајте на тај начин одчепити каналиће
- Користите топле и хладне облоге ради ублажавања боли
- Користите лијекове за ублажавање боли, али не без консултација са доктором медицине
- Беби прво понудите дојку у којој су зачепљени каналићи, као би снажно сисала док је још увијек гладна
- Ткиво дојке њежно масирајте, не притишчући прејако (5-10% јачине)

Како препознати да беба добија довољно млијека?

Већина мајки је у почетку забринуто да ли беба добија довољно млијека, јер не могу утврдити колико је заправо млијека беба попила при дојењу.

Током дојења учите Ви и Ваша беба. На самом почетку понекад сте забринути због нечега што је сасвим нормално. Да бисте били потпуно мирни пратите основне показатеље успјешног дојења.

Колико млијека треба Ваша беба?

Почетну забринутост да Ваша беба не добија довољно млијека врло брзо замијениће сигурност, јер ћете схватити да Ваша беба дојењем добија довољно и то је оно што заправо треба.

Нема „праве количине“ млијека коју беба треба добити током дојења, али Вам неки показатељи могу указати да беба добија довољно млијека.

Боја и број столица су сигуран знак да Ваша беба добија довољно млијека.

Обратите се здравственом раднику, уколико беба:
- трећи дан од порода има црне столице
- има зелене столице на пети дан
- има мање од три столице након једног дана од порода.

Старост бебе	Величина желуца	Капацитет желуца	Прљаве пелене		Влажне пелене
1-2 дан	Вишња	5-7 ml	Једна или више	Црних, густих, љепљивих столица (слично катрану)	Једна-двије мокре пелене
3-4 дан	Орах	22-27 ml	Три или више	смеђих/зелених/ жутих столица, мекше конзистенције	Три мокре пелене
5-6 дан	Кајсија	45-60 ml	Три или више		Три мокре пелене
7-28 дан	Јаје	80-150 ml	жутих столица, прилично воденастих		Шест мокрих пелена

Није лако процијенити да ли су једнократне пелене мокре. Како бисте били сигурни послужите се малим експериментом тј. на суху чисту пелену ставите 2-4 кашике воде, на тај начин стећи ћете јасан утисак како изгледа влажна пелена.

Ако примијетите да је мокраћа Ваше бебе тамно-љубичаста или црвена (присуство урата) то је у првих неколико дана нормално. Потраје ли то дуже од неколико дана, може бити знак да беба не добија довољно млијека и у том случају затражите помоћ од здравственог радника.

Пратите сљедеће знакове

Беба сисање почиње са неколико брзих повлачења, а затим се смјењују периоди ритмичног сисања и гутања са повременим паузама

Ви чујете, видите и осјетите да беба гута

Беба је мирна и опуштена током сисања

Приликом сисања образи бебе се не увлаче већ остају округласти

На крају дојења беба сама испушта дојку својом властитом жељом

Бебина уста су влажна након сисања

Дојке постају мекше након подоја

Након подоја можете се осјећати поспано или опуштено

Беба је задовољна након подоја

Брадавице нису спљоштене, затегнуте или бијеле након подоја

Дојите Вашу бебу кад Вам она да знак да је гладна, дојите онолико дуго колико она жели. Тако можете бити у потпуности сигурни да беба добија довољно млијека.

Ова чек листа може Вам помоћи да будете сигурни да беба добија довољно млијека.

ЧЕК ЛИСТА
за ефективно дојење

- *Беба има 8 или више подоја у току 24 часа*
- *Беба сиса између 5 и 40 минута током сваког подоја*
- *Беба има нормалну боју коже*
- *Беба је смирена и опуштена када је дојите и задовољна је након већине оброка*
- *Бебине пелене су влажне и прљаве*
- *Дојење није болно*
- *Након 3-4 дана или више од порода Ви можете чути како беба гута млијеко*

Уколико нешто од наведеног не можете идентификовати поразговарајте са здравственим радником.

Издајање/истискање млијека

Издајање/истискање млијека је поступак прикупљања млијека за храњење бебе у неко друго вријеме. Оно је изврсна алтернатива дојењу.

Када?

Најбоље вријеме за издајање/истискање млијека је када осјећате да су Вам дојке пуне.

Можете да дојите бебу из једне дојке, а да из друге издајате/истискате млијеко.

Зашто?

Неким мајкама не одговара да доје бебу.
Неке бебе нису зреле за дојење.
За неке мајке дојење је исувише компликовано.
Да укључите партнера у храњење бебе.
Не осјећате се угодно да дојите бебу на јавним мјестима (ресторан, парк, јавни превоз...)
Да бисте омогућили храњење Ваше бебе док сте на послу или кад имате обавеза изван куће.

Мајчино млијеко складиштити у намјенским посудама или врећеицама на којима је јасно означен датум и вријеме издајања/истискања мајчиног млијека

Како издајати/истиснути млијеко?

Ручно издајање/истискивање млијека -

лакши начин за мајке без искуства у дојењу.

Слиједите ова четири корака:

Корак 1.

Започните са њежним масирањем дојке и брадавице ради стимулације лучења хормона који помажу отпуштању млијека.

Палац и остале прсте руке поставите у облику слова „С“, на 2 или 3 cm иза базе брадавица.

Корак 2.

Корак 3.

Њежно притискати све док млијеко не почне истицати. Ово може потрајати неколико минута.

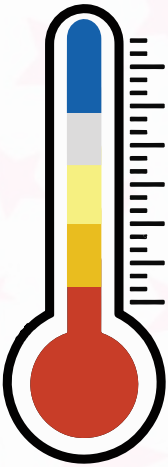
Када млијеко почне лагано истицати наставите са ритмичним притисцима на дојку. Исто поновите и са другом дојком.

Корак 4.

Ручне или електричне пумпе за издајање/истискивање млијека -

бржа и ефикаснија метода.
Прије издајања/истискивања млијека ручно измасирајте дојку (Корак 1.- Ручно издајање млијека).
Водите рачуна о брадавицама, прилагодите јачину пумпе како не би дошло пуцања или расцјепа на њима.
Након издајања/истискивања издајалицу треба опрати и стерилисати.

Како складиштите издојено/истиснуто млијеко?



Собна температура

16-24°C

до **4** сата

Фрижидер

Нижа од +4°C

до **72** сата

Замрзивач

Дубоко замрзавање -18°C

до **6** мјесеци
Оптимално
12 мјесеци је прихватљиво

До 2 седмице у ладици замрзивача који је саставни дио фрижидера са посебним вратима
3-6 мјесеци у замрзивачу ладичару (саставни дио фрижидера)

Мајчино млијеко се не смије складиштити у вратима фрижидера и замрзивача.

Како одмрзавате замрзнуто издојено/истиснуто млијеко?

Мајчино млијеко замрзавајте у мањим количинама, поготово док је беба још увијек мала, како беба расте можете складиштити више млијека

Не пуните посуде до самог врха, како би остало довољно простора приликом замрзавања мајчиног млијека

НИКАДА НЕМОЈТЕ РАДИТИ

У млијеко које је раније издојено/истиснуто или замрзнуто не додајите свјеже мајчино млијеко

Не користите микровалну пећницу за одмрзавање и загријавање млијека

Одмрзнуто млијеко не остављајте дуже од два сата на собној температури

Немојте поново замрзавати једном одмрзнуто млијеко

Како одмрзнути мајчино млијеко у фрижидеру?

-Замрзнуто млијеко можете одмрзнути у фрижидеру преко ноћи.

-Одмрзнуто млијеко у фрижидеру може стајати највише до 24 часа.

-Прије употребе одмрзнуто млијеко из фрижидера ставите под топлу текућу воду (не врелу) док не постигне тјелесну температуру

-Обавезно тестирајте (на кожи са унутрашње стране изнад ручног зглоба) температуру млијека прије него што га понудите беби.

Како одмрзнути мајчино млијеко у топлој води или гријачу?

-Замрзнуто мајчино млијеко можете одмах одмрзнути ако га ставите под топлу текућу воду или у топлу водену купељ (гријач)

-Одмрзавање траје свега неколико минута,

-Вода којом се одмрзава мајчино млијеко не смије бити врела

Одмрзавање мајчиног млијека на собној температури се НЕ препоручује!

Најљепши призор је видјети мајку како доји бебу на јавном мјесту (парк, ресторан, шопинг центар, јавни превоз...).

Када је то потребно дојите Вашу бебу и на јавним мјестима.

До шестог мјесеца живота бебе пробавни, имуни систем, као и бубрези довољно су развијени да пробаве мајчино млијеко, али нису довољно развијени да прихвате и обраде допунску прехрану.

Због тога сачекајте до бебиног шестог мјесеца да бисте започели са постепеним увођењем допунске прехране.

Увођење допунске прехране беби

Мали, али важни савјети за допунску прехрану

Календар допунске прехране

Увођење допунске прехране беби

До шестог мјесеца живота храните Вашу бебу искључиво мајчиним млијеком. Храњење мајчиним млијеком се наставља и до 24. мјесеца живота уз увођење допунске (комплементарна) прехране од шестог мјесеца живота. Постоје знакови који ће Вам указати када је Ваша беба спремна за допунску прехрану, уз чињеницу да су ти знакови код сваке бебе индивидуални. У овом периоду број подоја ће се смањити како се повећава количина друге хране у исхрани бебе.

Мама, тата, баба и деда ... Ја желим да пробам нове окусе.

Мали, али корисни савјети за допунску прехрану

Планирајте допунску прехрану

Бебину прехрану прилагодите својим прехрамбеним навикама. На тај начин беба ће се од самог почетка прилагодити Вашим прехрамбеним навикама.

Мислите на храну која садржи алергене

Намирнице које се сматрају високо алергеним (јаја, јагоде, орашасти плодови...), уводите једну по једну. Правите размак од најмање три дана између сваке нове намирнице. Код ових намирница на почетку идите са свега неколико кашика.

Детаљи плана

У почетку је довољан један кашасти оброк, остало нека буде дојење. Касније би оброци требали бити на свака четири сата што значи 6-7 оброка на дан.

Унос соли тек од првог рођендана

Беба добија довољно соли кроз мајчино млијеко. Додавање соли није препоручљиво до годину дана дјетета, иначе би натријум из соли реметио равнотежу калијума и калцијума који су важни за раст и развој.

Припазите на унос течности (воде)

Понудите Вашој беби довољно течности током цијелог дана. Не чините то прије оброка или уз оброк. Чак ни послије оброка не дајите превише воде да се не створи лажни осјећај ситости.

Календар допунске прехране

24. мј. ⋮ 12. мј.	БЈЕЛАЊАК, ЈАГОДЕ, ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ, ТЈЕСТЕНИНА, РИЖА
11. мј.	БОРОВНИЦА, КУПИНА, МАЛИНА, ЛИМУН, НАРАНЏА, МАНДАРИНА, МАНГО, ЈОГУРТ, ПАВЛАКА, ПЛАВА РИБА
10. мј.	ПАРАДАЈЗ, КРАСТАВАЦ, ПАПРИКА, КУПУС, КЕЉ, СЛАНУТАК, ХЕЉДА, ГРАХ, ЛОСОС, БИЈЕЛА РИБА, ЖУМАЊАК, КЕФИР, СКУТА, СВЈЕЖИ СИР
9. мј.	ГРАШАК, ПРАЗИЛУК, ЦЕЛЕР, ПЕРШУН, ЛЕЋА, РОГАЧ, ЛАНЕНЕ СЈЕМЕНКЕ, ТЕЛЕТИНА, ЈУНЕТИНА, ГОВЕДИНА
8. мј.	БРОКУЛА, КАРФИОЛ, ЦВЕКЛА, МАХУНЕ, ПШЕНИЧНИ И СПЕЛТИН ГРИЗ, КУС КУС, ЈАЊЕТИНА
7. мј.	БАНАНА, ШЉИВА, ТРЕШЊА, БРЕСКВА, КАЈСИЈА, АВОКАДО, ЛУК, МРКВА, КРОМПИР, БЛИТВА, ШПИНАТ, КОМОРАЧ, ПИЛЕТИНА, ЋУРЕТИНА
6. мј.	ЈАБУКА, КРУШКА, ТИКВА, ТИКВИЦА, БАТАТ, КЕЛЕРАБА, ПАЛЕНТА, РИЖИНЕ И ЗОБЕНЕ ПАХУЉИЦЕ, ПРОСО, МАСЛИНОВО УЉЕ
5. мј.	
4. мј.	
3. мј.	
2. мј.	
1. мј.	

МАЈЧИНО МЛИЈЕКО ДО 2. ГОДИНЕ ЖИВОТА

ИСКЉУЧИВО ДОЈЕЊЕ ИЗДАЈАЊЕ/ИСТИСКАЊЕ
ДО ШЕСТОГ МЈЕСЕЦА

Биљешке за мајку

Биљешке за мајку

Информативни материјал развијен кроз пројекат "Подршка дојењу кроз примарни ниво здравствене заштите у Републици Српској" у оквиру шире иницијативе "Смањење ризика од катастрофа за одрживи развој у Босни и Херцеговини".

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