



Praktické informácie pre mamičky

Dojčenie





„Narodilo sa mi dieťaťko. Pre mňa je tým najdrahším a najkrajším dieťaťkom, aké sa na svete narodilo. Neexistuje nič dôležitejšie, ako je ono. Chcem, aby bolo zdravé a šťastné. Chcem a budem ho dojčiť. Určite to dokážeme. Nie som sama, sme na to predsa dvaja. Ja a moje dieťa.“

... a sme tu my, **tím novorodeneckého oddelenia**,
aby sme Vám v tom pomohli.

Materské mlieko sa právom nazýva „tekutým zlatom“

- Je najideálnejšou stravou v prvom polroku života;
- Jeho zloženie je priamo prispôsobené potrebám dieťaťa;
- Sú v ňom prítomné antiinfekčné a rastové faktory, je mikrobiálne vyhovujúce;
- Je liekom chrániacim pred alergiou;
- Je elixírom múdrosti podporujúcim rozvoj mozgu;
- Má dostatok vody a vitamínov, ak ich obsahuje strava matky;
- Je vždy čerstvé, primerane teplé, nie je nutná žiadna príprava;
- Je lacnejšie než umelá výživa.

KOLOSTRUM

sa tvorí v prvých dňoch po pôrode. Je to hustá, smotanovožltá tekutina. Je bohaté na vitamín A, E, K. Ide o koncentrovanú potravu nabitú obrannými látkami.

Zrelé mlieko

sa tvorí po 14 dňoch. Jeho množstvo sa postupne zvyšuje. Ochráni dieťa pred infekciami dýchacích ciest, zápalom stredného ucha a pred hnačkami.

➤ Predné mlieko

sa tvorí na začiatku dojčenia. Vyzerá do modra. Utišuje smäd dieťaťa.

➤ Zadné mlieko

sa tvorí neskôr, ku koncu dojčenia. Je bledšie, lebo obsahuje viac tuku. Je dostatočným zdrojom energie, utišuje hlad dieťaťa.

Dojčeniu sa pripisujú **dve „E“**
je najekologickejšie a najekonomickejšie

Výhody dojčenia pre mamičku a dieťa

- Maternica sa dojčením po pôrode rýchlejšie vracia do pôvodného stavu;
- Popôrodné straty krvi sú menšie;
- Dojčenie chráni ženu pred rakovinou prsníka, vaječníkov a pred osteoporózou;
- Rýchlejší návrat postavy do stavu pred tehotenstvom;
- Podpora citovej väzby medzi matkou a dieťaťom;
- Dojčením spĺňame základnú potrebu novorodenca - potrebu bezpečia a lásky;
- Dojčené deti sú inteligentnejšie; majú IQ o 8,5 bodov vyššie ako nedojčené.

Hlavné zásady pri dojčení

- Dojčiť podľa chuti dieťaťa bez obmedzovania dĺžky a frekvencie;
- Dojčiť spočiatku 8 až 12× za deň. Pri „už fungujúcom dojčení“ by frekvencia dojčenia nemala klesnúť pod 8 dojčení za deň;
- Časté dojčenie pomáha vytvárať dostatok mlieka;
- Ponúknuť oba prsníky pri každom dojčení;
- Známkou dostatočného príjmu mlieka je 6 a viac pomočených plienok za 24 hodín;
- Ak je potrebné dokrmovanie, nepoužívať fľaše a cumlíky, ich používanie môže ovplyvniť správnu techniku satia;
- Výlučné dojčenie 6 mesiacov je dostatočnou optimálnou výživou;
- V prvých 6 mesiacoch netreba pridávať dojčenému dieťaťu žiadne iné tekutiny;

- Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dojčenie do 24 mesiacov;
- V období rastových „šprintov“ môže dieťa vyžadovať častejšie prikladanie;
- K prsníku neprikladáme plačúce dieťa. Môžeme ho upokojiť vložením nášho čistého malíčka do ústočiek bruškom smerom hore k podnebiu;
- Najväčším nepriateľom dojčenia je stres.

Dodržiavajte hygienické zásady

- Pred každým dojčením si dôkladne umyte ruky, aby sa zabránilo prenosu infekcie;
- Prsia treba umývať vlažnou vodou bez použitia mydla, po umytí prsia jemne osušiť, vyhnúť sa prílišnému treniu. Treba sa vyhnúť aj používaniu antiperspirantov a parfumov;
- Používajte podprsenku určenú na dojčenie a pravidelne ju perte práškom určeným na detské oblečenie;
- Často vymieňajte hygienické vankúšiky v podprsenke, ktoré zachytávajú vytekajúce materské mlieko.





Kedy začať dojčiť?

Prvé priloženie k prsníku odporúčame čo najskôr po pôrode, najneskôr do 2 hodín, pretože v tom čase je sací reflex dieťaťa najsilnejší a sekrécia hormónov prolaktín a oxytocín (potrebných na dojčenie) je najvyššia. Uloženie dieťaťa „telo na telo“ zároveň pomáha osídleniu dieťaťa bakteriálnymi kmeňmi

Hlavné zásady správneho a bezproblémového dojčenia

1. Správne držanie prsníka

- Prsník podopierajte zospodu všetkými prstami okrem palca, pričom sa prstami nedotýkajte dvorca;
- Palec majte položený vysoko nad dvorcem, jeho pritlačeníím dosiahnete vzpriamenie bradavky;

- Prsník ponúknite dieťaťu tak, aby ucho пило nielen bradavku, ale čo najväčšiu časť dvorca;
- Veľmi malé prsníky nemusíte pridržovať vôbec, dieťa môžete priložiť rovno k bradavke;
- Často používaný nožnicový úchop nie je vhodný, pretože dochádza k nesprávnemu tvarovaniu dvorca a bradavky.

2. Správna vzájomná poloha matky a dieťaťa

- Zvoľte si vhodnú polohu pre seba aj pre dieťa. Akékoľvek nepohodlie a stres spôsobuje horšie spúšťanie mlieka. Spočiatku budete dojčiť aj 45 minút bez prestávky, takže zabezpečiť pohodlie je skutočne potrebné. K pohodliu matky aj dieťaťa patrí aj vhodné oblečenie a primeraný teplotný komfort. Vhodné je obmedziť aj hluk a prievan;
- Medzi vami a dieťaťom by nemala byť žiadna prekážka ako uzly na perinke, ruky bábätka, vankúš, deka, plienka.

3. Správne prisatie

- Dieťa si vždy prikladáte k prsníku. „Necestujte“ prsníkom za dieťaťom;
- Brada, tvár a nos dieťaťa sa majú prsníka dotýkať, brada má byť „zaborená“ do prsníka;
- Prsník smerujeme do úst dieťaťa tak, aby sa bradavka dotýkala horného podnebia, kde je bod, ktorý vyvoláva sací reflex, a dieťa začne sať;
- Pri prisatí je väčšina dvorca v ústach bábätka, pričom viac dvorcavidieť nad ústami bábätka;
- Pri satí líca bábätka nevpadajú dovnútra, vidno pohyb spánkov a uší dieťaťa;
- Ak počuť mľaskanie a srkanie, je to známka nedokonalého prisatia, naopak, má byť počuť hltanie mliečka;
- Ak chcete, aby dieťa pustilo prsník, vsuňte malíček do kútika úst alebo zatlačte na dolnú čeľusť. Násilné vytiahnutie prsníka môže spôsobiť poranenie bradavky.

4. Správna technika satia

Satie bábätka sa dá rozdeliť na tri fázy:

- **Stimulačná fáza** – po prisatí bábätko vykonáva rýchle a krátke sacie pohyby, čím sa stimuluje spúšťací reflex. Trvá niekoľko sekúnd až minút.
- **Fáza účinného sania** – po spustení mlieka sa sacie pohyby spomalia a predlžia. Táto fáza by mala trvať čo najdlhšie, minimálne 10 až 15 min.
- **Fáza non-nutritívneho sania** – počas nej už bábätko široko neotvára a nezatvára ústa, hltá iba občas to mliečko, ktoré mu samo natečie, objavujú sa pauzy, keď vôbec nesaje. Odporúčame nenechávať bábätko v tejto fáze dlhšie než 15 až 20 minút, aby si nevypestovalo návyk, že prsník je „živým cumľom“.

Polohy pri dojčení

Poloha v sede



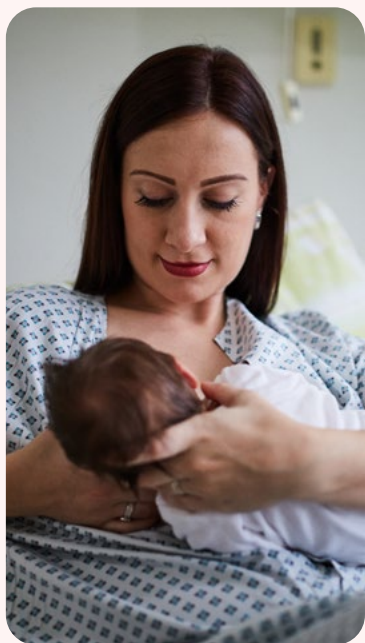
Klasická poloha, poloha madony, kolíska

Je to najbežnejšia poloha, najvhodnejšia na dojčenie v teréne. Matka jednou rukou drží dieťa, druhou rukou prsník na opačnej strane. Rúčka dieťaťa by mala byť okolo pásu matky, pod prsníkom, alebo pod dieťaťom, nemala by byť pred dieťaťom ako prekážka tesného kontaktu s matkou. Aby sa matke sedelo pohodlnejšie, môže si dať pod nohu stoličku a pod dieťa vankúš. Táto poloha nie je vhodná tesne po pôrode cisárskym rezom, pretože dieťa by tlačilo priamo na jazvu.



Futbalová poloha

Dieťa leží zozadu pozdĺž boku matky na jej predlaktí a je dojčené z bližšieho prsníka. Matka rukou podopiera ramienko dieťaťa, prstami tej istej ruky hlavičku dieťaťa. Nožičky dieťaťa sú pozdĺž matkinho boku. Ideálne je, aby dieťa bolo podopierané vankúšikom. Je vhodná pre nedonosené deti, pre ženy s veľkými prsníkmi alebo s plochými bradavkami a pri súčasnom dojčení dvojčiat. Je to najlepšia poloha na nácvik správnej techniky dojčenia. Prsník sa optimálne vyprázdňuje z oboch strán, čím sa predchádza zápalom.



Poloha Tanečníka

Je vhodná pre malé, nedonosené deti a pre deti, ktoré majú problém s prisávaním. Matka jednou rukou drží dieťa – dieťa leží na jej predlaktí (môže ho podložiť vankúšom), druhou pridržiava prsník na tej istej strane. Z tejto polohy sa dá dieťa ľahko presunúť do polohy futbalovej.



Vzpriamená, vertikálna poloha

Je to náročnejšia poloha na manipuláciu s dieťaťom. Je vhodná pre deti s malou bradou, pre nedonosené deti a v prípade silného vypudzovacieho reflexu u matky. Matka sedí s podopretým chrbtom, vhodné trochu v záklone, aby dieťa nemuselo mať hlavičku celkom zvisle. Dieťa sedí obkročmo na nohe matky, rukou na tej istej strane, kde sedí, ho matka pridržiava, druhou rukou drží prsník.

Poloha v polosede

Môže byť rôzne modifikovaná, matka sa môže podložiť vankúšmi tak, aby sa cítila pohodlne, nohy môže mať natiahnuté, pokrčené, tiež podložené vankúšom. Dieťa leží v ohybe ramena matky alebo na jej predlaktí. Je to veľmi pohodlná poloha, vhodná pre mamičky po cisárskom reze, pričom mamička si môže dať vankúš na brucho, aby sa dieťa neopieralo o jazvu.



Poloha v ľahu



Matka leží na chrbte, dieťa na jej bruchu

Poloha zvlášť je vhodná pre ženy po cisárskom reze, pre malé deti a pre nedonosené deti. Tesný kontakt kože na kožu (nahá matka aj dieťa) podporuje dieťa v prirodzených reflexoch a ono sa samo snaží aktívne prsník uchopiť. Matka môže dieťa bez väčšieho úsilia a tlaku na jazvu dieťa posúvať od jedného prsníka k druhému. Poloha je vhodná aj pre ženy so silným vypudzovacím reflexom, keď mlieko proti gravitácii netečie tak silno.

Matka aj dieťa ležia na boku

Matka by mala mať zľahka prehnutý chrbát, aby sa dieťa mohlo dobre zaprieť o jej brucho. Matka má mať podloženú hlavu tak, aby sa poloha hlavy vyrovnala s výškou ramena. Dieťa má byť na boku, tesne pritisnuté k bruchu matky, nemá byť na chrbte a mať len vytočenú hlavičku. Za chrbát dieťaťa možno umiestniť vankúšik, vtedy ho matka nemusí pridržovať. Matka sa nemá opierať o lakteť, pretože v tejto polohe dlho nevydrží a pri akomkoľvek nepohodlí môže byť negatívne ovplyvnené spúšťanie mlieka. Táto poloha nie je najvhodnejšia na začiatok dojčenia, lebo na dieťa zle vidieť, nedá sa s ním dobre manipulovať, dieťa sa k prsníku len slepo pristrčí a ono si samo nejako uchopí bradavku. Ak už matka ovláda správnu techniku dojčenia, táto poloha je najoblúbenejšou hlavne pri nočnom dojčení.



Starostlivosť o prsia počas dojčenia

- Dôležitá je pri dojčení vhodne veľká podprsenka z prírodných materiálov a bez výstuží;
- Vhodné je používať špeciálne vložky do podprsenky, ktoré zachytávajú mlieko;
- Počas dojčenia je komfortné nosiť voľné oblečenie s možnosťou zapínania vpredu;
- Základnou prevenciou rôznych bolestivých stavov počas dojčenia je správna technika a priloženie dieťaťa k prsníku;
- Špeciálnu starostlivosť treba venovať bradavkám a dvorcom, lebo sú pri dojčení namáhané najviac;
- Už malé ranky - ragády - dokážu potrápiť. Na ranke je vhodné nechať zaschnúť trochu materského mlieka. To robí zázraky.



- Bradavky sú veľmi citlivé, aj keď nemajú žiadne ranky. Potrebujú dostatok vzduchu, preto oddychujte bez podprsenky.
- Bradavky sú boľavé zvyčajne vtedy, ak dieťa nemá správnu polohu a nie je správne prisaté alebo ak dieťa nesprávne saje. Veľakrát je potrebné napraviť techniku dojčenia.
- Ak nie je možné nechať dieťa prisáť sa na prsník kvôli bolesti, stále možno pokračovať v dojčení po dočasnom (3- až 5-dňovom) prerušení, počas ktorého sa bradavky liečia;
- Počas liečby bradaviek je lepšie kŕmiť dieťa odstriedaným mliekom technikou „kŕmenia po prste“ alebo kŕmenia pohárikom;
- Klobúčiky na bradavky sa neodporúčajú, pretože sa pri ich používaní môže dramaticky znížiť tvorba mlieka.



Jedálny lístok počas dojčenia

Starostlivosť o bábätko mamičku zamestná niekedy natoľko, že nemá čas ani silu kvalitne sa najesť. Vyvážená a pravidelná strava je pritom jednou z podmienok bezproblémového dojčenia. Obdobie dojčenia je spojené aj s tým, že si mamičky musia odpustiť na istú chvíľu niektoré potraviny, ktoré majú zlý vplyv na trávenie bábätka. V prvých týždňoch odporúčame vynechať zo stravy čerstvé pečivo, biele pečivo, kysnuté produkty, zo zeleniny kapustu, karfiol, cibuľu, exotické ovocie a citrusy všeobecne, výrazné korenia, zo začiatku obmedzujte aj konzumáciu mliečnych výrobkov kvôli novej neznášanlivosti laktózy... Postupne časom s citom zaradte naspäť do svojho jedálneho lístka tieto potraviny a sledujte reakciu bábätka.

- Jedálny lístok dojčiacej matky má obsahovať dobre vyváženú stravu, treba dávať pozor na alergizujúce a nafukujúce jedlá;
- Potrebná je takmer úplná abstinencia alkoholu a fajčenia. Po príležitostnom užití alkoholu by sa nemalo dojčiť nasledujúce 2 hodiny. Kofeín a iné škodlivé látky môžu spôsobiť nepokoj a poruchy spánku dieťaťa.
- Treba dodržiavať pitný režim. Pite radšej teplé než studené nápoje a vyhýbajte sa sýteným nápojom a 100 % ovocným šťavam, ktoré by mohli spôsobiť bábätku nadúvanie. Vhodným nápojom na podporu dojčenia je čaj z feniklu, rasce a z anízu.

Najčastejšie problémy pri dojčení

- **Bolestivé naliatie prsníkov – prsníky sú opuchnuté, horúce a bolestivé**
Naša rada: Medzi jednotlivými dojčeniami si priložte na prsia studené obklady. Pred dojčením si prikladajte na prsia teplý vlhký obklad a masírujte prsníky. Častejšie prikladajte bábätko na dojčenie a striedajte polohy pri dojčení.
- **Upchatý mliekovod – bolestivé zdurenie jedného prsníka so sčervenaním a s teplotou**
Naša rada: Upravte techniku dojčenia, prikladajte si studené a teplé obklady, realizujte masáže, použite Paralen/Brufen.
- **Zápal prsnej žľazy (mastitída) – horúci, bolestivý opuch častejšie jedného prsníka v spodnej a bočnej časti s teplotou a s celkovou vyčeranosťou**
Naša rada: Častejšie dojčíte, začnite dojčiť najprv zo zdravého prsníka, pred dojčením uvoľníte dvorec odstriekaním, po dojčení tiež odstriekajte mlieko. Striedajte studené a teplé obklady. Potrebujete pokoj, antipyretiká, antibiotiká.
- **Kvasinková infekcia – neustupujúce pálenie, svrbenie dvorca a bradavky, koža červenie, ošupuje sa**
Naša rada: Častejšie vymieňajte vložky v podprsienke, lokálne aplikujte protiplesňové masti.
- **Slabý vypudzovací reflex – príčinou môže byť stres, používanie cumlíkov, obmedzované dojčenie**
Naša rada: Aplikujte teplý vlhký obklad na prsia pred dojčením, masírujte si prsníky.
- **Silný vypudzovací reflex – mlieko rýchle vyteká, dieťa sa dusí, odťahuje sa od prsníka**
Naša rada: Využívajte vzpriamenú polohu pri dojčení, prerušte dojčenie, pokračujte po niekoľkých minútach, keď sa prúd mlieka spomalí. Využite tlakovú masáž priložením celej plochy ruky na prsník.
- **Spavé dieťa – nebudí sa na hlad, zaspáva pri dojčení**
Naša rada: Dieťa treba budiť po uplynutí štyroch hodín od predošlého dojčenia. Prebaľte, vyzlečte dieťa, meňte polohy pri dojčení, častejšie striedajte prsníky, aj 4× počas jedného dojčenia.



mojaporodnica.sk



dojcenie.mojaporodnica.sk

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35960884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.