



Praktický sprievodca dojčením

Milé mamičky,

dojčenie a Vaše láskyplné náručie je to jedinečné, čo môžete svojmu bábätku ponúknuť. Materské mlieko má pre dieťaťko nenahraditeľné výhody, rovnako ako Váš vzájomný kontakt.



Partner vášho zdravia

Prečo je taký dôležitý bonding a rooming-in?

Pre najprirodzenejší začiatok dojčenia považujeme priloženie a prisatie novorodenca na prsník v prvej tzv. **zlatej hodinke** po pôrode, keď má bábätko reflex samoprisatia najsilnejší.



Bonding

Bonding zabezpečíme bezprostredným a neprerušovaným kontaktom koža na kožu po dobu najmenej jednej hodiny po pôrode.



Rooming-in

Pobyt bábätko s matkou na spoločnej izbe, so snahou o minimálnu separáciu.



Ako často odporúčame dojčiť?

na požiadanie

podľa potrieb
bábätko

8 až 12 x
na začiatku dojčenia

V prvých dňoch je normálne, že si bábätko pýta prsník **opakovane v krátkych intervaloch** – aj niekoľkokrát po sebe, lebo má žalúdok v prvý deň vo veľkosti čerešne.

Dĺžku dojčenia **nie je potrebné časovo obmedzovať**. Riadte sa potrebami bábätko – jedno dojčenie môže trvať aj 45 minút alebo dlhšie, pokiaľ dieťa aktívne saje a efektívne prijíma mlieko.

Kolostrum

V prvých hodinách a dňoch po pôrode

Je najvhodnejšou stravou pre novorodenca v prvých hodinách a dňoch po pôrode. Je to husté žlté mlieko plné protilátok, vitamínov, bielkovín, stabilizuje hladinu cukru, podporuje odchod smolky, znižuje pravdepodobnosť vzniku novorodeneckej žltacky a je ľahko stráviteľné.

Množstvo v 1. deň: 2 - 10 ml/dojčenie – stačí, aj keď to mamička nepocíti!

Prechodné mlieko

5. - 15. deň od pôrodu

Bledšie, je ho podstatne viac a plynule prechádza do zrelého materského mlieka. Jeho hlavnou úlohou je zabezpečenie postupnej adaptácie tráviaceho traktu na väčšiu záťaž – väčšie množstvo stravy.

Zrelé mlieko

Predné a zadné

Na začiatku dojčenia dieťa pije predné mlieko, ktoré je bohatšie na vodu a tak uhasí smäd. Keď bábätko dlhšie saje, dostane sa k zadnému mlieku, ktoré je bohatšie na obsah tukov a dieťaťo zasýti. O zrelom mlieku hovoríme približne od 2. týždňa po pôrode až do ukončenia dojčenia. Materské mlieko má **dynamické zloženie** a priebežne sa prispôbuje potrebám rastúceho dieťaťa.

Efektívne dojčenie

Ako dojčiť, keď sa začína rozbiehať laktácia?

Približne na 3. až 5. deň, keď má matka pocit napätia, plnosti v prsníkoch - laktácia sa začína rozbiehať, je vhodné efektívne dojčenie na jednom prsníku do pocitu jeho uvoľnenia a spokojnosti dieťaťa. Ďalšie dojčenie realizujeme na druhom prsníku. V prípade potreby, ak je dieťa po dojčení na jednom prsníku aj naďalej nepokojné, ponúkame dieťaťu aj druhý prsník. Ak po dojčení ostáva prsník naďalej plný s pocitom tlaku a napätia, môžeme ho šetrne odsať do pocitu úľavy.

Je dojčenie zdravé aj pre mamičku?

Dojčenie je zdravé nielen pre dieťa, ale samozrejme aj pre matku. Pomáha maternici rýchlejšie sa vrátiť do pôvodného stavu, znižuje popôrodné krvácanie, chráni pred rakovinou prsníka/vaječníkov, osteoporózou a cukrovkou 2. typu. Je to výnimočné puto medzi matkou a dieťaťom.

Na čo sa vieme zamerať, aby bolo dojčenie efektívne?

Nepretržitý kontakt v prvých hodinách a dňoch po pôrode prispieva k úspešnému dojčeniu. Učíte sa vnímať a rozpoznávať prejavy dieťaťa.

Je vhodné, práve počas vašej hospitalizácie, využiť priestor, kedy začínate vnímať jeho potreby a tým pomôcť naštartovať úspešné dojčenie systémom rooming-in, nepretržitým kontaktom s dieťaťom. Pre efektívne dojčenie je dôležité správne priloženie a prisatie bábätka na prsník.



Matka by mala držať prsník v jednej ruke v tvare C a všetkými prstami ho podoprieť tak, aby nedržala dvorec a bradavka smerovala k hornému podnebiu bábätko.



Aby sa dieťaťko správne prisalo k prsníku, je ideálne dojčenie bez perinky tak, aby mali pohodlie aj matka aj dieťaťko v správnej polohe.

Znaky záujmu o dojčenie

Skoré

- vyplazovanie jazyka
- otáčanie hlavičky
- cmúľanie pästičiek
- ťaženie sa, prebúdzenie sa
- hľadanie prsníka

Neskoré

- nervozita, plač bábätko
- nevie sa dobre sústrediť na prisatie k prsníku
- môže prsník odmietať
- pri plači je vhodné najprv dieťa upokojiť, až následne ho priložiť k prsníku
- pri výraznom plači využiť kontakt koža na kožu

Má dojčenie bolieť?

Prvé dni aj týždne môže byť aj správne prisatie novorodenca na prsník pre matku nepríjemné, ale nemalo by byť bolestivé. Citlivosť je spôsobená hormonálnou nerovnováhou. Ak je prisatie bolestivé a vytvorí sa na bradavke ranky – ragády, môže ísť o nesprávne priloženie a prisatie bábätko na prsník. Vtedy je vhodné vyhľadať pomoc a zlepšiť techniku dojčenia.

Pri iniciálnom naliatí prsníkov matka môže pociťovať bolesť a plnosť v prsiach. Teplá sprcha, jemné šetrné masáže prsníkov, časté dojčenie do pocitu úľavy na prsníku a kontrola prsníkov skúseným personálom sú účinnou pomocou.



Vhodné polohy pri dojčení



Priečna poloha

Využitie:

- na dosiahnutie správneho prisatia
- na zlepšenie dojčenia



Bočná futbalová poloha

Využitie:

- po pôrode cisárskym rezom
- pri veľkých prsiach



Pronačná – vertikálna poloha

Využitie:

- pri intuitívnom dojčení
- pri refluxe



Poloha v ľahu na boku

Využitie:

- po cisárskom reze
- vhodná pre skúsenejšie matky
- vhodná na zaspávanie



Poloha Madony

Využitie:

- vhodná pre dojčenie starších detí

Dôležité informácie

Polohy pri dojčení je vhodné striedať pre rovnomerné vyprázdňovanie prsníkov, zníženie rizika poranenia bradaviek a komfort matky a dieťaťa, pretože v každej polohe sa vyprázdňuje iná časť prsníka.

Aká by mala byť strava dojčiacej mamičky?

Strava dojčiacej mamičky by mala byť vyvážená, pestrá a pravidelná. Každé bábätko je iné a preto si treba odsledovať, čo bábätku nevyhovuje.



Alergény

sledovať reakciu bábätko na citrusy, jahody, orechy, paradajky, med a kakao.



Nafukujúce potraviny

ako sú strukoviny, kapustoviny a čerstvé kysnuté pečivo.



Pitný režim

Dostatočný pitný režim je pre dojčiacu mamičku dôležitý na udržanie hydratácie a podporu jej celkovej pohody počas obdobia dojčenia.



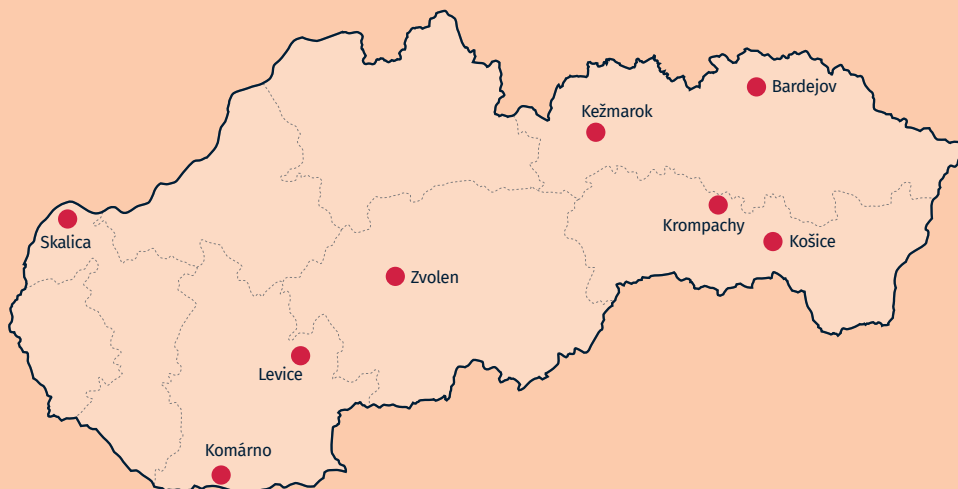
2 - 3 litre denne

Na základe odporúčaní WHO podporujeme výlučné dojčenie počas prvých mesiacov života dieťaťa a následné pokračovanie v dojčení s vhodnými príkrmami do veku 2 rokov a dlhšie, kým to matke aj dieťaťu vyhovuje.



Rozhodne by sa dojčiaca mamička mala vyhýbať tepelne nespracovaným mäsovým a mliečnym výrobkom, surovým vajíčkam a rybám, pitiu mäťového a šalviového čaju.

Vyberte si svoju rodinnú pôrodnicu AGEL



**Prajeme Vám krásny štart do života s Vaším bábätkom
vrátane bezproblémového dojčenia.**

Ak by sa predsa vyskytli situácie, s ktorými si neviete sama dať rady v domácom prostredí, **pokojne sa ozvite laktačným konzultantkám pracujúcim v našej pôrodnici** alebo si vyhľadajte vo svojom okolí profesionálnu laktačnú konzultantku z Inštitútu pre podporu dojčenia, ktorá Vám určite rada s dojčením pomôže.

Sme tu pre Vás.

Spracoval kolektív sestier a pôrodných asistentiek AGEL