



Hrvatska udruga
grupa za potporu dojenja
HUGPD | Croatian breastfeeding support group



Mali savjetnik za uspješno dojenje

mitovi o dojenju

impresum

Nakladnik:

Grad Zagreb

Zagreb, Trg Stjepana Radića 1

Ova brošura izrađena je uz financijsku podršku Grada Zagreba. Njezin sadržaj u isključivoj je odgovornosti Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Hrvatska udruga grupa

za potporu dojenju

Zagreb, Vrabečak 4

E-pošta: info@hugpd.hr

Autorice:

Željka Skukan Šošarić, bacc. med.

techn., IBCLC, Patronažna sestra

u Domu zdravlja Zagreb – Zapad

Dinka Barić, mag. med. techn., IBCLC,

Patronažna sestra u Domu zdravlja

Zagreb – Istok

Recenzija brošure:

Povjerenstvo za zaštitu

i promicanje dojenja

Ministarstvo zdravstva

Republike Hrvatske

Lektor:

Jasna Banović, dipl. anglist, lektor

Grafička priprema i tisak:

Letis d.o.o.

Pretešinec 89, Nedelišće

Naklada:

4 300 primjeraka

Ilustracije:

Jasna Mrkonja, mob: 091 9502 196

Ilustracije iz brošure vlasništvo su autorica teksta i HUGPD-a te se ne smiju koristiti bez njihovog prethodno pisanog dopuštenja.

U našem radu kao patronažne sestre i certificirane savjetnice za dojenje srele smo se s brojnim majkama koje su se borile održati dojenje. Većina ih je i u tome uspjela.

Danas je općepoznato i prihvaćeno da je dojenje najbolji način hranjenja djeteta. Ipak i dalje neke majke žele, ali ne uspijevaju uspostaviti i nastaviti dojenje te isključivo dojiti šest mjeseci te uz ostalu prehranu nastaviti s dojenjem do dvije godine ili dulje kako je preporučeno.

Zašto je to tako, posebno kada su informacije i podrška dojenju sve prisutnije? Nama se čini da je to zato što i dalje postoje mnogi mitovi, tj. netočne informacije o dojenju koje kolaju u društvu, a neke su od njih prisutne i kod zdravstvenih djelatnika!

U ovoj smo brošuri objasnili najčešće mitove, odnosno zablude vezane uz dojenje te savjete i istinite informacije koje je potrebno znati.

U svakom poglavlju, lijevo od teksta, navedene su netočne tvrdnje- mitovi; a u tekstu desno je navedeno zašto su pogrešni.



Količina i kvaliteta majčinog mlijeka

mitovi

- *Mnoge majke ne proizvode dovoljno mlijeka.*
- *Neke majke imaju „slabo“, odnosno nekvalitetno mlijeko.*
- *Nema smisla da majka stavlja dijete na dojku prvih sati nakon poroda jer mlijeka ionako nema.*
- *Žene s malim grudima proizvode manje mlijeka od onih s velikim grudima.*
- *Ponekad je korisno pustiti dojku „da se napuni“.*
- *Povećanje količine mlijeka može se postići povećanim unosom tekućine.*
- *Stres smanjuje količinu mlijeka.*
- *Mlijeko može iznenada nestati.*
- *Ako dijete često traži dojiti (npr. navečer), to znači da majka ima premalo mlijeka.*
- *Ako dojke omekšaju znači da je nestalo mlijeka.*

Velika većina majki, ukoliko od početka doji na pravi način proizvodit će dovoljno mlijeka. *Pravi način* podrazumijeva često dojenje, na zahtjev djeteta, koliko god dugo dijete želi, u pravilnom položaju te ne davanje djetetu ništa osim dojke u usta (uključujući i dudu varalicu).

Majčino je mlijeko uvijek savršenog sastava za dijete ovisno o njegovoj dobi, zrelosti, spolu i zdravstvenom stanju.

U prvim satima i danima dojenja, mlijeko postepeno nadolazi. Prvo mlijeko zovemo kolostrum. Kolostrum je, i u kapima, koristan za dijete, prvenstveno radi imuniteta, ali i kao hrana. Ako majka dijete stavlja na dojku i prije nego što je nadošla veća količina mlijeka, ono će lakše naučiti pravilno prihvatiti dojku. Kada mlijeko nadođe u većoj količini, često je zbog prepunjenosti teže ostvariti pravilan položaj ukoliko se dojenje nije prije *uvježbalo*. Također, dojenje u prvim satima nakon poroda potiče povezivanje djeteta i majke, potiče stvaranje mlijeka i smanjuje stres kod oboje: majčine grudi su djetetova *prirodna okolina*.

Količina proizvodnje mlijeka povećavat će se ovisno o pražnjenju mlijeka iz dojke (dojenjem ili izdajanjem). Što majka više doji, to će mlijeka biti više. To je osnovni mehanizam za povećanje proizvodnje mlijeka.

Velicina grudi ne utječe na količinu mlijeka. Žlijezdano je tkivo jednako i kod žena s manjim i kod žena s većim grudima (iznimka su jako rijetke situacije stvarnog manjka žlijezdanog tkiva kod majke koje se često prepoznaju i prije poroda).

Svaki put kad se dojka prepuni (radi propuštenog podoja, odgađanje podoja dudom, čajem, vodom) – tijelo nastoji smanjiti proizvodnju mlijeka. Zbog toga je pogrešno čekati da se dojka *napuni* jer to dovodi do toga da će **mlijeka biti još manje**.

Povećanje unosa tekućine ne povećava količinu mlijeka, osim ako je majka zaista premalo pila. Savjet je piti prema žeđi. Jaki stres kojeg majka proživljava

zapamtite

Češći podoji potiču povećanje proizvodnje novog mlijeka! U slučaju sumnje da se ne proizvodi dovoljno mlijeka za svoje dijete ili želje da se vrati na isključivo dojenje nakon što se dijete djelomično ili potpuno hranilo adaptiranim mlijekom, potrebno je potražiti pomoć iskusne patronažne sestre ili certificirane savjetnice za dojenje (IBCLC) u tom procesu. Kontakti se nalaze u ovoj brošuri.

ponekad može ometati otpuštanje mlijeka iz dojke, ali ne utječe na količinu proizvedenog mlijeka. Dapače, dokazano je da su žene u velikim stresnim situacijama, npr. kod prirodnih katastrofa, imale više razine prolaktina – hormona koji utječe na količinu mlijeka.

Mlijeko ne može potpuno nestati *preko noći*. Kako se postepeno povećava količina proizvedenog mlijeka, tako se postepeno i smanjuje.

Djeca najčešće više traže dojiti navečer. U prvim tjednima, ponekad se događa da, po nekoliko sati bez prestanka, provedu na dojci od kasnog popodneva do večeri. To je normalno. Ako se u takvim trenucima uvide nadohrana, to je često početak kraja dojenja. Važno je, u takvim razdobljima, tražiti pomoć od ukućana i drugih članova obitelji oko kućanskih poslova i brige o starijoj djeci. Bitno je znati da neće uvijek biti tako i da će i to razdoblje proći.

Nakon nekoliko tjedana, dojke više neće biti nabrekli kao na početku, nego će *omekšati*. To je zapravo znak da je došlo do ravnoteže između ponude i potražnje mlijeka.

I nakon što prođu početni dani i tjedni dojenja, postoje razdoblja *skokova u rastu* (naglih povećanja potreba za mlijekom) i dijete opet vrlo često doji. Tada majka osjeća da su dojke potpuno ispražnjene, ali to je samo privremeni osjećaj. *Ispražnjene dojke* potaknut će tijelo na povećanje proizvodnje mlijeka.



Izdavanje

mitovi

- *Prije poroda potrebno je nabaviti izdajalicu.*
- *Prve dane nakon poroda potrebno je izdajati prije/ nakon podoja.*
- *Izdavanje izdajalicom bolje je od ručnog izdavanja.*
- *Izdavanjem nakon/umjesto podoja može se dokazati koliko majka ima mlijeka.*
- *Izdavanje nikad nije potrebno raditi!*

zapamtite

Majkama se savjetuje potražiti pomoć sestara u bolnici ili patronažnih sestara, najbolje onih koje su laktacijske savjetnice, oko učenja izdavanja, izbora pravilne vrste i veličine izdajalice i uputa oko učestalosti izdavanja.

U prvim danima nakon poroda izdavanje je rijetko potrebno. Samo ako je dijete odvojeno od majke u rodilištu (zbog bolesti ili slično) i dojenje zato nije moguće, potrebno je izdajati radi sprečavanja prepunjanja i upale dojke te radi imitiranja dojenja djeteta i poticanja proizvodnje mlijeka.

Ako su dijete i majka zajedno, izdavanje najčešće nije potrebno. Ponekad je potrebno malo izdojiti tik prije podoja da područje oko bradavice omekša i da dijete lakše uhvati bradavicu.

U prvim je danima ručno izdavanje bolje, a često čak i kasnije. Samo kada dijete uopće ne doji, nego majka samo izdaja (npr. jer je dijete ranije rođeno i još ne može dojiti ili je bolesno) korisno je upotrijebiti izdajalicu, najbolje električnu i obostranu.

Obje tehnike izdavanja – ručna ili izdajalicom – zahтиjevaju učenje. Za to je potrebno vrijeme. Važno je da majci netko pokaže kako se pravilno izdaja. U počecima će količine izdojenog mlijeka možda biti male, ali će se s vremenom povećavati.

Ako dijete ne doji, važno je što ranije započeti s izdavanjem, u redovitim intervalima, bez obzira koliko mlijeka u tom trenutku dijete treba/može pojesti.

Ako dijete doji, izdavanje umjesto ili iza podoja nije točan pokazatelj količine mlijeka u dojka. Izdavanje je obvezno:

- ako su majka i dijete odvojeni,
- ako dijete neučinkovito doji nakon podoja kako bi se potakla proizvodnja mlijeka te kako bi se izdojeno mlijeko moglo ponuditi djetetu nakon podoja (po mogućnosti ne bočicom), ili
- ako je prisutna upala dojke, a dijete ne uspijeva isprazniti dojk.



Učestalost i trajanje podoja

mitovi

- Često dojenje je štetno.
- Dijete se treba/smije pustiti da spava.
- Potrebno je ograničiti vrijeme trajanja podoja.
- Dijete većinu mlijeka dobije u prvih 10 minuta.
- Dijete ne treba biti na dojci ako znamo da je dovoljno pojelo.
- Dijete treba imati raspored i red dojenja.

zapamtite

Uvođenje reda može dovesti do nedostatnog unosa mlijeka i smanjenja njegove količine u dojkama.

Uobičajeno je da dijete često doji zbog velike probavljivosti ljudskog mlijeka. Posebno u prvim danima, s obzirom da je djetetov želudac mali, normalno je, čak i poželjno, da doji češće, manje količine. Ti podoji mogu biti svakih 15, 30, 60 ili 120 minuta. Ako je dijete uspravano i ne traži samo podoj; u prvim ga se tjednima treba buditi svakih tri sata od početka zadnjeg podoja, s jednom duljom dozvoljenom pauzom od četiri sata po noći. Najmanji broj podoja je osam tijekom 24 sata. Kod djece manje mase ili koja imaju žuticu pa zbog toga slabije i kraće doje, potreban je poseban oprez. Potrebno ih još češće buditi kako bi imali najmanje deset podoja tijekom 24 sata. Ne postoji gornja granica dozvoljenog broja podoja. Bitno je da ih nema premalo.

Neka djeca (kao i odrasli) jedu sporije, a neka brže. Vrijeme podoja ne bi trebalo ograničavati. Dijete treba samo ispustiti dojkicu. Savjetujemo majkama da, ako dijete često i dugo doji, a sumnja se da ne dobiva dovoljno mlijeka, potraže pomoć educirane savjetnice.

Normalno je da djeca jedu u različitim razmacima. Normalno je da imaju nekoliko čistih podoja, pa nakon toga dulju pauzu. Najbolje je pustiti djeci da sama reguliraju razmake i trajanje podoja, osim ako ti razmaci nisu predugi u prvim danima. Tijekom rasta djeteta, potrebe za energijom i tekućinom se mijenjaju, a količina će se mlijeka prilagoditi ako se dijete pusti da samo određuje raspored i trajanje podoja.



mitovi

- *U prvih je mjesec dana normalno da isključivo dojeno dijete nema stolicu svaki dan.*
- *Zelena stolica znači da je dijete gladno.*
- *Ako iza šest tjedana isključivo dojeno dijete nema stolicu 2, 3, 6, 8 dana treba je poticati (čajem, toplomjerom...).*



mitovi

- *Testno vaganje (prije i poslije podoja) dobar je način dokazivanja doji li dijete dovoljno.*
- *Dijete koje je dobilo premalo na težini sigurno ima nedovoljan unos mlijeka.*

Stolica djeteta

Od četvrtog dana starosti do šest tjedana, isključivo bi dojeno dijete trebalo imati tri stolice svaki dan kao znak da unosi dovoljno mlijeka. Ponekad je unos mlijeka dovoljan i uz izostanak stolice, ali to treba provjeriti vaganjem, pa se majkama savjetuje da prate količine stolica i o tome obavijeste svoju patronažnu sestru.

Zelena stolica ne znači da je dijete gladno. Normalna stolica djeteta može biti žuta, zelenkasta, smečkasta, narančasta, potpuno tekuća ili nešto gušća, s bijelim komadićima u sebi ili bez njih.

Ako se kod djeteta pojavi crna stolica (normalna je samo u prva četiri dana života), crvena svježa krv u stolici, ili je stolica bijela/svijetlosiva, majka o tome treba odmah obavijestiti svoju patronažnu sestru ili pedijatra.

Nakon šestog tjedna života, kod isključivo dojene djece, stolica može izostati i po deset do četrnaest dana. I to je normalno. Važno je pratiti ima li dijete vjetrove, jede li redovito te ponaša li se uobičajenom.

Težina djeteta

Vaganje prije i poslije podoja običnom digitalnom vagom najčešće neće pokazati točan unos mlijeka iz nekoliko razloga. Za ispravne rezultate o količini unešenog mlijeka u podoju potrebno je podesiti točnost vage na pet grama, a takve se uglavnom ne upotrebljavaju. Također, djeca različito jedu u različitim podojima. Stoga se vaganjem nakon jednog podoja neće dobiti prosječan unos mlijeka po obroku tijekom cijelog dana. Kada dobivanje na težini u kasnijoj dobi djeteta nije dovoljno, to često može ukazivati na neki drugi problem nego na premali unos mlijeka (infekciju, neke bolesti i dr.).

mitovi

- *Noćno dojenje je nepotrebno.*
- *S ... kg ili ... mjeseci, treba prekinuti noćno dojenje.*
- *Noćno dojenje izaziva karijes.*



mitovi

- *U svakom podoju treba obvezno dati obje dojke.*
- *U svakom se podoju smije dati samo jedna dojka.*
- *Pri svakom podoju treba dati drugu dojku.*

Noćno dojenje

Noćni podoji, posebno u prvim tjednima i mjesecima, važni su za uspostavu i održavanje dovoljne proizvodnje mlijeka.

Ne postoji takva preporuka da dojenje noću u nekoj dobi treba ukinuti. Tijekom isključivog dojenja ne savjetuje se prekidanje noćnih podoja ako ih dijete traži. Ipak, mnoga djeca nakon prvog mjeseca životom prorijeđuju noćne podoje i ukoliko je rast na težini u redu, ne treba ih poticati na dojenje noću.

Dijete, blizu i nakon prvog rođendana, možda nema nutritivnu potrebu za noćnim dojenjem, ali ima emocionalnu. Ukoliko u toj dobi dijete traži noćne podoje, a majka ne želi dojiti noću, može ih pokušati ukinuti, vodeći računa o djetetovoj potrebi za bliskošću.

Dojenje noću, nakon izbivanja zubića, u načelu ne uzrokuje karijes, jer je majčino mlijeko baktericidno (sadrži sastojke koji ubijaju bakterije) i pri dojenju se mlijeko ne zadržava na zubima kao kod hranjenja bočicom, nego ih zaobilazi.

Karijes je prvenstveno posljedica nepravilne higijene zuba i unosa slatke hrane. Roditelji bi trebali izbjegavati stavljanje dječjih žlica u usta jer je karijes zarazan te uvesti, od pojave prvih zubića, pranje zuba nakon obroka žlicom, i to posebice prije spavanja.

Izmjena dojki

U prvim danima dojenja, uobičajeno je ponuditi obje dojke za dojenje. Kod uspavanog djeteta (na primjer, ako ima žuticu) ili kod djeteta koje slabije napreduje obvezno je ponuditi i drugu dojku kada se dijete uspavalo na prvoj. Ponekad je potrebno i po nekoliko puta izmijeniti strane.

U kasnijim tjednima i mjesecima, dijete najčešće doji iz jedne dojke, ali ako traži još, uvijek mu se može ponuditi i druga dojka.

Prehrana majke, pušenje i unos alkohola

mitovi

- *Majka koja doji treba imati posebnu prehranu.*
- *Jača hrana = jače mlijeko.*
- *Majka mora piti mlijeko.*
- *Neka je hrana zabranjena za sve majke radi grčeva kod djeteta.*
- *Majka ne smije piti kavu.*
- *Ako majka puši ili povremeno popije malu količinu alkohola, najbolje je da uopće ne doji.*

Pokazalo se da opterećivanje majki savjetima o posebnom načinu prehrane loše utječe na raznovrsnost i kvalitetu njihovih obroka te da nisu potrebne nikakve posebne dijete.

Preporučeno je hraniti se raznovrsno, svježim namirnicama, u skladu s godišnjim dobom i podnebljem u kojem majka živi. Zlatna je preporuka jesti namirnice što sličnije njihovom prirodnom stanju, dakle što manje konzervirane i obrađene hrane.

Uglavnom sve majke mogu proizvesti jednako kvalitetno mlijeko, osim ukoliko nisu ozbiljno, dugotrajno pothranjene. Tako naprimjer, privremeno gladovanje zbog bolesti ili nekog drugog razloga, neće utjecati na kvalitetu mlijeka.

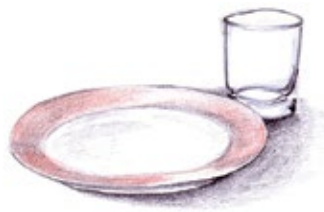
Poželjno je unositi *zdrave*, nezasićene masne kiseline, npr. hranjenjem ribom te paziti na dovoljan unos minerala (željezo, kalcij,...) i vitamina (B-complex, C) i to prvenstveno radi zdravlja majke.

Sastav mlijeka se uglavnom neće mijenjati i ovisiti o prehrani majke, pa tako nema potrebe piti mlijeko ako ga majka inače ne konzumira.

Nijedna hrana nije sigurni uzrok grčeva kod djeteta. Zbog toga nema *zabranjene hrane*. Tek ako se posumnja da je neka namirnica izazvala probleme kod djeteta (grčeve, osip, proljev), može je se izbaciti iz jelovnika i nakon izvjesnog vremena pažljivo ponovo uvesti i pratiti dolazi li opet do neke reakcije. U većini slučajeva, hrana koju je majka pojela neće biti razlogom grčeva.

Konzumacija do dvije šalice crne kave u danu najčešće nema posljedica na dojeno dijete. U ukupan unos kofeina treba ubrojiti i Coca-Colu, crne čajeve i sl. Iznimno, neka su djeca osjetljivija na kofein te reagiraju nemirom, razdražljivošću ili se pojave grčevi. Tek je u tim slučajevima potrebno izbjegavati unos kofeina.

Idealno bi bilo da majke uopće ne puše, prvenstveno radi svojeg zdravlja, ali i mogućeg izlaganja djeteta pasivnom pušenju te zbog lošeg primjera. Također, pušenje u trudnoći štetno je za dijete i majka bi



trebala prestati pušiti prije trudnoće ili čim sazna da je trudna. Ali, ukoliko majka ipak puši, za dijete je veći rizik da ga se zbog toga ne doji, nego da ga se doji uz pušenje. Bilo da se dijete doji ili ne, obvezno treba izbjegavati izlaganje djeteta duhanskom dimu, a zabranjeno je i spavanje u krevetu s roditeljem koji puši jer se nikotin izlučuje znojem, a ima ga i u kosi.

Ako majka povremeno (ne svaki dan!) popije alkoholno piće u malim količinama, to neće škoditi djetetu. Preporuka je ipak izbjegavati dojiti dva do tri sata nakon konzumiranja alkoholnog pića. Nakon konzumacije alkohola nije se potrebno izdajati jer će se alkohol izlučiti iz mlijeka jednako kao što se izlučuje i iz krvi. Savjetuje se u potpunosti izbjegavati alkohol kod dojenja djece mlađe od dva mjeseca.

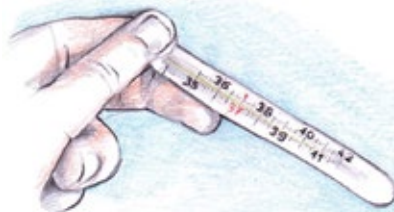
Bolest/liječenje majke

mitovi

- *Kad majka ima temperaturu ne smije dojiti.*
- *Kad majka ima proljev ili povraća ne smije dojiti.*
- *Ako majka uzima lijek (npr antibiotik), zabranjeno je dojiti.*
- *Majka ne smije obavljati dijagnostičke preglede (RTG, CT, MR) ili popravljati zub uz anesteziju kada doji.*

U slučaju kada je majka bolesna i ima povišenu tjelesnu temperaturu, proljev ili povraćanje, ona smije (i poželjno je) nastaviti dojiti, dokle god je fizički sposobna za to. Važno je da, ako je potrebno, potraži pomoć liječnika i unosi dovoljnu količinu tekućine.

Ako se majka boji da dijete ne zarazi vlastitom trenutnom virusnom bolešću, mora znati da je dijete ionako već bilo u kontaktu s virusom jer žive zajedno. Dojenje će smanjiti šansu za razvoj bolesti kod djeteta. Dojenje je potrebno prekinuti samo u rijetkim slučajevima (trovanje otrovnim gljivama ili lijekovima, infekcija HIV-om i dr.)



Dozvoljeno je uzimati većinu lijekova (pa tako i antibiotika) uz dojenje. Važno je naglasiti liječniku da se želi nastaviti dojiti kako bi liječnik pripisao odgovarajući lijek. Dijagnostičke pretrage najčešće ne zahtijevaju prekid dojenja. Izuzetak su npr. pretrage s radioaktivnim jodom za štitnjaču. Zahvati kod zubara mogu se obavljati bez rizika za dojenje, ali je potrebno spomenuti zubaru da majka doji i da planira nastaviti dojiti.

Davanje adaptiranog mlijeka, vode i čaja...

mitovi

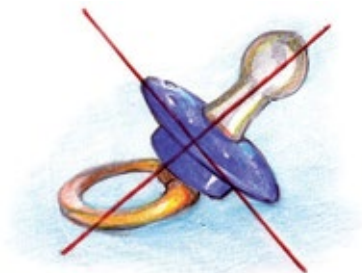
- *Davanje vode, čaja ili adaptiranog mlijeka uz dojenje ne škodi.*
- *Po velikim vrućinama potrebno je, uz dojenje, dodavati vodu.*
- *Svako će dijete, u nekoj fazi, koristiti bočicu (pa ga zato treba naučiti piti na nju).*
- *Duda varalica ne škodi dojenju.*
- *Dijete ne smije majčine grudi koristiti kao dudu varalicu.*

Davanje bilo čega osim majčinog mlijeka umanjuje pozitivan učinak dojenja (ispiranje zaštitnog sloja koji oblaže crijeva). Uvijek postoji rizik alergijske reakcije na drugu hranu, posebno na adaptirano mlijeko. Davanje drugih tekućina smanjit će ukupan unos majčinog mlijeka. Postoji i rizik od *konfuzije bradavica*, tj. problema s pravilnom tehnikom dojenja na dojci kada dijete uz dojenje koristi bočicu i dudu varalice.

U slučaju većih vrućina, sastav mlijeka prilagodit će se klimi. Tijekom vrućina je posebno važno dojiti na zahtjev, tj. uvijek kada dijete to traži.

Nema potrebe da dijete ikad koristi bočicu ukoliko isključivo doji do šest mjeseci. Dohranu će uzimati žlicom ili rukama nakon šestog mjeseca života, a voda se može ponuditi čašom ili čašicom sa žlijebom.

Duda varalica može škoditi, posebno u vrijeme uspostave dojenja kada zamjena dojenja sisanjem dude može smanjiti unos mlijeka i poremetiti pravilnu tehniku dojenja. Zato se ne preporučuje davati dudu varalicu tijekom prvih četiri do šest tjedana života, tj. do dobre uspostave dojenja.



Bradavice i dojke, njega i problemi

mitovi

- *Potrebno je prati dojke prije svakog podoja.*
- *Potrebno je prati dojke iza svakog podoja.*
- *Poželjno je koristiti svaki preparat na tržištu za njegu bradavica za kojeg su nam rekli da je dobar.*
- *Majka koja krvari iz ragada ne smije dojiti.*
- *Šeširići su dobar način za rješavanje bolnih bradavica i poželjno je koristiti ih.*
- *Žena koja je imala operaciju dojki (povećanje/smanjenje) neće moći dojiti.*

Nije potrebno nikakvo posebno pranje bradavica, osim uobičajenog svakodnevnog tuširanja.

U načelu, za njegu bradavica je najbolje ništa ne koristiti osim majčinog mlijeka.

Male količine krvi ne škode djetetu. Nakon podoja, na oštećenoj bradavici, dijete može bljucnuti malo krvi ili imati crnih tragova u stolici. To isto nije štetno.

U prvim danima dojenja, moguće je da mlijeko bude crvenkaste, ružičaste ili zelene boje, bez ranica na bradavicama. I u tom je slučaju DOZVOLJENO dojenje jer takvo mlijeko nije štetno za dijete.

Šeširiće za bradavice, ukoliko se upotrebljavaju, treba koristiti kratkoročno (tjedan do dva) kao privremenu mjeru u situacijama kada oni mogu djetetu pomoći i olakšati dojenje. Pri tome, majkama može pomoći IBCLC savjetnica. Njihova dulja primjena može dovesti do slabijeg pražnjenja dojke i time slabijeg rasta djeteta, može loše utjecati na dovoljnu proizvodnju mlijeka i učiti dijete lošoj tehnici sisanja, a mogu i dodatno oštetiti bradavice.

Ako majka ima oštećene bradavice, najčešće je to zbog pogrešnog položaja i prihvata bradavice. U tom slučaju majka mora zatražiti stručnu pomoć iskusne patronažne sestre i/ili savjetnice za dojenje. Ukoliko se koriste šeširići, važno je pratiti je li rast težine djeteta dovoljan.



Ako je majka imala operaciju dojki, ne možemo sa sigurnošću znati kakav će to imati utjecaj na dojenje. Savjetuje se majkama da uvijek pokušaju dojiti, ali trebaju biti spremne da ponekad (posebno nakon smanjivanja dojki) možda neće biti moguće isključivo dojenje. I u tom se slučaju preporuča (još u trudnoći) potražiti savjet laktacijske savjetnice.

Svakodnevni život uz dojenje, povratak na radno mjesto

mitovi

- *Uz dojenje se ne smije kupati u moru/bazenu/rijeci.*
- *Zabranjeno je držati dijete/mršaviti tijekom dojenja.*
- *Majka ne smije vježbati dok doji.*
- *Majka koja ide raditi treba prekinuti dojiti.*

Ne postoje nikakva ograničenja koja se odnose na kupanje. Ponekad je potrebno, prije podoja, isprati sol/klor čistom vodom s dojki, ukoliko majka primijeti da djetetu smeta njihov okus.

Dijeta za mršavljenje je dozvoljena, ali je poželjno odgoditi dijete dva mjeseca nakon poroda i ne smanjivati unos ispod 1800 kcal te tako ne mršaviti više od dva kg u mjesec dana.

Vježbanje tijekom dojenja dozvoljeno je i poželjno. Potrebno je samo postepeno povećavati aktivnost.

Ako se majka vraća na radno mjesto, dojenje se uvijek može zadržati. O starosti djeteta ovisi kako treba postupiti (izdavanje ili ne, davanje bočicom ili ne, eventualno djelomično uvođenje nadohrane kod ranog razdvajanja i nemogućnosti izdavanja). Savjetujemo majkama da potraže dodatno savjetovanje, posebno ako je dijete mlađe od šest mjeseci.



Ukupno trajanje dojenja, dojenje iza šest mjeseci, godine dana i dulje...

mitovi

- *Za djecu, posebno mušku, dojenje nakon navršene dvije godine je štetno.*
- *Ako dijete od 7 (8, 9,...) mjeseci odjednom odbija dojiti znači da je dojenju kraj i da ga više ni ne treba dojiti.*
- *Dojenje otežava prilagođavanje djeteta u jaslicama.*
- *Dojenje nakon prvog rođendana nema puno vrijednosti jer je mlijeko tada nekvalitetno.*
- *Kada je dojenje rijeđe od ... puta dnevno/tjedno, ne smije se dojiti.*
- *Ako dijete ne prihvaća dohranu, to je zato što majka previše doji i treba početi odbijati podoje.*
- *Dohrana od šestog mjeseca života je djetetu važnija od unosa majčinog mlijeka.*

Ne postoji dokaz o štetnosti dojenja nakon drugog rođendana. Tijekom evolucije, a i sada u primitivnim zajednicama, normalno je dojenje iza druge godine. A i mnoge majke u zapadnim kulturama doje dulje, samo o tome ne govore mnogo.

Ako dijete do godinu dana starosti odbija doju, to se smatra štrajkom dojenja, odnosno privremenim stanjem kojega treba prebroditi te potom nastaviti s dojenjem.

Većina djece, posebno do dvije godine starosti, prolaze razdoblje navikavanja na jaslice, što nema veze s time jesu li dojeni ili ne. Polazak u jaslice loš je trenutak za prestanak dojenja (kao i svaka druga veća promjena u životu), a dojenje nakon povratka kući održava povezanost djeteta i majke i smanjuje rizik pobolijevanja.

Dojenje nakon godinu dana starosti djeteta ima veliku imunološku i prehrambenu vrijednost. Na primjer, dijete između prvog i drugog rođendana unosom oko pola litre majčinog mlijeka dnevno zadovoljava 75 % ukupnih potreba za vitaminom A, 76 % za folnom kiselinom, te 94 % za vitaminom B12.

Mlijeko se ne može *pokvariti* u dojci. U razdoblju postepenog, spontanog prestanka dojenja, neka djeca rade pauze po nekoliko dana ili tjedana i pri tome se ništa loše ne događa s mlijekom.

Svako dijete različitim tempom prihvaća novu hranu. Možda još nije sasvim zrelo za dohranu ili majke imaju prevelika očekivanja koliko bi dijete trebalo pojesti. Ako dijete ne prihvaća dohranu, majka je treba nastaviti nuditi i ne smanjivati podoje.

Zaštita od trudnoće, nova trudnoća, dojenje dvoje djece

mitovi

- **Dojenje pruža stopostotnu zaštitu od trudnoće.**
- **Dojenje ne pruža nikakvu zaštitu od trudnoće.**
- **Sve se kontracepcijske pilule mogu, bez problema, uzimati tijekom trajanja dojenja.**
- **U trudnoći se nikad ne smije dojiti.**
- **Tandem dojenje (dojenje dvoje djece odjednom) nije dozvoljeno.**

Dojenje ne štiti od trudnoće i mnoge su žene ostale trudne, a još su uvijek dojile.

Ekološko dojenje pruža relativno visoku sigurnost od nove trudnoće. Ekološko dojenje znači isključivo dojenje djeteta mlađeg od šest mjeseci, bez dode varalice, na zahtjev djeteta, bez pauze dulje od šest sati po noći i četiri sata po danu i to u slučaju da se još nije pojavila prva menstruacija nakon poroda.

Ipak, ako žena sigurno ne želi ostati trudna, a posebno ako rani ostanak u drugom stanju predstavlja rizik za njezino zdravlje (npr. nakon carskog reza), savjetuje se korištenje dodatne zaštite.

Pilule s estrogenima (*kombinirane*) smanjuju proizvodnju mlijeka, dok se progesteronske (*mini-pilule*) smatraju sigurnima. Ipak, ponekad i one mogu smanjiti proizvodnju mlijeka. Idealnom zaštitom tijekom dojenja smatra se mehanička zaštita (prezervativi).

Nova trudnoća najčešće nije razlog za prestanak dojenja starijeg djeteta. Izuzetak su rizične trudnoće za koje je potrebno zatražiti savjet ginekologa.

Dojenje starijeg i mlađeg djeteta odjednom dozvoljeno je i normalno. Pri tome je važno prvo osigurati dovoljno mlijeka za mlađe dijete.

Literatura:

1. Grgurić J., Pavičić Bošnjak A. Dojenje – zdravlje i ljubav; 1. izdanje. Zagreb: Alfa, 2006: 9-81
2. Pavičić Bošnjak A., Grupe za potporu dojenju: Priručnik za voditeljice grupa. 2. izdanje. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku; 2014.
3. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. Geneva: World Health Organization; 2009.
4. Riordan J. Breastfeeding and Human Lactation, Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett; 2004.
5. ABM Clinical Protocol #5: Peripartum Breastfeeding Management for the Healthy Mother and Infant at Term, Revision 2013, Breastfeeding Medicine. 01 December 2013; 8(6):469
6. ABM Clinical Protocol #16: Breastfeeding the Hypotonic Infant, Revision 2016. Breastfeed Med. June 2016. 17.
7. ABM Clinical Protocol #13: Contraception During Breastfeeding, Revised 2015. Breastfeed Med. January – February 2015; 10(1):3-12.
8. Podgorelec V., Brajnović Zaputović S., Kiralj R. Majčino mlijeko najbolji je izbor prehrane za novorođenče i dojenče; SG/NJ 2016.; 21:33-40



Hrvatska udruga
grupa za potporu dojenja
HUGPD | Croatian breastfeeding support group



Raspored održavanja trudničkih tečajeva u domovima zdravlja na području Grada Zagreba

DOM ZDRAVLJA ZAGREB – CENTAR

- *Runjaninova 4 (Centar)*
- *Martićeva 63a (Medveščak)*
- *Av. V. Holjevca 22 (Siget)*
- *Grgura Ninskog 3*
- *Rapska 39 (Trnje)*

ZAGREB – ZAPAD

- *Prilaz baruna Filipovića 11 (Črnomerec)*
- *Vrabečak 4*

ZAGREB – ISTOK

- *Grižanska 4 (Dubrava)*
- *Hirčeva 1 (Maksimir)*
- *Ivanićgradska 38 (Peščenica)*
- *Ninska 10 (Sesvete)*

Trudnički tečajevi – Točan raspored održavanja trudničkih tečajeva potražite na internetskoj stranici Grada Zagreba www.zagreb.hr

Popis svih grupa za potporu dojenju u Gradu Zagrebu potražite na internetskoj stranici HUGPD-a www.hugpd.hr

Savjetovalište za dojenje u DZ Zagreb Istok

– bez uputnice!

Grižanska 4, 10 010 Zagreb

Radno vrijeme: pon. – pet., 11:30 – 15:30 sati

Tel.: 01 2960 456

E-pošta: savjetovaliste.dojenje@dzz-istok.hr

Ninska 16, 10 360 Sesvete

Radno vrijeme: pon., sri. i pet., 11:30 – 15:30 sati

Tel.: 01 2050 763

E-pošta: dojenje.sesvete@dzz-istok.hr

Savjetovalište za majku i dijete – Savjetovalište za dojenje u DZ Zagreb Zapad – bez uputnice!

Prilaz baruna Filipovića, 10 000 Zagreb.

Svoj dolazak molimo prethodno dogovoriti putem e-pošte ili telefona!

Radno vrijeme: utorkom i četvrtkom, 15:00 – 19:00 sati

Tel.: 01 3780 444; Mob.: 091 3876 510

E-pošta: savjetovaliste.dojenje@dzz-zapad.hr

Laktacijska ambulanta KB "Sveti Duh" Zagreb

Sv. Duh 64, 10 000 Zagreb

Tel.: 01 3712 316