

## Priprava na porod in starševstvo

Šola za bodoče starše  
Skupaj za zdravje



### Dojenje

Materino mleko je najboljša hrana za njenega dojenčka. Dojenje je naravni način prehrane za dobro rast in razvoj dojenčka. Žensko mleko je popolnoma prilagojeno potrebam otroka. Dojenje ni samo hranjenje otroka, dojenčku daje tudi veliko ugodja, zagotavlja mu bližino in občutek varnosti. Dojenje je pomembna pot vzpostavljanja in negovanja odnosa med vami in vašim otrokom.

**Velikost in oblika dojk ne vplivata na dojenje. Večina žensk je sposobna dojiti. Dojenje je spretnost, ki se je lahko naučimo.**

**Otrok naj se prvič podoji takoj po rojstvu.**

**Prvih šest mesecev otrokovega življenja se priporoča izključno dojenje.** V tem obdobju žensko mleko otroku zagotavlja vso tekočino, energijo in hranila, potrebne za rast, razvoj in krepitev zdravja.

---

Izraz **izključno dojenje** pomeni, da je otrok samo dojen oziroma da je hranjen samo z ženskim mlekom. Ob tem ne uživa vode, čaja, sokov ali drugih tekočin. Prejema pa lahko vitamine, minerale in zdravila, ki jih predpiše zdravnik.

---

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da se otrok po dopolnjenem šestem mesecu starosti ob ustrezni dopolnilni prehrani še naprej doji do starosti dveh let; in še dlje, če mati in otrok tako želita.

### Nosečnost

- O dojenju se v nosečnosti lahko pogovorite z babico, medicinsko sestro, patronažno medicinsko sestro ali ginekologom.
- V nosečnosti se dojke navadno nekoliko povečajo. Spremeni se tudi občutljivost dojk.
- Posebna priprava bradavic ali dojk za dojenje ni potrebna.
- Če nosite nedrček, boste po porodu potrebovali takega, ki ni pretesen.
- V primeru, da ste noseči, nosečnost poteka brez zapletov in ni nevarnosti za prezgodnji porod, dojite pa starejšega otroka, z dojenjem lahko nadaljujete. Če ste v dvomih, se posvetujte z zdravnikom.

### Porod in dojenje

Porodne prakse, ki dojenje podprejo (v primeru, ko nosečnost in vaginalni porod potekata brez zapletov):

- zagotovite si čustveno podporo med porodom – dajejo jo zdravstveni strokovnjaki in spremljevalci ali spremljevalke po vaši izbiri;
- prosto se gibajte in menjavajte položaje v celotnem procesu rojevanja;
- glede na žejo in lakoto med porodom pijte in uživajte lahko hrano;
- za lajšanje porodnih bolečin uporabljajte čim manj zdravil proti bolečinam; raje se poslužujte pripomočkov in nefarmakoloških metod, ki vam olajšajo soočanje s porodno bolečino;
- odložena prekinitvev popkovernice.

Nekateri postopki in posegi, kot so sproženje in pospeševanje poroda, stalno spremljanje ploda z elektrokardiotokografom (CTG-jem), prediranje plodovih ovojev, prerez presredka, vakuumski porod, carski rez, aspiracija ust, nosu in žrela pri novorojenčku lahko otežijo povezovanje med mamo in otrokom in motijo procese vzpostavljanja dojenja. Izvajajo naj se le, kadar so medicinsko upravičeni.

## »Zlata prva ura«: otrok in mama v porodni sobi

**Otrok naj se prvič podoji v prve pol ure po porodu (oziroma v uri do uri in pol po porodu, če upoštevamo otrokov prirojen vzorec, porod pa je potekal fiziološko).**

- Po porodu je otroka potrebno le osušiti, pri tem ga ni potrebno ločiti od vas.
- Otrok takoj po rojstvu potrebuje mir, tišino, toploto in okoliščine, ki mu omogočajo, da vas čuti, vonja, se vas dotika in je z vami v neposrednem kožnem stiku, vas sliši in vidi.
- Priporočamo takojšnji tesen telesni stik med otrokom in vami (ali očetom, če vi ne morete ali ne želite). Novorojenček ali novorojenka naj bo takoj po rojstvu v vašem naročju, gol ali gola na vaši goli koži. Ta stik naj nemoteno in neprekinjeno traja eno uro po porodu ali dalj, tako dolgo, kot vi in vaš otrok želite. Priporočamo kožni stik tudi v primeru carskega reza ali šivanja raztrganin.
- Otrok se običajno sam pristavi na dojko; opazujte ga, kdaj bo pripravljen na dojenje, lahko pa ga nežno spodbudite, da poišče in se pristavi na dojko. Pri tem vam bo lahko pomagala tudi babica ali drug zdravstveni strokovnjak.
- ocene po Apgarjevi se lahko izvedejo, ko je otrok v vašem naročju.
- Merjenje in tehtanje otroka naj počakata, stik z vami in prvo dojenje imata prednost.
- Otrok potrebuje stik z mamo (in očetom), oblačenje naj počaka.
- Dajanje vitamina K in kapljic (mazila) v oči (profilaksa) naj počakajo.

## Prvi dnevi in tedni

**Ostanite v tesnem stiku z otrokom. Otročka pristavljajte k prsim vsakič, ko pokaže znake, da bi se doжил, podnevi in ponoči; najmanj osem do dvanajstkrat v 24-tih urah.** To je najlažje, če bivate skupaj z otrokom 24 ur na dan.

Otroka veliko pestujte in crkljajte v naročju; ko je buden, se lahko z njim pogovarjate in ga ljubkujete.

V Sloveniji ima 12 od 14-tih porodnišnic naziv Novorojencu prijazna porodnišnica, v katerih zagotavljajo sobivanje matere in otroka vseh 24 ur. Otroka in matere ne ločujejo razen v nujnih primerih.

Pogosto pristavljanje in dojenje v prvih dneh po porodu je najboljša popotnica za uspešno vzpostavitev laktacije in dojenja.

Zdravstveni strokovnjaki so vam v pomoč in podporo. Pomagajo vam, da se naučite otroka pristaviti. Pomagajo preveriti, ali se dojenček dobro prisesa na prsi, svetujejo pri morebitnih vprašanjih in težavah. Ne odlašajte, prosite za nasvet takoj, ko se pojavi vprašanje ali dvom.

Če otrok ne more sesati, vi pa si želite dojit, si mleko izbrizgavajte. Začnite takoj po rojstvu otroka, najbolje v šestih urah po porodu. Prosite za nasvet zdravstvenega strokovnjaka o načinih izbrizgavanja, shranjevanja mleka in hranjenja otroka z vašim mlekom. Vsaka kapljica vašega mleziva in mleka je zelo dragocena.

Med tretjim in petim dnevom po porodu pride do tako imenovanega »navala« mleka, prsi postanejo napete. Otroka pogosto pristavljajte. Če so dojke zelo napete, lahko pred podojem sami izbrizgate nekaj mleka.

**Prvi štirje do šesti tedni so čas prilagajanja. Svojega otročka opazujte, da boste prepoznali njegove potrebe.**

**V prvih tednih otroku ne dajajte dudic za pomirjanje, ker lahko povzročijo sesalno zmedo, zmanjša se lahko nastajanje mleka, povzročijo lahko daljše razmike med podoji.**

**Otroka izključno dojite. Ne dajajte vode, čaja ali drugih tekočin.**

**Mlečni nadomestek je redko potreben, tega uporabljajte le po posvetu z zdravstvenim strokovnjakom.**

**Sesanje prek cuclja (dude) na steklenički zahteva drugačen način sesanja kot pri dojenju, kar lahko povzroči sesalno zmedo.**

**Nastavki za dojenje so redko potrebni, uporabljajte jih le po nasvetu strokovnjakov.**

## Zdrav način življenja v obdobju dojenja

- Dobro skrbite zase. Vsak dan si privoščite nekaj časa za sprostitev in počnite nekaj, kar vas radosti.
- Dovolj počivajte; nekaterim pomaga, da počivajo čez dan, ko spi dojenček, da nadomestijo pomanjkanje spanca čez noč.
- Obdobje dojenje naj bo prijetno za oba. Poskrbite za svoje potrebe in dobro jejte. Vsakokrat, ko nameravate podojiti svojega dojenčka, si v bližino postavite kozarec vode, da jo boste med dojenjem popili.
- Uživate lahko vso hrano, ki vam diši in ki ustreza uravnoteženi zdravi prehrani; vključno z vsemi vrstami surove zelenjave in sadja, kuhanimi stročnicami, kot sta grah in fižol ... Za več nasvetov o zdravem prehranjevanju v obdobju dojenja glejte izroček Prehrana doječe matere.
- V obdobju dojenja omejite uživanje kave na največ dve skodelici na dan.
- V obdobju dojenja ne uživajte alkoholnih pijač.
- V obdobju dojenja ne kadite.
- Ko vaše zdravstveno stanje to omogoča, v vsakdan vključujte gibanje. Bodite zmerno telesno aktivni.

## Nega dojk

Zadostuje normalna osebna higiena. Skrbno si umivajte roke.

Dojke umivajte le z vodo enkrat na dan, pri tem ne uporabljajte mila, ker uničuje naravna kožna olja. Pred dojenjem dojk ni potrebno umivati.

Po podoju lahko bradavice in kolobar zaščitite z nekaj kapljicami lastnega mleka.

## Kako poteka dojenje?

Odzovite se na otrokove zgodnje znake lakote. Pripravite si kozarec vode. Udobno se namestite.

Vzemite otroka v naročje in ga pristavite. Preverite, ali je dobro prisesan. Po določenem času, dolžina je zelo odvisna od posameznega otroka, bo ta prenehal s pitjem pri eni dojki («izpraznil bo dojko») in najverjetneje izpustil bradavico. Otroka dvignite tako, da bo glavica višje od želodčka, da bi »podrl kupček«. Otroka pristavite na drugo dojko. Morda bo še kaj popil, morda ne. Pri naslednjem dojenju začnite dojiti na tej drugi dojki.

Otrok naj ima dovolj časa, da se pri prsah do sitega naje in napije.

Izbrizgavanje mleka po končanem dojenju ni potrebno. Mleko si izbrizgavajte le, če ostaja poseben razlog zato, na primer, da bi želeli povečati količino mleka.

Pomembno je, da novorojenček v 24-tih urah dobi 8 do 12 obrokov; v tem primeru zdravega donošenega novorojenčka za hranjenje ni potrebno buditi.

V izjemni primerih, na primer pri nedonošenčkih, se o tem, ali je treba novorojenčka zaradi obrokov zbujati, posvetujte z zdravstvenimi strokovnjaki.

Dojenje ne boli; le v začetku imajo nekatere matere bolj občutljive bradavice. Ta začetna bolečina izgine v nekaj dneh. Če bolečina vztraja ali če se pojavijo poškodbe bradavic, poiščite nasvet.

Poskrbite, da vam je prijetno. Sprostite se. Želimo vam, da bi v dojenju uživali vi in vaš dojenček.

## Izguba teže po rojstvu in naraščanje teže v prvem letu

Nekateri novorojenčki v prvih dneh po porodu izgubijo med 5 % in 10 % porodne teže. Po 3. dnevju se padanje teže običajno ustavi, nato pa teža individualno narašča in nekje med 10. in 14. dnevom spet doseže porodno težo.

Dojenčki svojo porodno težo podvojijo v petih do šestih mesecih.

Dojenčki svojo porodno težo potrojijo ob enem letu.

## Mlezivo, prehodno mleko, zrelo žensko mleko

Žensko mleko ni ves čas enako. Spreminja se v obdobju dojenja (slika 1) in tudi med dnevom ter med vsakim podojem.

Materino mleko se spreminja glede na potrebe njenega otroka; pravimo, da gre za odnos med ponudbo in povpraševanjem. Če otroka dojite glede na njegove znake lakote, se bo količina mleka primerno povečevala, ko bo otrok rasel in bo potreboval več mleka.

**MLEZIVO (kolostrum)**  
do 4. dneva

**PREHODNO MLEKO**  
od 4. do 14. dneva

**ZRELO MLEKO**

### Slika 1: Spreminjanje ženskega mleka v času dojenja

Po porodu se najprej izloča mlezivo (kolostrum), temu sledi prehodno mleko in nato zrelo žensko mleko. Po barvi in sestavi se mlezivo in zrelo mleko razlikujeta. Mlezivo je rumenkasto oranžne barve, nato preide v belo in rahlo prozorno barvo, to je normalno. Naj vas sprememba barve ne zavede, vaše mleko ni vodeno, pač pa natančno tako, kot ga vaš otrok potrebuje.

### Kako pogosto dojiti?

**Otroka pristavite k prsim vsakič, ko pokaže zgodnje znake lakote.** NE dojite po vnaprej določenem urniku.

#### Zgodnji znaki lakote

- hitro premikanje zaprtih ali odprtih oči;
- odpiranje ust, plazenje jezička in obračanje glave;
- sesalni gibi ali zvoki z usti; lizanje ustnic,
- nežno godrnjanje; mrščenje; nemir;
- sesanje ali žvečenje roke, prstov, odeje ali drugih predmetov, ki pridejo v bližino ust.
- Jok je pozni znak lakote. Poskusite otroka pomiriti, in ga podojite.
- Zdrav novorojenček se običajno doji na 1 do 3 ure, lahko pa tudi pogosteje.

Dojenčka dojite po njegovih **potrebah**, okvirno to pomeni 8 do 12-krat na dan z različno dolgimi premori. Navadno želi otrok v določenem delu dneva sesati mleko pri mami pogosteje kot običajno, tako da so med posameznimi podoji krajši premori; rečemo, da se otrok doji v »skupkih«.

### Koliko časa naj traja posamezen podoj?

**Ne omejujte trajanja posameznega podoja.**

Žensko mleko se spreminja med posameznim podojem – na začetku podoja vsebuje mleko več vode in manj maščob. Na koncu vsebuje manj vode in več maščob, ki so zelo pomembne za otrokovo zdravje in razvoj, otroka bolj nasiti. Zato **ne omejujete trajanja posameznega podoja**. Omogočite otroku, da sesa na prvi dojki tako dolgo, kot želi. Nato ga pristavite na drugo dojko. Morda bo želel še sesati, morda ne. Če bi otroka prehitro odstavili z dojke, bi prišlo do hranjenja samo s »prednjim mlekom«.

Vsak otrok ima svoje posebnosti, ki lahko vplivajo na način dojenja. Potrebno jih je upoštevati in se jim prilagoditi.

Koliko mleka bo otrok zaužil pri vsakem hranjenju, je odvisno od njegove starosti in velikosti želodčka. Velikost otrokovega želodčka si lahko predstavljamo na sliki 2: prvi dan je v velikosti češnje, tretji dan v velikosti oreha, po enem tednu je v velikosti marelice, po mesecu dni pa je v velikosti kokošjega jajca.



**A.** prvi dan    **B.** tretji dan    **C.** sedmi dan    **D.** en mesec

Slika 2: velikost otrokovega želodčka

V času intenzivne rasti oziroma ob tako imenovanih »poskokih v rasti« se otroci dojijo bolj pogosto, s tem se poveča nastajanje mleka: običajno je to v 3. do 6. tednu, ter v 3. in 6. mesecu starosti. V teh obdobjih več počivajte in otroka pristavljajte vedno, ko želi, da bo nastajala večja količina mleka za povečane potrebe vašega dojenčka.

Ko boste osvojili spretnost dojenja, bo dojenje postalo preprostejše, dojili boste doma ali zunaj doma, če boste tako želeli, kjerkoli, tudi stoje ali celo med hojo.

## Znaki, da se otrok dobro doji:

- stalno pridobivanje telesne teže;
- po drugem dnevu bo imel otrok v 24. urah najmanj dve polulani in najmanj dve pokakani plenički;
- do šestega dneva se število poveča na šest ali več mokrih pleničk, ter tri do osem pokakanih pleničk v 24. urah;
- po enem mesecu pa je lahko odvajanje blata že manj pogosto.

Ob tem bo dobro hranjen otrok živahen in zadovoljen; videti je zdrav, lička ima napeta. Otrok raste, prerašča svoja oblačila.

## Bistvene spretnosti, ki so potrebne za dojenje

Dojenje je spretnost, ki se jo je mogoče naučiti.

Pri tem so bistveni **položaji pri dojenju** in **dobro pristavljanje** na dojko.

### Položaji pri dojenju

Pri iskanju »najboljšega« položaja boste najverjetneje poskusili več različnih položajev. Če se oba z dojenčkom počutita dobro, dojenje pa poteka brez bolečin, ste našli ustrezen položaj.

#### Dober položaj za dojenje:

**otrok in mama se dobro počutita, udobno jima je,**

**otrok je s celim telesom obrnjen k materi in nameščen tako, da so njegovo uho, rama in kolk v ravni liniji.**

#### Najpogosteje izbrani položaji za dojenje

##### *Biološki položaj*

Biološki položaj je zelo primeren za prvi podoj, takoj po rojstvu otroka. Leže na hrbtu v pol sedečem položaju si položite otroka na trebuh, pri tem vam lahko kdo pomaga. Otrok naj bo na trebuhu, njegova glavičica pa v višini vaše dojke (slika 3). Opisan položaj je zelo uporaben za dojenje po carskem rezu.



Slika 3. Biološki položaj

##### *Dojenje leže*

Leže na boku, z glavo na blazini, z lahkotno iztegnjeno spodnjo nogo in z zgornjo nogo, ki je rahlo pokrčena v kolenu, si zagotovite udoben in stabilen bočni položaj. Otrok, ki leži na boku, naj bo s celim telesom obrnjen proti vam, glavičico lahko položite v komolčni pregib ali pa na posteljo. Z nasprotno roko si podprete dojko in otroka približate bradavici, ki naj bo v isti ravni kot njegov nosek (slika 4). To bo vašemu otroku omogočilo, da bo lahko zajel tudi spodnji del kolobarja.



Slika 4. Dojenje leže

### **Položaj zibke**

Udobno se namestite v sedeč položaj. Eno ali obe nogi lahko položite na pručko. Otroka si namestite v naročje tako, da je s celim telesom obrnjen k vam, njegovo glavico pa si položite v svoj komolčni pregib. Z nasprotno roko si podprete dojko in otroka približate bradavici, ki naj bo v isti ravni kot otrokov nosek. Za udoben položaj lahko uporabite navadno blazino ali blazino za dojenje (slika 5).



Slika 5. Dojenje sede ali položaj zibke

### **Navzkrižni položaj**

Udobno se namestite v sedeč položaj. Eno ali obe nogi lahko položite na pručko. Otroka, ki je s celim telesom obrnjen k vam, si položite na podlaket roke tako, da z dlanjo iste roke podpirate njegov vrat in glavico, pri čemer otrok leži na podlahti nasprotne roke od dojke (npr. leva roka za desno dojko). Dojko si podprete z roko, ki je na isti strani kot dojka, na kateri boste dojili (slika 6). Položaj je zelo primeren za dojenje prezgodaj rojenih otrok.



Slika 6. Navzkrižni položaj

### **Dojenje ob strani – položaj nogometne žoge**

Udobno se namestite v sedeč položaj. Obe nogi lahko položite na pručko. Otroka, ki je s celim telesom obrnjen k vam, si namestite tako, da je njegovo telo ob vaši strani telesa. Otrok ima glavico pred vašo dojko, telo na vašem boku, nogice pa za vašim hrbtom. Z dlanjo pridržite otrokovo glavico in mu ponudite dojko. Za ta položaj bo skoraj vedno potrebna blazina (slika 7). Položaj je zelo primeren za dojenje dvojčkov ali za dojenje po carskem rezu.

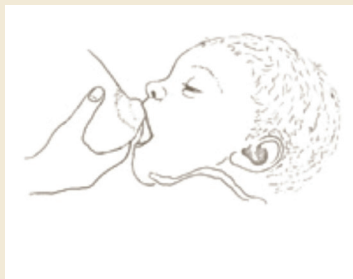


Slika 7. Dojenje ob strani

Podrobnejše opise položajev s fotografijami najdete v knjižici Uspešno dojenje za dobro zdravje otrok in mater, ki jo vsako leto založi UNICEF Slovenija in je brezplačna ter dosegljiva vsem bodočim materam v Sloveniji; navadno jo ženske prejmejo v porodnišnici.

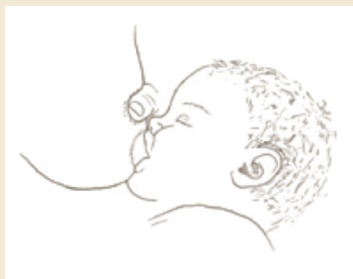
## Pristavljanje na dojko

Ko otroka pristavljate, je najpomembneje, da bradavico zajame s široko odprtimi usti.



Slika 8. Pristavljanje na dojko

Dojko podprite s prsti proste roke, palec položite nad kolobar, ostale prste pa pod dojko. Nežen dotik zgornje ustnice z bradavico pri otroku sproži iskalni refleks (slika 8). Ko otrok široko odpre usta, mu je potrebno pustiti čas in omogočiti, da se sam pristavi na dojko. Če pa pri tem potrebuje pomoč, mu v trenutku, ko odpre usta, pomagajte tako, da ga odločno pristavite na dojko. Na začetku podoja je otrokovo sesanje hitro. Ko mleko začne iztekati, se spremeni ritem otrokovega sesanja. Sesanje in požiranje postane umirjeno in globoko.



Slika 9. Pristavljanje na dojko

### Znaki, da je otrok dobro pristavljen:

- na široko odprta usta – otrokov ustni kot je velik;
- spodnja ustnica je zavihana navzven;
- otrokov jezik sega preko spodnje dlesni;
- brada se dotika dojke;
- več prsnega kolobarja je vidnega nad zgornjo ustnico kot pa pod spodnjo.
- Znaki učinkovitega sesanja:
- otrok sesa počasi in globoko z občasnimi kratkimi premori,
- slišite in vidite požiranje,
- otrokova lička so napeta, polna,
- otrok je med dojenjem umirjen,
- otrok sam prekine dojenje, spusti dojko, videti je zadovoljen.

## Nekatere posebnosti in izzivi pri dojenju

Pogostejše težave, s katerimi se srečajo doječe mame: ragade, zamašen mlečni vod, zamašene pore v/na bradavici, zastojna dojka in mastitis.

### Ragade

Ragade oziroma razpoke na bradavicah so verjetno najpogostejša težava, s katero se srečajo doječe ženske. Za preprečitev nastanka ragad je pomembno, da otroka pravilno pristavite. Če pa se ragade kljub temu pojavijo, poleg

pravilnega pristavljanja poskrbite še za pogostejše dojenje, s čimer se izognete preveliki lakoti pri otroku in zaradi tega hlastnemu in močnemu sesanju. Najprej mu ponudite manj bolečo dojko in šele potem, ko priteče mleko, pristavite še na drugo, bolj bolečo. Pomembno je tudi, da otroka obzirno odstavite od dojke – v kotiček njegovih ust vstavite prst (mezinec, ki je najmanjši), da popusti vakuum, ki se ustvaril med dojenjem.

Po podoju bradavice in kolobar zaščitite ali z nekaj kapljicami lastnega mleka ali z lanolinom (prečiščen medicinsko preverjen lanolin), ki ga pred naslednjim podojem ni potrebno odstranjevati. Dojenja ni potrebno prekiniti, tudi če ragade zakrvavijo.

### Zamašen mlečni vod

Do zamašitve mlečnega voda prihaja postopoma, ko se mlečna žleza ne prazni dovolj, v posameznem mlečnem vodu se mleko zgosti in ga tako zapre. Posledica take zamašitve je boleča, običajno za grah velika omejena zatrdlina v dojki, ki jo je mogoče zatipati. Pred dojenjem si na prizadeto mesto namestite tople obkladke, med dojenjem pa to mesto le nežno masirajte.

### Zamašene pore v/na bradavici

Zamašena pora v bradavici lahko povzroči zastoj mleka na širšem področju dojke. Stanje lahko opišemo kot belo piko ali belo glavico na vrhu bradavice. Pomagale vam bodo tople kopeli in pogosto pristavljanje/dojenje.

### Zastojna dojka

Pomembno je razlikovati med normalno polnostjo dojk in zastojno dojko. Do tako imenovanega »navala« mleka običajno pride med tretjim in petim dnevom po porodu, pri čemer je dojko še vedno mogoče nekoliko stisniti, tako da se dojenček lahko udobno in učinkovito pristavi.

Zastojna dojka ima značilen videz; videti je napeta, svetleča, boleča, pretok mleka je otežen. Glavni vzrok za zastojno dojko je nepopolno praznjenje dojk, do česar pride zaradi omejevanja dojenja, nepravilnega pristavljanja in/ali nepravilnega sesanja. Pomagale vam bodo tople kopeli ali obkladki pred dojenjem in pogosto pristavljanje/dojenje.

### Mastitis

Glavni vzrok za nastanek mastitisa je zastoj mleka. Najpogostejše mesto vnetja je zgornji zunanji kvadrant leve ali desne dojke. Glavni znaki mastitisa so:

- povišana telesna temperatura nad 38°C;
- povišan pulz;
- mrzlica;
- bolečina;
- utrujenost kot pri gripi;
- rdečina, bolečina, vročina, oteklina na površini dojke;
- rdeče črte, ki se širijo v pazduho, otrok dojenje zavrača (zaradi povečane količina soli v mleku je okus mleka spremenjen).

S preprečevanjem zastoja mleka v dojkah preprečujemo tudi nastanek mastitisa. To boste dosegli z dojenjem na pobudo otroka, z omogočanjem, da se otrok dobro nahrani pri eni dojki, s tem da sesa toliko časa, kolikor želi, nato mu ponudite še drugo; in s tem, da ne boste omejevali števila podojev in trajanja posameznega podoja. Navadno rečemo, naj otrok najprej »izprazni dojko«, v resnici pa bi mleko še naprej nastajalo, če bi ga iztiskali.

Pri znakih mastitisa se posvetujete z zdravnikom.

## Metode hranjenja, ko dojenje ni mogoče

Ko dojenje začasno ni mogoče, je pomembno izbrizgavanje za spodbujanje, povečanje ali ohranjanje nastalega mleka.

Pred pričetkom izbrizgavanja uporabite katero od tehnik za sproščanje dojk:

- tuširanje s toplo vodo
- na dojko si za nekaj minut položite tople obkladke,
- različne dihalne vaje;
- nežna masaža dojk, saj blag in prijeten dotik prispeva k sproščanju in izločanju mleka (slika 10);
- trepljanje s prsti od roba dojke proti bradavici in rahlo tresenje dojk, medtem ko ste nagnjeni malce naprej.





Slika 10. Masaža dojk

Najpreprostejše je ročno izbrizgavanje mleka. Nekaterim ženskam ustreza tudi pomoč ročne ali električne črpalke. Izbrizgano žensko mleko lahko otroku ponudite na več načinov: po žlički, s pomočjo kapalke/brizgalke, po kozarčku, z uporabo suplemetarja ali po steklenički.

Da boste svojo odločitev za dojenje lahko uresničevali, potrebujete ustrezne informacije, podporo in pomoč.

Podporno mrežo za podporo pri dojenju sestavljajo mož oz. partner, partnerka, drugi družinski člani, prijateljice in prijatelji, zdravstveni strokovnjaki, kot so babice, patronažne medicinske sestre, medicinske sestre v pediatriji, zdravniki; svetovalke za dojenje, skupine za podporo doječim materam, idr.

#### V Sloveniji delujeta dve organizaciji za podporo laktaciji in dojenju:

- Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, v okviru katerega delujejo Mednarodno pooblaščen svetovalci za laktacijo (IBCLC) [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org).
- La Leche League Slovenija, Društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) v okviru katerega delujejo Svetovalke za dojenje [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net)

Pri obeh organizacijah dobite nasvete in podporo.

V porodnišnicah z nazivom Novorojencu prijazna porodnišnica naj bi bila dosegljiva 24-urna telefonska pomoč glede laktacije in dojenja. Povprašajte zanjo pred odhodom iz porodnišnice.

### Če je otrok nedonošen, ima nizko porodno težo ali je bolan

Nekateri otroci – nedonošenčki, otroci z nizko porodno težo, bolni otroci – in njihove matere potrebujejo strokovno pomoč, da so hranjeni z materinim mlekom ali da so dojeni. Za hranjenje nedonošenčka je najboljša izbira materino mleko (»prematurno mleko«), ki je po svoji sestavi prilagojeno otrokovim potrebam.

### Če ne želite, ne morete ali ne smete dojiti

Po porodu traja teden ali več, da mleko presahne. Če sta dojki prepolni, si lahko iztisnete malce mleka. Poiščite nasvet zdravstvenega strokovnjaka.

Povprašajte, ali v vaši zdravstveni ustanovi deluje mlečna banka s humanim mlekom; v določenih primerih (npr. materina bolezen, zaradi katere ne sme dojiti) je mogoče dobiti humano mleko za dojenčka.

Nasvete o izbiri najprimernejšega mlečnega nadomestka za vašega dojenčka ter za pripravo in hranjenje otroka po steklenički boste dobili v porodnišnici ali pri otrokovem pediatru.

Kravje mleko v prvem letu ni primeren nadomestek materinega mleka.

Vedno pripravite svež obrok mlečnega nadomestka neposredno pred hranjenjem.

Skrbite za pravilno umivanje rok in steriliziranje stekleničk in pribora.

---

avtorica: asist. Tita Stanek Zidarič, dipl.bab., MSc, IBCLC  
urednica: dr. Zalka Drglin

---

