

## Ob svetovnem tednu dojenja 2009

### Vpliv psiholoških dejavnikov na dojenje



Dojenje predstavlja najbolj naraven, optimalen, preprost in najbolj zdrav način hranjenja dojenčka. Vse od rojstva pa do zaključenih šestih mesecev starosti mu zagotavlja popolnoma vsa hranila, ki so potrebna za rast in razvoj, kasneje pa predstavlja pomembno dopolnilo mešani prehrani. Poleg hranilne vrednosti dojenje za dojenčka pomeni veliko ugodje, priložnost za razvoj varne navezanosti z mamicco in pridobivanje prvih pozitivnih izkušenj v človeških odnosih. Tudi za mamicco je dojenje, sploh kadar je uspešno, pozitivna in zadovoljujoča izkušnja.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča polno dojenje do dopolnjenega šestega meseca starosti, nato pa ob ustrezni dopolnilni prehrani do dveh let oz. vse dokler je mamicco in otroku to v veselje.

Pri nas v času bivanja v porodnišnici doji večina mamic, povprečni delež delno in polno dojenih otrok ob odpustu iz porodnišnice je celo med najvišjimi v Evropi (97 %), vendar pa začne dojenje po otrokovem prvem mesecu starosti različnih razlogov upadati. Po podatkih ZD Dr. Antona Drolca v Mariboru ugotavljajo, da se do tretjega meseca dojenčkove starosti hrani izključno s prilagojenim mlekom že skoraj tretjina vseh dojenčkov, medtem ko podobno ugotavljajo tudi v ZD Ljubljana - Šiška za dojenčke pri šestem mesecu starosti.

Po podatkih raziskave, ki je bila v letu 2007 narejena v ZD Ljubljana - Šiška, so med vzroki neuspešnega dojenja različni težave, ki jih občutijo matere in pa različni vzroki, ki jih pripišemo dojenčku. Matere med najpogostejšimi težavami navajajo različne nepravilnosti dojke in dojenja, negativni vpliv različnih zdravniških posegov na dojenje (med drugim epiduralna analgezija, carski rez, zdravila za pospeševanje poroda, poseganje v fiziološki proces poroda in navezovanja po porodu), občutek, da imajo premalo mleka, utrujenost, premalo pomoči pri dojenju že v porodnišnici, dvom v uspešnost dojenja ali kvaliteto mleka, slabe socialne razmere, bolezen, neustrezna podpora okolice. Nekatere matere se tudi odločijo, da ne bodo dojile in to odločitev je potrebno spoštovati.

Navajajo tudi različne vzroke pri dojenčku: zlatenica, nezadostno pridobivanje teže, pretirana zaspanost dojenčka, dodatno hranjenje otroka s prilagojenim mlekom, bolezen, nemirno sesanje in zavračanje dojenja ter odsotnost prvega podoja v prvi uri po rojstvu in težave povezane s tem. Kljub vsem navedenim vzrokom je zaradi številnih koristi, tako za mamicco kot za dojenčka je dojenje potrebno na različne načine spodbujati: informirati o značilnostih in različnih tehnikah dojenja, poudarjati prednosti dojenja in predlagati rešitve za tiste vidike dojenja, ki materam predstavljajo oviro ali težavo, omogočiti pristavljanje novorojenčka ali novorojenko k prsim čimprej in čimpogosteje po rojstvu, mamiccam nuditi pomoč in nasvete pri vzpostavljanju dojenja ter jih ob upoštevanju njihovih stališč in odločitev voditi k uspešnemu dojenju. Oporo jim je potrebno nuditi tudi kasneje, predvsem kadar se pojavijo težave.

Tako kot v Sloveniji tudi v nekaterih drugih državah razvitega sveta ugotavljajo, da sam pričetek dojenja ne predstavlja večje težave, temveč je težavna ohranitev (izključnega) dojenja do šestega meseca otrokove starosti. Dojenje je namreč kompleksen proces, na njegovo vzpostavitev in ohranjanje pa vplivajo številni dejavniki. Za države razvitega sveta velja, da med ženskami, ki dojijo in tistimi, ki ne dojijo, obstajajo jasne demografske razlike: ženske, ki ne dojijo so navadno mlajše, imajo nižji socioekonomski status, pripadajo etničnim manjšinam, po rojstvu se hitro vrnejo na delovno mesto, glede dojenja so deležne neustrezne podpore okolice, pogosto celo same izražajo negativno mnenje in nezaupanje v zmožnost dojenja. V tuji literaturi zasledimo sezname številnih dejavnikov, ki na dojenje vplivajo bodisi zaviralno bodisi spodbujevalno. Kljub temu, da na odločitev za dojenje in njegovo trajanje vplivajo tudi številni sociodemografski, sociokulturni, okoljski in ekonomski dejavniki, se bomo v prispevku v osredotočili na psihološke dejavnike, ki vplivajo na izbiro dojenja kot obliko hranjenja dojenčka.

## Pomembna je pozitivna naravnost in odločitev za dojenje

Raziskave kažejo, da na uspešen pričetek dojenja in njegovo trajanje močno vpliva pozitiven odnos in naklonjenost dojenju že v času nosečnosti, tako bodoče mamice kot očeta. Dojenje ima številne prednosti tako za doječo mater kot dojenčka. Za dojenčka pomeni najbolj primeren, zdrav in naraven način hranjenja na začetku življenja, ščiti ga pred infekcijami, zgodnjimi pojavi alergij in nastankom nekaterih drugih bolezni ter omogoča razvoj edinstvene vezi z materjo. Tudi za mamico ima dojenje številne prednosti: poleg tega, da je vedno na voljo, je ekološko neoporečno in poceni, omogoča hitrejše in učinkovitejše krčenje maternice po porodu, hitrejšo izgubo med nosečnostjo pridobljenih kilogramov, znižuje tveganja za nastanek raka dojke in raka jajčnikov kasneje v življenju, hkrati pa ima številne pozitivne vplive na duševno zdravje mamice.

Raziskave kažejo, da so mamice pri dojenju bolj uspešne kadar se za dojenje odločijo že pred rojstvom otroka in kadar so prepričane v številne prednosti dojenja.

K odločitvi za dojenje in njegovi kasnejši uspešnosti pomembno pripomore tudi ustrezna podpora okolice in zdravstvenih strokovnjakov (zdravnikov, babic in medicinskih sester v porodnišnici, patronažnih sester, pediatrov in ginekologov).

## Tudi pri uspešnem dojenju se pojavljajo težave

Raziskave kažejo, da večina žensk pred porodom idealizira dojenje in da pogosto ni pripravljena na kakršne koli težave, vendar pa tako tuje kot tudi slovenske raziskave kažejo, da so najpogostejši vir prezgodnjega opuščanja dojenja prav različne težave. Nič nenavadnega ni, da se doječa mamica vsaj nekajkrat v času dojenja sreča s težavami, ki so pogosto zgolj prehodne narave. Bodisi so to razpokane in boleče bradavice, občutek, da ima premalo mleka, razdražljiv in jokav otrok, negativen odnos okolice do dojenja ipd. Katerakoli od tovrstnih težav je lahko povod, da doječa mamica podvomi v uspešnost svojega dojenja, da je zaskrbljena, vznemirjena in nezadovoljna, dojenje pa se iz prijetne izkušnje sprevrže v utrujajočo in neprijetno. Posledično včasih celo prezgodaj opusti dojenje in poseže po prilagojenem mleku. Potrebno se je zavedati, da za večino težav obstaja rešitev in da so za njihovo premagovanje danes na voljo številne informacije in možnosti. Doječa mamica se lahko obrne na zdravstvene strokovnjake (zdravstveno osebje v porodnišnicah, patronažno sestro, medicinsko sestro, pediatra ali ginekologa) in svetovalke za dojenje (telefonsko, preko spleta). Hkrati je zelo pomembna tudi močna opora partnerja kot tudi pozitivne spodbude okolice. Uspešnost dojenja je po raziskavah povezana tudi z močno motivacijo matere - če si mati postavi za cilj, da bo težave z dojenjem premagala in pri tem vztraja, ji bo to uspelo z večjo verjetnostjo. Če kljub prizadevanjem težav ni mogoče premagati, tudi preveliko obremenjevanje z dojenjem ni več smiselno. Zelo pomembno je, da mati še naprej ohranja tesen telesni stik s svojim dojenčkom. Pogosto naj ga ima v naročju, nikakor pa ne sme otrok med hranjenjem ležati v postelji s prislono stekleničko.

## Zaupajte vase, zaupajte v številne prednosti dojenja

Materinstvo in dojenje sta za ženske, ki rodijo prvič, povsem novi situaciji, ki ji vsakodnevno prinašata mnogo raznolikih izzivov. Raziskave kažejo, da je za uspešen pričetek in trajanje dojenja zelo pomembna dobra materina samopodoba in njeno prepričanje v lastne sposobnosti na področju dojenja in na področju materinstva. Če ima mati dobro predstavo in mnenje o sebi, če zaupa v lastno učinkovitost na področjih vsakodnevne nege, skrbi in ukvarjanja z dojenčkom, se posledično manj boji neuspehov, je redkeje pod stresom in vlaga več energije v premagovanje različnih težav ter je posledično tudi bolj uspešna. Tudi na področju dojenja je prepričanje matere, da lahko uspešno nahrani svojega dojenčka, ključnega pomena za doseganje cilja - uspešnega, dolgotrajnega dojenja. Poleg zaupanja v lastne sposobnosti je pomembno opozoriti tudi na zaupanje v zmožnost nahraniti svojega dojenčka in v dojenje kot najboljšo možno prehrano za dojenčka.

## Materinstvo in dojenje zahtevata od ženske veliko prilagodljivosti

Kot smo že navedli, se za žensko, ki rodi prvič povsem spremeni življenje. Rojstvo otroka pomeni enega največjih izzivov, saj je skrb za dojenčka zelo zahteven, kajti za zadovoljevanje svojih potreb nujno potrebuje odrasle. Povsem normalno je, da mati ob tem občuti raznolika občutja: od veselja in navdušenja pa do nemira, skrbi, strahov, dvomov, stiske ipd. Pomembno je, da mati takšne občutke lahko deli s svojim partnerjem, da se lahko o tem pogovorita in si medsebojno dajeta oporo in pomoč. Tudi dojenje je lahko vzrok za številna tako pozitivna kot negativna občutja. Kljub veselju, ki ga mati občuti, ko dojenček zadovoljno sesa mleko, se kaj hitro lahko pojavita dvom in zaskrbljenost, če se pojavijo težave. Tako kot je nepredvidljivo materinstvo je nepredvidljivo tudi dojenje. Včasih se dojenček želi dojiti pogosteje kot sicer, drugikrat je bolj nemiren ali jokav, spet naslednjič dojenje zavrača ipd. V takšnih trenutkih je pomembno, da mati čimprej najde vzrok težav (pri tem si lahko poišče pomoč in

nasvet pri svojih bližnjih, pri zdravstvenih strokovnjakih ali svetovalkah za dojenje), hkrati pa je pogosto potrebno ogromno volje, potrpljenja in časa, da težave premaga.

## Ženska po rojstvu otroka ni samo mati.

Raziskave kažejo, da matere po rojstvu otroka pogosto izgubijo občutek svobode in neodvisnosti, s pridobitvijo nove vloge pa se pomembno spremeni tudi njihov življenjski slog, saj njihov vsakdan v glavnem zapolnjuje skrb za dojenčka. Dojenje v smislu oblike hranjenja dojenčka nedvomno zahteva večjo prisotnost matere ob dojenčku kot hranjenje s prilagojenim mlekom, tudi raziskave kažejo, da je materin občutek, da mora biti nenehno na razpolago, včasih povod za slabo razpoloženje, utrujenost, stisko ali celo opuščanje dojenja. Po drugi strani pa je vzrok za materine nasprotujoče si občutke tudi družbena norma, ki zapoveduje, da je dobra mati zgolj tista, ki svojega dojenčka doji. Potrebno se je zavedati, da tudi mamica potrebuje počitek in čas za dejavnosti, ki jo v življenju poleg materinstva veselijo in prav je, da si ga v času, ko dojenček spi ali ko lahko zanj poskrbi kdo drug, tudi vzame. Tudi mamica namreč mora aktivno poskrbeti zase in za svoje potrebe, saj bo tako bolj zadovoljna.

## Kaj storiti, če se znajdete v stiski?

Včasih se zgodi, da mati po rojstvu otroka poleg veselja in sreče občuti tudi žalost, tesnobo, jezo, nemir ali celo obup. Do določene mere so ta občutja povsem običajna in spremljajo večino žensk, medtem ko se pri manjšem deležu žensk razvije poporodna depresija in tesnoba. Če se mati po porodu sreča s poporodno depresijo ali tesnobo je smiselno poiskati pomoč, bodisi pri osebnem zdravniku ali psihiatru. Po pogovoru in presoji se lahko mati odloči za zdravila ali kakšno drugo obliko zdravljenja, hkrati pa bosta z zdravnikom pogovorila tudi o sočasnem dojenju (več o poporodni depresiji in tesnobi ter iskanju pomoči si lahko preberete na <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1055>).

### Viri in literatura:

Felc, Z., Skale, C. (2008): Zbornik predavanj: Simpozij z mednarodno udeležbo Dojenje v sodobni praksi. Celje: Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije.  
Manstead, A. S. R. (2007). Breastfeeding. V Ayers, S. Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine. Cambridge: Cambridge University Press.  
Hofvander, Y. (2003): Why women don't breastfeed: a national survey. Acta Paediatr 92: 1243 – 1244  
O'Brien, M., Buikstra, E., Fallon, T., Hegney, D. (2009): Exploring the influence of psychological factors on breastfeeding duration. Phase 1: Perceptions of mothers and clinicians. J Hum Lact 25(1), 55-63.  
O'Brien, M., Buikstra, E., Hegney, D. (2008): The influence of psychological factors on breastfeeding duration. Journal of Advanced Nursing 63 (4), 397-408.  
Kraševc, B. (2007): Dojenje po odpustu iz porodnišnice. ZD Ljubljana. Dostopno na: <http://www.zd-lj.si/zdlj/images/stories/urska/dojenje.pdf>

### Uporabne povezave:

Kažipot skozi obporodne stiske - Zima v srcu (dr. Zalka Drglin)  
[http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/1720-zima\\_v\\_srcu\\_ver2.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1720-zima_v_srcu_ver2.pdf)  
Dojenje in duševne stiske <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1055>  
Društvo za podporo in pomoč doječim materam <http://www.dojenje.net/>  
Med.Over.Net, forum Dojenje <http://med.over.net/forum5/list.php?94>

Knjižica o dojenju, ki jo je izdal Inštitut za varovanje zdravja.

Pripravila: mag. Maja Bajt, univ.dipl.psih.