

# Priprava na porod in starševstvo

Gradiva za bodoče starše - IZROČKI



- **Kaj se dogaja z mojim telesom v nosečnosti in zakaj?**
- **Zdravstveno varstvo v nosečnosti – pravice nosečnice**
- **Prehrana za devet posebnih mesecev: Prehrana nosečnice**
- **Oblačila in pripomočki za nego novorojenčka ali novorojenke in mame**
- **Izberimo varno opremo za dojenčka**
- **Znaki začetka poroda**
- **Porodni položaji**
- **Ženska po porodu**
- **Priporočila materi po odhodu iz porodnišnice**
- **Novorojenček, novorojenka**
- **Dojenje**
- **Prehrana doječe matere**
- **Prehrana zdravega dojenčka (otroka do enega leta starosti)**
- **Tabela uvajanja mešane prehrane**
- **Kako dojenčka pestujemo in kako se z njim ukvarjamo**
- **Kako ravnamo, ko dojenček joka**
- **Ko otrok zboli**
- **Kajenje**
- **Zdravstveni sistem v Sloveniji. Storitve za ženske (slovensko, angleško, rusko)**

## Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



### Kaj se dogaja z mojim telesom v nosečnosti in zakaj?

Spremembe vašega telesa v nosečnosti so posledica sobivanja dveh v enem telesu; devet mesecev je vaše telo tudi okolje, v katerem se razvija novo bitje. To zahteva številne prilagoditve vašega telesa.

Še posebej v prvem trimesečju, ko je razvoj otroka najbolj intenziven, boste morda **utrujeni**, kar je posledica številnih intenzivnih sprememb v telesu. Privoščite si dodaten počitek preko dneva, če to potrebujete. Spremeni se lahko tudi ritem spanja in njegova kakovost, kar prav tako vpliva na počutje.

Maternica v nosečnosti raste in se razteza, da ima plod dovolj prostora. Raztezanje materničnih vezi, ki se prilagajajo rasti maternice, lahko včasih občutite tudi kot bolečino. V prvem tromesečju nosečnosti je **pogostejše uriniranje** posledica pritiska noseče maternice na sečni mehur. Pogostejše uriniranje se lahko pojavi tudi v zadnjem trimestru, ko na sečni mehur pritiska plod, ki se je spustil v porodni kanal. Noseča maternica v zadnjem trimesečju nosečnosti organe iz trebušne votline potiska navzgor, zato boste lahko ob koncu nosečnosti zaznali **oteženo dihanje**.

**Nožničnega izcedka** je v nosečnosti več, običajno je mlečno bele barve, nima vonja in ni pekoč. V dojkah se pod vplivom hormonov množijo mlečni vodi in žleze, zato rastejo. V dojkah že nastaja mlečivo (kolostrum), ki se proti koncu nosečnosti že lahko prične izločati.

V nosečnosti se poveča volumen krvne plazme, vendar ob tem število rdečih krvničk ne poraste sorazmerno, zato pride do **znižanega hemoglobina**. Pomagate si lahko s prehrano, bogato z železom in vitaminom B12, ki ga vsebuje temnolistna zelenjava, izdelki iz polnozrnate moke in rdeče meso.

V krvi se **poveča tudi število belih krvničk** za zaščito pred infekcijami. Krvni tlak v prvem tromesečju blago upade, do konca nosečnosti pa se normalizira. V nosečnosti se poveča zmožnost za strjevanje krvi, kar pripomore k preprečevanju krvavitev po porodu.



**Poveča se prekrvavljenost rodil, sluznic in kože** in zaradi tega so v nosečnosti pogoste krvavitve iz dlesni in nosu, zaradi otekle nosne sluznice pa tudi smrčanje med spanjem ni redko. V nosečnosti v nekaterih primerih lahko pride do sindroma *vene cave*; to je takrat ko pri legi na hrbtu teža noseče maternice pritiska na spodnjo votlo veno (*veno cavo*), kar privede do slabosti. Če se vam to zgodi, se obrnite na bok in počakajte, da občutek vrtoglavice izgine.

Progesteron, ki je zaščitnik nosečnosti, saj preprečuje krčenje maternice in s tem prezgodnji porod, **oslabi tonus gladkega mišičja**, kar pomeni, da lahko povzroči zastajanje krvi (krčne žile, hemoroidi), zastajanje urina, pa tudi upočasnjeno peristaltiko črevesja kar vodi v zaprtje ter oslabi zapiranje ezofagealnega sfinktra, t.j. poklopca nad želodcem, zato se kislina želodčna vsebina lahko vrača v požiralnik (zgaga). Osnoven ukrep, ki vam ga za **preprečevanje zaprtja** priporočamo že od začetka nosečnosti dalje, je uživanje zadostnih količin tekočin (najprimernejša je voda) ter prehrana bogata z vlakninami, sadjem, zelenjavo, stročnicami, polnovredno moko in raznimi kašami, neoluščenim rižem ter stročnicami. Laneno seme in seme indijskega trpotca z veliko tekočine povečata volumen črevesne vsebine in tako spodbudita delovanje črevesja. Koristi tudi redno gibanje. V primeru **zgage** je bolje, da se odrečete kofeinu in uživanju kisle, mastne in pekoče hrane. Pomaga tudi, če se izognete uživanju hrane 2 – 3 ure pred spanjem ter pitju mrzlih tekočin. Nekaterim pomaga spanje z vzdignjenim vzglavjem, ki preprečuje zatekanje želodčne vsebine nazaj iz želodca.

Večino nosečnostnih sprememb povzročijo hormoni, katerih ravnovesje je v nosečnosti drugačno kot v nenosečem stanju. **Hormonske spremembe v nosečnosti** lahko povzročijo tudi *močnejšo pigmentacijo kože* na določenih predelih telesa, predvsem je opazna temna črta po sredini trebuha; t.i. *linea negra*. Na področjih, kjer je največ maščobnega tkiva (stegna, dojke, trebuh), lahko pride do trganja vezivnih vlaken, kar se kaže kot **strije**. Zaradi estrogena je **rast las bujnejša**. Hormon z imenom  $\beta$ -Humani horionski gonadotropin ( $\beta$ hCG) delno zavre imunsko delovanje, da telo ženske ne bi zavrnilo posteljice (*placente*). Hormoni vplivajo tudi na to, da otrok dobi zadostno količino hranil, omogočajo tudi razteznost tkiv medenice za širjenje porodne poti med porodom.

**Bruhanje in slabost** sta stranska učinka povečane količine hormona hCG v telesu. Običajno se pojavljata v prvem tromesečju, včasih pa lahko trajata tudi dlje časa. Kljub temu, da stanje imenujejo jutranja slabost, ni nujno omejeno le na jutranji čas. Če se soočate s slabostjo, vam svetujemo, da se izogibate začinjeni in mastni hrani. Izkušnje kažejo, da nekaterim nosečnicam pomaga, da zjutraj, še preden vstanejo, zaužijejo suhe prigrizke (nekateri menijo, da je stanje povezano z nizko vrednostjo ogljikovih hidratov). Čez dan priporočamo uživanje več majhnih obrokov hrane ter pitje manjših količin tekočine. Večerni obrok naj bo sestavljen pretežno iz beljakovin. Občutek lakote in žeje lahko slabost še poslabšata. Nekateri svetujejo prehrano, bogato z vlakninami, kar omogoči zadosten vnos vitamina B6 in cinka, ki naj bi olajšala nelagodje. Pomaga lahko ingver. Svetujemo tudi akupresura na zapestju (poimenovana kot točka P6).

Ob koncu nosečnosti se lahko pojavijo **fiziološki edemi** oz. otekanje spodnjih okončin, katerih povzročitelj je tudi progesteron. Navadno se zmanjšajo preko noči. Pomaga počivanje z dvignjenimi nogami in redna telesna aktivnost, ki prepreči zastajanje venske krvi. V primeru, da se jim pridruži visok krvni tlak, pa vam svetujemo obisk pri ginekologu.

Lahko boste čutili tudi **krčenje maternice** – to so neboleči nosečnostni popadki, ki pripravljajo maternično ustje na porod.

Zaradi noseče maternice se težišče telesa premakne, zato se **spremeni tudi vaša telesna drža**. Ob tem naj ne bi občutili bolečin.

Kakršnekoli **bolečine v medeničnem obroču** zahtevajo obravnavo fizioterapevta. Včasih pomaga že zgolj previdnost pri dvigovanju bremen in pri menjavanju položajev (iz ležečega v sedeči, iz sedečega v stoječi in obratno). Svetujemo tudi, da se v nosečnosti izogibate nošenju visokih pet. Slednje odsvetujemo tudi v primeru, da imate **težave s krčnimi žilami**. Le-te se lahko v nosečnosti še dodatno razvijejo. Svetujemo vam nošenje posebnih kompresijskih nogavic, počitek z dvignjenimi nogami večkrat na dan in zadosti gibanja.

Poleg telesnih sprememb se v nosečnosti **spremeni tudi počutje**. Slednje ni le posledica spremembe hormonskega ravnovesja, pač pa tudi tega, da je prehod v materinstvo pomemben življenjski prehod, ki od žensk zahteva marsikatero prilagoditev.

Na spletu je moč najti številne nasvete za samopomoč pri nosečniških težavah, vam pa svetujemo, da njihovo strokovnost in utemeljenost vedno preverite.

**V primeru, da težave trajajo dalj časa in/ali so intenzivne, je vsekakor priporočljivo, da se o njih posvetujete z zdravstvenimi strokovnjaki, ki spremljajo vašo nosečnost.**

---

avtorica: doc. dr. Ana Polona Mivšek, dipl. bab.  
urednica: dr. Zalka Drglin

---







## ZDRAVSTVENO VARSTVO V NOSEČNOSTI – pravice nosečnice

### Pravice zdravstvenega varstva v nosečnosti

Nacionalne smernice Slovenije za zdravo nosečnico predvidevajo deset preventivnih sistematičnih pregledov in dva ultrazvočna pregleda (8. – 12. teden in 20. – 22. teden).

Pregled do 12. tedna nosečnosti, vključno s prvim preventivnim ultrazvočnim pregledom, opravi izbrani ginekolog, prav tako pa tudi ponovne sistematične preglede okvirno v 24., 28., 35. in 40. tednu nosečnosti. Ostalih pet sistematičnih pregledov (v 16., 32., 37., 38. in 39. tednu nosečnosti) lahko pri zdravi nosečnici samostojno opravi diplomirana babica.

Ob prvem pregledu vas bodo povprašali o vašem zdravju in zdravju vaše družine ter na podlagi tega ocenili dejavnike tveganja. Ginekolog bo opravi ginekološki pregled in odvil bris materničnega vratu, če ta ni bil odvil zadnja tri leta oz. če rezultat zadnjega brisa ni bil ugoden. Napotili vas bodo tudi na odvzem krvi za preiskave: hemogram, krvna skupina in Rh D, indirektni Coombsov test – ICT, serološke preiskave – toksoplazmoza, sifilis in hepatitis B ter preiskavo urina na albumen, glukozo, ketone in sediment.

Mejna vrednost **hemoglobina** je 100 mg/l – hemogram se ponovi še v 24. in 32. tednu nosečnosti. Izvid **krvne skupine** imejte vedno s seboj, prav tako pa tudi izvid **RhD faktorja**.

Če ste RhD negativni, bi lahko ob morebitnem mešanju materine in plodove RhD pozitivne krvi materin organizem začne proizvajati protitelesa, ki bi v naslednji nosečnosti z RhD pozitivnim plodom povzročala zaplete. S posrednim Coombsovim testom (ICT) ugotavljajo navzočnost teh nepričakovanih eritrocitnih protiteles. Če ste RhD negativni, vam bodo zato v 28. tednu nosečnosti ponovno preverili ICT in vam predlagali zaščito z IgG antiD. V primeru invazivnih postopkov v nosečnosti, kjer obstaja možnost mešanja krvi s plodovo, je priporočljiv dodaten odmerek IgG antiD.

Presejanje na okužbo s **toksoplazmozo** se izvaja predvsem za zaščito otroka. Če imate protitelesa, kar kaže na okužbo v preteklosti, plod ni ogrožen. V primeru, da je rezultat negativen (protitelesa niso prisotna), vam svetujemo, da se izogibate stiku z živalskimi iztrebki in zemljo, oz. se pri tem zaščitite z rokavicami, sadje in zelenjavo, ki ju uživate, pa prekuhate oz. vsaj dobro operete. Okužba lahko poteka tudi preko slabo termično obdelanega mesa. V 20. tednu nosečnosti vam bodo, če je bil prvi test na toksoplazmozo negativen, preiskavo ponovili. Tretja kontrola je v 32. tednu. Sveža okužba v nosečnosti lahko povzroči zaplete pri plodu, zato je potrebno redno spremljanje.

Tudi kontrolo krvi na **sifilis** (t.i. Ware) in **hepatitis** (HbsAg) izvajajo, da bi v primeru okužbe predlagali zdravljenje in s tem preprečili zaplete pri otroku.

Ginekolog preverja tudi tveganje za razvoj nosečniške sladkorne bolezni. **Raven sladkorja** v krvi na tešče naj ne bi presegel vrednosti 5,1 mmol/l. V nasprotnem primeru vam bodo predlagali testiranje z obremenilnim testom z glukozo (OGTT), ki se izvaja od 24. tedna nosečnosti naprej.

Ob vsakem pregledu v nosečnosti izvedejo tudi **urinske preiskave** in sicer na prisotnost bakterij in beljakovin, izmerijo **telesno težo** (oz. maso) in **krvni tlak**.

**Zunanja porodniška preiskava se opravi** od 35. tedna nosečnosti dalje. Pri tem babica z rokami otipa višino maternice ter lego, položaj in vstavo ploda. Oceniti je mogoče, ali je vodilni plodov del že vstavljen v porodni kanal ter ali je glavica sklonjena. Več o tem si lahko preberete v poglavju *Porod* na spletni strani [www.zdaj.si](http://www.zdaj.si).

Pri pregledih v nosečnosti bo zdravstveni strokovnjak s centimetrskim metrom izmeril razdaljo med vrhom sramne kosti (*simfizo*) in svodom maternice (*fundusom*). V drugem tromesečju **razdalja simfiza – fundus** sovпада (+/- 1-2 cm) s tedni gestacije. S preiskavo se lahko okvirno oceni primernost velikosti ploda glede na višino nosečnosti. Če ugotovijo odstopanja, bo ginekolog izvedel dodatno ultrazvočno preiskavo.

Po 37. tednu nosečnosti pregled vključuje tudi snemanje **plodovih srčnih utripov**, ki so najbolj slišni na tistem delu trebuha, kjer je otrokov hrbet. Preiskava se izvede z aparatom, imenovanim kardiotokeograf (CTG), ki poleg plodovega srčnega utripa posname tudi mišični tonus maternice. Tipala namestijo na trebuh in jih pritrdijo z elastičnima trakovima. Snemanje traja približno 30 minut.

V nosečnosti imate pravico do dveh preventivnih **ultrazvočnih preiskav**. S prvim ultrazvočnim pregledom v nosečnosti ginekolog potrdi nosečnost, izključi izvenmaternično nosečnost, določi število plodov ter oceni starost ploda. Za ultrazvočni pregled v nosečnosti, nižji od osmega do devetega tedna, navadno uporabljajo vaginalno (nožnično) sondo, pozneje pa pregledujejo preko trebušne stene. Drugi ultrazvočni pregled naredijo v drugem trimestru nosečnosti (okoli 20. do 22. tedna nosečnosti). Gre predvsem za pregled anatomije ploda – t.i. morfologijo, ocenjujejo pa tudi velikost ploda glede na predvideno trajanje nosečnosti, količino plodovnice, lahko pa tudi lokacijo posteljice, dolžino materničnega vratu, ipd. Pozni ultrazvočni pregledi (po 24. tednu gestacije) naredijo izjemoma, v primeru suma na zaplete.

V nosečnosti imate možnost opraviti tudi dodatne preiskave. Predvsem je pogosto izražen interes za preiskave za določitev kromosomskih napake pri plodu. Ločiti je potrebno presejalne teste, s katerimi presejajo populacijo in določijo posameznice s povečanim tveganjem. Ne gre za postavitev diagnoze - to lahko zdravstveni strokovnjak stori šele, ko izvede diagnostično preiskavo.

V Sloveniji imajo nosečnice, ki bodo v času pričakovanega dneva poroda stare med 35. in 37. let, pravico do brezplačnega merjenja **nuhalne svetline** ali hormonskega testa. Nosečnica, ki bo v času pričakovanega dneva poroda stara več kot 37. let, pa ima pravico do **kariotipizacije** (po **horionski biopsiji** ali **amniocentezi**). Ne glede na starost so do kariotipizacije so upravičene tudi nosečnice s pozitivnim presejalnim testom. Druge nosečnice lahko preiskave opravite kot samoplačnice.

Ultrazvočno merjenje **nuhalne svetline** je presejalni test, ki se lahko izvede med 11. in 14. tednom nosečnosti. Zdravnik z ultrazvočno sondo prek trebuha nosečnice izmeri širino svetline (kožne gube) v zatilju ploda. Povečana nuhalna svetlina je lahko povezana s kromosomskimi napakami ploda. Zanesljivost testa je 75 – 80 %. Ob pridruženem hormonskem testu je zanesljivost višja. Hormonski test je lahko dvojni, trojni ali četverni **hormonski test**. Ocenjuje se vsebnost določenih hormonov v krvi in se na podlagi njihovih vrednosti oceni tveganje za kromosomske napake pri plodu. Zanesljivost trojnega testa je 60 – 75 %.

Za določitev diagnoze kromosomopatij uporabljamo **amniocentezo** ali **biopsijo horionskih resic**. Slednja se lahko izvede od 11. tedna nosečnosti, amniocenteza pa od 16. tedna nosečnosti dalje. Ob tem obstaja 0,5 do 1 % možnosti za spontani splav, saj je metoda bolj agresivne narave kot predhodno opisane.

---

avtorica: doc. dr. Ana Polona Mivšek, dipl. bab.  
urednica: dr. Zalka Drglin

---





# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Prehrana za devet posebnih mesecev: Prehrana nosečnice

V nosečnosti poskrbite za svoje in otrokove potrebe in dobro jejte. Otrok (plod) za svojo rast in razvoj potrebuje hrano, ki mu zagotavlja energijo in gradnike. Vse to v času nosečnosti dobi od vas. Zato uživajte hranilno bogato hrano in popijte dovolj tekočine. Količinsko ne uživajte hrane za dva.

### Prehranska priporočila za nosečnico

- V nosečnosti uživajte pestro mešano prehrano. Vključujte vse priporočene skupine živil: sadje in zelenjavo, sestavljene ogljikove hidrate, kakovostne beljakovine in zmerno količino različnih vrst rastlinskih maščob.
- Čim večkrat uživajte jedi, ki jih pripravite sami iz osnovnih sestavin. Izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Redno uživajte dnevne obroke: tri glavne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo – ter dve do tri malice kot premostitvene obroke.
- Obrokov ne izpuščajte, tako ohranjate enakomeren vnos energije in hranil, kar prispeva k zdravju in dobremu počutju.
- Zelenjavo in sadje v sveži in kuhani obliki vključite v vsak obrok. Če je mogoče, uživajte lokalno pridelano in sezonsko zelenjavo in sadje, v katerih je praviloma več vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi.
- Pri vsakem obroku uživajte sestavljene ogljikove hidrate: jedi iz različnih žit v obliki polnovredne moke, kosmičev, kaš; neoluščen riž; stročnice, kot so grah, fižol, leča, čičerika, soja itd.
- Uživajte čim manj enostavnih ogljikovih hidratov, kot so sladkor, sladkarije, sladke ali sladkane pijače, marmelade, jedi iz bele moke itd., ki so osiromašeni vlaknin in določenih hranil.
- Vsak dan uživajte posneto prekuhano ali pasterizirano mleko in mlečne izdelke iz prekuhanega ali pasteriziranega mleka ali ustrezne zamenjave za mleko in mlečne izdelke.
- Izbirajte različne vrste pustega mesa, belega in rdečega.
- Izogibajte se mesnim izdelkom, kot so salame, paštete, klobase ipd. zaradi višje vsebnosti soli in aditivov.
- Izogibajte se uživanju jeter ali izdelkov iz jeter, kot je jetrna pašteta, zaradi visoke vsebnosti vitamina A, ki se kopiči v telesu in morebitnih obstojnih onesnaževal.
- Uživajte različne vrste rib, predvsem mastnih morskih, kot so sardele, skuše, slanik, losos, ali sladkovodnih, kot je postrv, vsaj dvakrat na teden, med drugim tudi zaradi vsebnosti maščobnih kislin, ki so pomembne za otrokov razvoj (razvoj ploda).
- Tedensko ne zaužijte več kot enega manjšega obroka večjih rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so mečarica, morski pes, večja tuna ali ščuka, zaradi povečane verjetnosti, da vsebujejo škodljive težke kovine. Manjši obrok tu pomeni 100 g.
- Uživajte kakovostne maščobe, prevladujejo naj različna olja rastlinskega izvora, kot so repično, sojino, sončnično, oljčno ipd.

- Uživajte vsaj dva litra tekočine dnevno, še zlasti ko se potite in v vročih poletnih mesecih. Pijte večkrat po malo. Opazujte barvo urina, ki naj bi bila svetlo rumena.
- Najprimernejša izbira tekočine za žejo so pitna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda z nizko vsebnostjo mineralov.
- Pri pripravi obrokov uporabljajte zmerno količino soli, ki naj bo jodirana.
- Izogibajte se uživanju industrijsko polpripravljene in industrijsko pripravljene hrane, ker lahko vsebuje veliko količino sladkorja, soli, maščob ter več aditivov.
- Dnevno zaužijte največ dve skodelici kave.
- Ne uživajte alkoholnih pijač.
- Ne uživajte umetnih sladil in izdelkov, ki so jim dodana umetna sladila.

### (Različni) načini prehranjevanja

Priporočamo uživanje pestre mešane prehrane, ki vključuje vse priporočene skupine živil. Pri različnih oblikah prehrane in dietah, ki izključujejo določeno skupino živil, se posvetujte s strokovnjakom – izbranim zdravnikom ali kliničnim dietetikom, da ne bi pri vas ali pri plodu prišlo do primanjkljaja določenih hranil.

### Prehranska priporočila pri nekaterih težavah

#### Zaprtje

Zaužijte dovolj tekočine, priporočamo vodo, nesladkan zeliščni ali sadni čaj. Pomaga tudi naravna mineralna voda, ki vsebuje magnezij in sulfatne soli ter malo natrija. Priporočamo, da zaradi napenjanja tako naravno mineralno vodo pijete brez plina CO<sub>2</sub>, kar lahko dosežemo s segrevanjem ali z mešanjem. Uživajte hrano z dovolj vlaknine, zelenjavo in sadje, polnovredne testenine, kruhe iz polnovredne moke, žitne kaše in kosmiče ter fermentirane mlečne izdelke, kot sta jogurt ali kefir, ki olajšajo prebavo.

#### Slabost v nosečnosti

Slabost je v prvi polovici nosečnosti pogosta težava. Hrano uživajte v manjših količinah in večkrat na dan.

Za lajšanje slabosti v nosečnosti lahko poskusite s pitjem zadostnih količin vode ali zeliščnih čajev. Nekaterim pomaga blag poparek iz ingverja. Pomaga tudi, če se izogibate mastnim in začinjenim jedem ter napitkom s kofeinom, na primer kavi. Nekaterim pomaga, da že zjutraj v postelji zaužijejo suh prigrizek (npr. keks, prepečenec, kreker).

#### Zgaga

Pri zgagi uživajte manjše obroke, enakomerno razporejene preko celega dne. Pri tem se izogibajte uživanju kisle in pekoče hrane in težkim večernim obrokom ter popijte dovolj vode. Obroki naj vsebujejo manj maščobe, izogibajte se kislim sokovom. Pomaga tudi spanje s privzdignjenim vzglavjem. Ker so lahko sprožilec tudi nekatera zdravila, se posvetujete z izbranim zdravnikom.

## Nakup in priprava hrane z vidika varnosti

- Tudi zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in poskrbite za čim hitrejši prenos do hladilnika.
- Vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe za hitro pokvarljiva živila, ki so označena z oznako »Porabiti do:«. Ne uporabljajte živil, ki jim je potekel tak rok uporabe ali zaradi njihovega videza, teksture, vonja in okusa niste prepričani, da so še užitna.
- Oreščke kupujte pri tistih ponudnikih, pri katerih se zaloge pogosto obnavljajo.
- Ne uživajte plesnive hrane.
- Pozorni bodite na higiensko ustrezno ponudbo hrane: osebje, prodajne površine in embalaža naj bodo čisti, temperatura prostorov, kjer se nahajajo sveža živila, naj bo živilu primerna, živila naj imajo značilen videz ipd. To še posebej velja pri pokušanju ali nakupu hrane na tržnicah, sejmihi ali stojnicah.
- Preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana.
- Pomembna je osnovna osebna higiena in ustrezna higiena prostorov. Pred pripravo hrane si umijte roke, tudi med pripravo si jih pogosto umijte. Delajte na čistih površinah in s čistim kuhinjskim priborom.
- Delovne površine, posodo, kuhinjske pripomočke (rezalne deske, nože ...) po uporabi temeljito očistite z detergentom in toplo vodo. Kuhinjske krpe pogosto perite. Redno menjajte pomivalne gobice.
- Meso pripravljajte z drugim kuhinjskim priborom kot zelenjavo in ostala živila. Za pripravo različnih živil (surovo meso, kuhano meso, zelenjava ...) uporabljajte različne deske in različne druge pripomočke. Nože in druge pripomočke že med pripravo hrane dobro čistite. Tako preprečujete prenos morebitnih nevarnih mikroorganizmov.
- Sadje in zelenjavo vedno temeljito umijte, spirajte in po potrebi krtačite pod tekočo pitno vodo.
- Najboljša so sveže pripravljena živila.
- Če živila želite shraniti, jih po pripravi hitro ohladite in shranite v primerni posodi v hladilniku za največ dva dni.
- Zamrznjena živila odmrzujte po navodilih proizvajalca ali v hladilniku čez noč.
- Živila, ki jih pripravljamo topla, pregrejte, prevrte ali prepecite, vendar jih ne zažgite.

## Zaradi tveganja za svoje zdravje in zdravje otroka (ploda) svetujemo, da se nosečnice IZOGIBAJO:

- vnaprej pripravljeni surovi zelenjavi in surovemu sadju za neposredno uživanje, ki so na voljo na prodajnih mestih, kot so pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje, predvsem, če hrana že dalj časa stoji;
- pakiranim jagodičevju, tudi zamrznjenemu; zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi;
- vnaprej pripravljenim jedem z omejenim rokom uporabe, ki jih je do končne porabe treba hraniti v hladilniku, kot so sveže paštete, mesne in zelenjavne majonezne solate, mesni narezki, sendviči z mesnimi ali ribjimi nadevi in narezano zelenjavo; naštete jedi sodijo med bolj tvegane zaradi možnega razvoja zdravju škodljivih mikroorganizmov;
- surovim in prekajenim ribam, kot so surov ali prekajen losos, postrv, slanik; sushiju, školjkam in drugim morskim sadežem, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina;
- uživanju rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so morski pes, večja tuna, mečarica, ščuka, sulec, ker lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra;
- surovemu mesu v jedeh kot so carpaccio, tatarski biftek ali manj pečenemu mesu, pripravljenemu na različne načine (ne glede na način priprave: na žaru, v ponvi, v pečici); z uživanjem takih živil se izpostavlja tveganju za zastrupitev s patogenimi bakterijami, kot sta npr. salmonela ali VTEC *E. coli*, virusi in paraziti, kot je toksoplazmoza;
- mleku in mlečnim izdelkom iz surovega ali nepasteriziranega mleka zaradi možne prisotnosti bakterije rodu *Listeria*;
- sirom s plesnijo, kot so brie, gorgonzola, roquefort in drugim sirom s plesnijo, saj se zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni lahko manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastrupitve;
- surovim jajcem in jedem iz surovih jajc kot so sveže pripravljena majoneza, šato, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelivom za solate, saj praviloma niso toplotno obdelani in obstaja verjetnost zastrupitve z bakterijami kot sta salmonela in kampilobakter;
- gobam in jedem iz gob, ker so težje prebavljive.

**Pri uživanju rastlin, nabranih v naravi, bodite pozorni, da ne bi pomotoma zaužili njim podobnih, ki so lahko smrtno nevarne, na primer strupenih gob namesto užitnih, šmarnice in jesenskega podleska namesto čemaža in podobno.**

---

avtorici: Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik  
recenzent: dr. Matej Gregorič  
urednica: dr. Zalka Drglin

---



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Olačila in pripomočki za nego novorojenčka ali novorojenke in mame

Pripomočkov je veliko, tu smo našeli osnovno opremo za novorojenčka in mamo. Dojenčki hitro rastejo in se razvijajo. Po potrebi boste olačila in opremo dopolnjevali z novimi ali skrbno opranimi rabljenimi oblačili oziroma novo ali skrbno očiščeno rabljeno opremo.

Vedno preverite tudi varnostne vidike dojenčkovih oblačil, opreme in igrač. Več o tem lahko preberete v poglavju Izberimo varno opremo za dojenčka.

### OSNOVNA OPREMA ZA NOVOROJENČKA ZA ODHOD IZ PORODNIŠNICE

	če boste uporabljali plenice iz blaga		če boste uporabljali plenice za enkratno uporabo	
	če ne boste uporabljali bodija 	če boste uporabljali bodi 	če ne boste uporabljali bodija 	če boste uporabljali bodi 
Na dan odhoda iz porodnišnice prinese očka ali spremljevalec, spremljevalka. Pripravite jo lahko že pred rojstvom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tri bombažne tetra plenice</li> <li>• povijalna plenica</li> <li>• plenica iz blaga</li> <li>• plenična predloga</li> <li>• bombažna majčka z dolgimi rokavi</li> <li>• bombažne hlačke s stopalci (žabice)</li> <li>• jopica</li> <li>• hlačke</li> <li>• kapica</li> <li>• copatki</li> <li>• odejica</li> <li>• »lupinica« = avtosedež za dojenčke od 0 +</li> <li>• s seboj v porodnišnico lahko vzamete kakšno tetra plenico več</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tri bombažne tetra plenice</li> <li>• ali</li> <li>• plenica iz blaga</li> <li>• plenična predloga</li> <li>• bodi z dolgimi rokavi</li> <li>• bombažne hlačke s stopalci (žabice)</li> <li>• jopica</li> <li>• hlačke</li> <li>• kapica</li> <li>• copatki</li> <li>• odejica</li> <li>• »lupinica« = avtosedež za dojenčke od 0 +</li> <li>• s seboj v porodnišnico lahko vzamete kakšno tetra plenico več</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plenica za enkratno uporabo</li> <li>• povijalna plenica</li> <li>• bombažna majčka z dolgimi rokavi</li> <li>• bombažne hlačke s stopalci (žabice)</li> <li>• jopica</li> <li>• hlačke</li> <li>• kapica</li> <li>• copatki</li> <li>• odejica</li> <li>• »lupinica« = avtosedež za dojenčke od 0 +</li> <li>• s seboj v porodnišnico lahko vzamete kakšno tetra plenico več</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plenica za enkratno uporabo</li> <li>• bodi z dolgimi rokavi</li> <li>• bombažne hlačke s stopalci (žabice)</li> <li>• jopica</li> <li>• hlačke</li> <li>• kapica</li> <li>• copatki</li> <li>• odejica</li> <li>• »lupinica« = avtosedež za dojenčke od 0 +</li> <li>• s seboj v porodnišnico lahko vzamete kakšno tetra plenico več</li> </ul>

## Za odhod iz porodnišnice za mamico

Pripravite si udobna oblačila. Če boste dojili, naj bodo oblačila taka, da je dojenje kar se da preprosto. Če nosite majico ali bluzo, otroka preprosto pristavite k prsim. Če nosite nedrček, za obdobje dojenja potrebujete nekoliko večjega kot navadno. Nekateri uporabljajo poseben nedrček za dojenje. Priporočamo bombažno spodnje perilo in bombažne vpojne higienske vložke. Morda vam bodo v prvih dneh prišle prav mrežaste hlačke za enkratno uporabo, ki jih lahko kupite v lekarni.

### OSNOVNA OBLAČILA ZA NOVOROJENČKA

Če boste uporabljali plenice iz blaga



Če boste uporabljali plenice za enkratno uporabo



Če ne boste uporabljali bodija



Če boste uporabljali bodi



Če ne boste uporabljali bodija



Če boste uporabljali bodi



25-30 tetra plenik

nekaj (5) povijalnih plenik  
plenične podloge

ali  
komplet pralnih plenik  
začetne velikosti

25-30 tetra plenik

komplet pralnih plenik  
začetne velikosti

20 tetra plenik

1 zavitek plenik za  
enkratno uporabo v  
velikosti od 2 do 5 kg

nekaj (5) povijalnih plenik

20 tetra plenik

1 zavitek plenik za  
enkratno uporabo v  
velikosti od 2 do 5 kg

### POROD SPOMLADI ALI POLETI



10 bombažnih majčk  
(z dolgimi rokavi, ena ali dve  
s kratkimi rokavi)  
5 hlačk s stopalci (žabic)

5 pajackov

nogavičke

copatki

spodnji bombažni kapici

vrhnja oblačila:  
jopica, hlače, kapica  
iz tanjšega bombažnega  
materiala

klobuček

lahka odejica za pokrivanje  
(npr. bombažna)

5 bodijev (z dolgimi rokavi,  
en ali dva s kratkimi rokavi)  
5 hlačk s stopalci (žabic)

5 pajackov

nogavičke

copatki

spodnji bombažni kapici

vrhnja oblačila:  
jopica, hlače, kapica  
iz tanjšega bombažnega  
materiala

klobuček

lahka odejica za pokrivanje  
(npr. bombažna)

10 bombažnih majčk (z  
dolgimi rokavi, ena ali dve s  
kratkimi rokavi)  
5 hlačk s stopalci (žabic)

5 pajackov

nogavičke

copatki

spodnji bombažni kapici

vrhnja oblačila:  
jopica, hlače, kapica  
iz tanjšega bombažnega  
materiala

klobuček

lahka odejica za pokrivanje  
(npr. bombažna)

5 bodijev (z dolgimi rokavi,  
en ali dva s kratkimi rokavi)  
5 hlačk s stopalci (žabic)

5 pajackov

nogavičke

copatki

spodnji bombažni kapici

vrhnja oblačila:  
jopica, hlače, kapica  
iz tanjšega bombažnega  
materiala

klobuček

lahka odejica za pokrivanje  
(npr. bombažna)

POROD JESENI ALI POZIMI



10 bombažnih majčk z dolgimi rokavi 5 hlačk s stopalci (žabic)	5 bodijev z dolgimi rokavi 5 hlačk s stopalci (žabic)	10 bombažnih majčk z dolgimi rokavi 5 hlačk s stopalci (žabic)	5 bodijev z dolgimi rokavi 5 hlačk s stopalci (žabic)
5 pajackov	5 pajackov	5 pajackov	5 pajackov
2 spodnji bombažni kapici	2 spodnji bombažni kapici	2 spodnji bombažni kapici	2 spodnji bombažni kapici
vrhnja oblačila: jopica, hlače, kapica (iz toplejšega materiala, npr. volne)	vrhnja oblačila: jopica, hlače, kapica (iz toplejšega materiala, npr. volne)	vrhnja oblačila: jopica, hlače, kapica (iz toplejšega materiala, npr. volne)	vrhnja oblačila: jopica, hlače, kapica (iz toplejšega materiala, npr. volne)
tople nogavičke copatki	tople nogavičke copatki	tople nogavičke copatki	tople nogavičke copatki
vrhnja zimska oblačila: kombinezon z rokavičkami in copatki topla kapa	vrhnja zimska oblačila: kombinezon z rokavičkami in copatki topla kapa	vrhnja zimska oblačila: kombinezon z rokavičkami in copatki topla kapa	vrhnja zimska oblačila: kombinezon z rokavičkami in copatki topla kapa
toplejša odejica (npr. volnena, iz flisa)	toplejša odejica (npr. volnena, iz flisa)	toplejša odejica (npr. volnena, iz flisa)	toplejša odejica (npr. volnena, iz flisa)

Priporočamo, da pripravite dojenčkova oblačila v velikosti številke **56** ali **62**. Med novorojenčki so kar velike razlike v teži in velikosti. Navadno hitro pridobivajo na teži in velikosti, zato majhne številke hitro prerastejo.

starost otroka v mesecih	velikost oblačil
nedonošenček	do 50
0 - 1	56
1 - 2	62
3 - 4	68
5 - 6	74
6 - 9	80
9 - 12	86

otroške potrebščine

- kopalna kad za dojenčka
- dve manjši posodi za umivanje
- nevtralnno trdo milo za dojenčka
- naravno olje
- hladilno mazilo
- fiziološka raztopina
- bombažne umivalne krpice
- 70-odstotni alkohol
- zaobljene škarjice za nohte
- glavnik za dojenčka ali mehka krtačka za dojenčka
- termometer za merjenje telesne temperature
- brisače
- sterilni zloženci iz gaze
- bombažna vata ali vatne blazinice

dodatna oprema – dokupite po potrebi

- mazilo s cinkovim oksidom
- vodni termometer
- termometer za zrak
- aspirator za čiščenje noska
- tolažilna duda
- robčki za enkratno uporabo za nego ritke

## POHIŠTVO IN OPREMA\*

- zibka ali košara (po želji)
- posteljica z dovolj trdim ravnim ležiščem
- vedro s pokrovom (za umazane pralne pleničke)
- koš za odpadke (rabljene pleničke za enkratno uporabo)
- posteljnina:
  - tri rjuhice
  - odejica in prevleka za odejico
  - nepremočljiva podloga za posteljico
- previjalna miza s previjalno podlogo
- voziček (z dežnikom ali dežno prevleko)
- previjalna torba
- avtomobilski varnostni sedež skupine 0 ali 0+.
- nedrseča podloga za na tla

## POTREBŠČINE ZA DOJENJE OZ. HRANJENJE

### če boste dojili

- nekaj bombažnih (tetra) plen

### če boste hranili dojenčka po steklenički

- mlečni pripravek, izbran glede na dojenčkovo starost in morebitne posebne potrebe
- steklenička za mlečni pripravek – 250 ml z dudo

### dodatna oprema – dokupite po potrebi

- steklenička za vodo ali čaj – 125 ml z dudo
- v primeru, da boste hranili dojenčka po steklenički:
  - termovka za stekleničko
  - grelnik za stekleničke
  - sterilizator

## OSNOVNE POTREBŠČINE ZA MAMICO

- bombažni vložki z večjo vpojnostjo
- mazilo za prsne bradavice (z medicinskim lanolinom)
- bombažne blazinice za zaščito pred iztekanjem mleka

## DODATNA OPREMA – DOKUPITE PO POTREBI

- nekoliko večji nadržek kot navadno ali poseben nadržek za dojenje
- prsna črpalka
- blazine za podporo materi in dojenčku pri dojenju
- silikonski nastavki za dojenje

\* Pri nakupu nujno upoštevajte varnostne vidike. Glejte gradivo *Otrok od rojstva do starosti 6 mesecev*. Kako preprečujemo poškodbe in kakšno otroško opremo izberemo.



- Prve tri ali štiri mesece lahko za spanje dojenčka uporabljate **zibko ali košaro**. Pri izbiri in postavitvi **posteljice** bodite pozorni na varnost.
- Pri uporabi »lupinice«, tj. **avtosedeža** za dojenčke od 0 + - v začetku potrebujemo nekaj tetra pleničk, ali dve manjši brisači in dve tetra plenički, ki ju namestimo pod novorojenčka, da mu je pri prevozu udobneje. Pri nakupu nujno upoštevajte varnostne vidike.
- **Povijalna plenica** zadrži majčko na trebuščku. Če uporabljate bodi, je ne potrebujete. Nekateri novorojenčka oblačijo v tetra in mako majčko hkrati, drugi ne. Za nasvet, kako otročka primerno oblačiti, lahko povprašate v porodnišnici. Po prihodu domov lahko za nasvet vprašate na primer patronažno medicinsko sestro.
- Če boste uporabljali **pleničke za enkratno uporabo**, svetujemo, da na začetku kupite samo en zavitek, morebiti pleničke otroku ne bodo ustrezale ali pa jih bo hitro prerasel.
- Za nego otroka svetujemo **naravno olje**, na primer oljčno ali mandljevo, s katerim po umivanju otroku namažete kožne gube, na primer vrat in pazduhe. Naravno olje pomaga tudi pri odstranjevanju **temenc**: dojenčkovo glavo namažemo pol ure pred kopanjem, potem pa ga razčesemo in odstranimo luske z otroškim glavnikom ali krtačko.
- **Hladilno mazilo** uporabljajte za zaščito ritke pod pleničko. Po potrebi boste uporabili mazilo s cinkovim oksidom, ki deluje protivnetno, suši in pospešuje obnavljanje kože; če bo potrebno, ga boste naknadno kupili v lekarni.
- **Fiziološko raztopino** uporabljajte za čiščenje popka. Uporabite jo lahko tudi pri negi vnetih oči.
- Za čiščenje otrokovega noska lahko uporabljate fiziološko raztopino, ki jo kanete v nosnico, da novorojenček oz. dojenček kihne, in si na tak način izprazni nos. Nekateri si pomagajo z **aspiratorjem** za čiščenje noska.
- **70-odstotni alkohol** uporabljajte le za razkuževanje predmetov (na primer škarjic za nohte).
- **Robčki za enkratno uporabo za nego ritke** so praktični za uporabo v primeru previjanja dojenčka zunaj doma. Naj ne vsebujejo alkohola ali olja, da dojenčkove kože ne izsušijo ali je naredijo mastne.
- **Slinčke** boste morda uporabljali ob uvajanju goste hrane ali pri obilnem slinjenju, ko začnejo rasti zobki.
- Če boste otroka hranili z **mlečnim pripravkom** (poimenovano tudi prilagojeno mleko, mlečna formula, adaptirano mleko), vam bo pediater svetoval ustrezno mleko glede na potrebe otročka. Prilagojenega mleka ne kupujte vnaprej; če bo treba, ga boste kupili naknadno.
- Poskrbite, da bo **previjalna miza** varna. Previjalna miza naj bo v višini tistega, ki bo najpogosteje previjal otročka. Zavarovana naj bo z ograjicami in postavljena na varno mesto, da ni nevarnosti padca. Najvarnejše je previjanje na tleh.
- Če nosite **nedrček**, boste v obdobju dojenja potrebovali nedrček, ki bo nekaj večji od običajnega. Pretesen nedrček bi oviral dojenje. Nekateri uporabljajo posebne nedrčke za dojenje.
- Uporabljajte lahko navadne **brisače**, nekateri radi uporabljajo otroške brisače s kapuco.
- Za **kopalno kad za dojenčka** potrebujete primerno stojalo (podstavek), navadno ga lahko kupite hkrati s kadjo.
- **Posodi za umivanje** dojenčka naj bosta iz materialov, ki se preprosto čistijo.
- Večina doječih mater ne potrebuje **nastavkov za dojenje**. V nekaterih primerih vam bodo svetovali, da uporabljajte silikonske nastavke – dokupite jih lahko naknadno.
- Pri dojenju si lahko pomagate z **blazinami**, da bo vam in vašemu dojenčku kar najbolj udobno. Nekateri si pomagajo s posebnimi blazinami za dojenje.
- V obdobju vzpostavljanja dojenja odsvetujemo uporabo **dude**, ker moti otrokov vzorec sesanja. Ko dojenje dobro steče in menite, da otrok potrebuje dudo, izberite tolažilno dudo, ki ima okrogel ali rahlo sploščen cucelj. Ščitnik mora imeti luknjice.
- Nakup **stekleničke za čaj ali vodo** ni nujen. Izključno dojen dojenček do zaključka šestega meseca ne potrebuje vode, čaja ali drugih tekočin, razen če zdravstveni strokovnjak ne svetuje drugače.

Za otroka sta starša, sorojenci in drugi ljudje najzanimivejši. Radi opazujejo, prisluškujejo drugim bitjem, naravi, raziskujejo sebe in svet okoli sebe, tipajo, vonjajo, okušajo, poslušajo in komunicirajo. Dojenček je rad v naročju svojih bližnjih.

Z dojenčkom se igramo, masirajmo ga, crkljajmo, zibajmo ga, se pogovarjamo se z njim, pojmo mu, pripovedujemo mu, berimo mu, gibajmo se z njim, plešimo ...

Prve otroške igračke so navadno **gibljive obešanke (mobili)** nad posteljico in previjalno mizico ali pri vozičku, **ropotuljice** in t.i. **ninice**. Dojenčka zgodaj seznanimo s **knjigami**, na primer s **kartonkami**. Berimo mu na glas.

Za otroka je izjemno pomembno, da je **gibalno čim manj oviran**, da raziskuje sebe in okolje. Svetujemo rabo **nedrseče podloge**, ki jo položite na tla.

Nekaterim starši uporabljajo dodatne pripomočke, na primer **elektronsko varuško** (babyphone).

Ob previjanju in dojenju oz. prehranjevanju dojenčka ponoči vam bo prišla prav **zastrta svetloba** namizne ali stenske svetilke.

**Za dojenje si boste morda pripravili kotiček z udobnim sediščem**, kjer vama bo prijetno in kjer se boste dobro počutili; opremite si ga po svojih željah na primer z mizico, kamor boste položili kozarec vode ali skodelico čaja, knjigo in morda, če vam je ljubo, s cvetom v vazi.

---

pripravila: dr. Zalka Drglin v sodelovanju z drugimi zdravstvenimi strokovnjaki

---





## Izberimo varno opremo za dojenčka

**OTROŠKI AVTOMOBILSKI SEDEŽ SKUPINE 0+ (»LUPINICA«)**  
(za otroke od rojstva do starosti 8-10 mesecev oz. težke do 13 kg)



### Kakšen otroški avtomobilski varnostni sedež izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim standardom (trenutno ECE 44/04), kar preverimo na nalepki na sedežu;
- je primeren otrokovi starosti, teži in velikosti;
- ima priložena jasna navodila o nameščanju in pritrditvi v avtomobil ter uporabi;
- ga je možno namestiti v naše vozilo brez omejitev (preverimo dolžino pasov v avtomobilu, uporabo s podstavkom (base), uporabo ISOFIX sistema);
- omogoča prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega pasu glede na velikost otroka;
- ima dovolj bočne opore, ki zagotavlja varnost v primeru bočnega trka in čim manjše bočno nihanje glave in telesa tudi pri otroku, ki spi; ima dodatne vložke oziroma blazinici, ki jih namestimo za oporo glavi in ritki;
- je enostaven za uporabo, pripenjanje otroka v sedež je preprosto (preizkusimo!);
- ima ročaj za prenašanje varnostnega sedeža, ki se enostavno in varno zloži;
- ima snemljivo prevleko iz prijetnega, pralnega materiala svetlejših barv, da se poleti preveč ne segreje.

### Na kaj moramo biti pozorni pri rabljenem otroškem avtomobilskem varnostnem sedežu?

- ne priporočamo sedeža, ki je starejši od 5 let, ker je ogrodje večine sedežev izdelano iz umetnih materialov, ki s staranjem izgubljajo prožnost in trdnost, spreminjajo pa se tudi zahteve varnostnih standardov;
- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom (ECE 44/04), kar preverimo na nalepki na sedežu;
- ima priložena originalna navodila proizvajalca o nameščanju in pritrditvi v avtomobil ter uporabi;
- nima vidnih poškodb ali manjkajočih delov (polomljen ali počen del sedeža, skrivljen ali zarjavel mehanizem za pritrditev, natrgani ali izrabljeni pasovi za pripenjanje);
- ni bil udeležen v prometni nezgodi, ko je v njem sedel otrok.

## OTROŠKA POSTELJICA



### Kakšno otroško posteljico izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih za uporabo;
- ima priložena jasna navodila za sestavljanje, uporabo in varno ravnanje;
- če je posteljica izposojena ali kupljena z druge roke, ne sme biti starejša od 10 let ali na kakršen koli način spreminjana. Če je izdelana doma, najprej preverimo ali je skladna s spodaj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami;
- če je vzmetnica v najnižjem položaju, je posteljica globoka najmanj 50 cm (razdalja med zgornjo površino vzmetnice in zgornjim robom posteljne ograje), dno je brez naklona,
- posteljna ograja ima pokončne letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm, da otrok ne more potisniti glave skozi odprtino, ker se lahko zadavi;
- posteljna ograja mora biti fiksna, brez možnosti za dviganje in spuščanje, zaradi nevarnosti, da bi se otrok zagodil med posteljni okvir in ograjo ter se zadušil;
- posteljica ne sme biti polomljena ali z manjkajočimi letvicami v ograji. Dojenček se lahko zaduši, če njegovo telo zdrсне med razrahljano stranico in dno posteljice, ali v odprtino ograje zaradi manjkajoče letvice, pri čemer njegov prsni koš ali glava ostane zagodena/a v špranji;
- vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini. Med vzmetnico in ograjo posteljice ne sme biti po širini skupaj več kot 4 cm široka špranja, enako tudi po dolžini. Vzmetnica naj bo zračna, čvrsta in primerno trda. Ustrezati mora evropskim varnostnim standardom o vnetljivosti;
- stranice posteljice ne smejo imeti nobene okrasne odprtine, v katero bi se lahko zagodila dojenčkova glava in bi prišlo do zadavitve;
- nima štrlečih okroglih ali drugače oblikovanih okraskov na vogalih posteljice zaradi nevarnosti zadavitve.

## PREVIJALNA MIZA



### Kakšno previjalno mizo izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih za uporabo;
- ima priložena jasna navodila za sestavljanje, uporabo in varno ravnanje;
- s širokim podnožjem, ki zagotavlja stabilnost;
- z dvignjenimi robovi na treh stranicah (oziroma na dveh stranicah, kadar je globina previjalne mize večja od njene širine), ki preprečujejo padec otroka s previjalne mize;
- nekatere previjalne mize imajo varnostni pas, s katerim otroka lahko pripnemo, in čeprav je pripet, naj bo vedno pod nadzorom odrasle osebe in na doseg roke;
- s podlogo, ki je dovolj velika, čvrsta in nedrseča;
- omogoča, da si na doseg roke pripravimo vse, kar potrebujemo za previjanje, vendar zunaj otrokovega dosega.

## OTROŠKI VOZIČEK



### Kakšen otroški voziček izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih za uporabo;
- ima priložena jasna navodila za uporabo in varno ravnanje;
- globoki del vozička ima ravno dno, brez naklona;

- športni del vozička ima hrbtni del naslonjala, ki se lahko povsem poleže tako, da je dno vozička ravno in brez naklona;
- ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov, kar pomeni, da ima obvezno pas za med noge, ki preprečuje, da bi otrok zdrsnil z vozička in ramenske pasove, ki preprečujejo, da bi otrok na vozičku vstajal;
- če je voziček izposojen ali kupljen z druge roke, bomo morda morali dokupiti varnostne pasove, ki morajo prav tako ustrezati veljavnim evropskim varnostnim standardom;
- ima naslon za noge, ki preprečuje, da bi otroku noge visele prosto v zraku ali bi se z nogami dotikal tal;
- ima dobro delujoče zavore na dveh kolesih vozička, ki so enostavne za uporabo in povsem blokirajo kolesa;
- ima varovalo, ki preprečuje, da bi se voziček zložil medtem, ko v njem sedi otrok;
- če ima voziček košaro, v katero lahko odložimo stvari, mora biti le-ta zaradi stabilnosti vozička nameščena nizko nad zadnjima kolesoma vozička;
- če je voziček izposojen ali kupljen z druge roke, preverimo tkanino, da ni izrabljena in skozi njo ni pogledal oster kovinski ali plastičen del vozička. Preverimo tudi, ali zavore dobro delujejo.

## ROPOTULJICA IN DRUGE IGRAČE ZA OTROKE, MLAJŠE OD 3 LET



### Kakšno ropotuljico izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih za uporabo;
- ima priložena jasna navodila za uporabo;
- je brez koncev, ki so okroglo oblikovani (kot manjša žogica), in brez drobnih delov, ki se lahko odtrgajo, ker se lahko otrok z njimi zaduši;
- ročaj ali drug del ropotuljice je dovolj velik, da ne gre v otrokova usta in zapre vhoda v grlo;
- ropotuljica je oblikovana tako, da omogoča dojenčku lahek prijem in ni težka;
- je izdelana iz zdravju neškodljivih materialov;
- ni glasna.

### Kakšno igračo izberemo?

- ima priložena jasna navodila za sestavljanje, uporabo in varno ravnanje;
- ustrezati mora veljavnim evropskim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih. Imeti mora oznako, ki pomeni, da je bila igrača načrtovana in proizvedena v skladu z vsemi zahtevami predpisov EU glede varnosti igrač. Kljub temu moramo biti previdni, ker proizvajalci oznako lahko zlorabijo in so z njo označene tudi igrače, ki ne izpolnjujejo zahtev glede varnosti.
- mlajši kot je otrok, večja naj bo igrača. Pri izbiri igrače si pomagamo z oznako, ki opozarja, da igrača ni primerna za otroke, mlajše od 3 let. Nevarnost za zadušitev predstavljajo igrače, katerih premer je manjši od 3 cm in igrače, ki se razstavijo na drobne dele (npr. majhne figurice živali ali ljudi, drobne kocke, žeblički, piskajoče igrače z drobno piščalko, igrače, ki vsebujejo male okrogle baterije, plišaste igrače z drobnimi trdimi očmi).
- igrača ne sme imeti strun, vrvic ali trakov, ki so daljši od 22 cm, ker se otrok, mlajši od 3 let, z njimi lahko zadavi. Igrače na vrvici, ki jih obesimo preko posteljice, je treba odstraniti takoj, ko se začne otrok dvigovati na roke in kolena, ali je že star 5 mesecev.
- igrača ne sme imeti ostrih robov, ostrih koničastih delov, na leseni igrači ne sme biti trsk. Za majhnega otroka ne kupujemo igrač z gibljivimi deli (vzmeti, pogonski mehanizmi, tečaji), ki lahko ušcipnejo, urežejo ali ukleščijo otrokove prste.
- material, iz katerega je narejena igrača, mora biti zdravju neškodljiv in negorljiv. Igrače morajo biti pobarvane z zdravju neškodljivimi barvami, ki ne pokajo in se ne luščijo. Plišaste igrače morajo biti izdelane iz pralnih in negorljivih ali počasi gorljivih tkanin, polnilo pa ne sme imeti drobnih delcev, s katerimi se otrok lahko zaduši.



## DUDA



### Kakšno dudo izberemo?

- ustrezati mora veljavnim evropskim varnostnim standardom, kar preverimo na nalepki ali v navodilih za uporabo;
  - ima priložena jasna navodila za sestavljanje, uporabo in varno ravnanje;
  - mora biti primerna otrokovi starosti; Otroku dudo ponudimo le, kadar je to res nujno potrebno, da se z njo potolaži ali lažje zaspil. Uporaba dude se ne priporoča potem, ko otroku začnejo rasti zobje.
- mehki del dude (cucelj) mora biti okrogel ali minimalno sploščen;
  - je močna, da ne razpade na manjše dele, s katerimi bi se dojenček lahko zadušil;
  - mehke dude, ki so v celoti izdelane iz silikona ali kavčuka, niso varne, ker jih otrok lahko v celoti povleče v usta in se zaduši;
  - trdi ščitnik dude mora biti dovolj velik in trden, da otrok dude ne more povleči v usta skupaj s ščitnikom in držalom;
  - trdi ščitnik dude mora imeti luknje za pretok zraka;
  - opremljena je s kratkim širokim trakom s sponko, ki jo priprnemo na otrokovo obleko, kadar gremo od doma; Duda na vrvi je nevarna za zadavitev otroka.

## OTROŠKI LEŽALNIK



### Uporabo otroškega ležalnika odsvetujemo!

Ne vpliva ugodno na otrokov razvoj. Dojenčka ovira pri samostojnih dvigih nog in medenice od podlage ter obračanju na bok, kar zavira ustrezne mišične aktivnosti in zaznavno-kognitivne procese.

Poveča tudi tveganje otroka za poškodbe, ki so skoraj vedno poškodbe glave. Največ poškodb se zgodi, ko dojenček ni pod nadzorom odrasle osebe in skupaj z ležalnikom pade s kuhinjskega pulta, mize ali kavča.

## KOPALNI STOLČEK / LEŽALNIK



### Uporabo kopalnega stolčka / ležalnika odsvetujemo!

Poveča tveganje otroka za utopitev, ker starši zaradi lažnega občutka varnosti pogosto pustijo otroka v kopalnem stolčku / ležalniku za krajši čas samega. Dojenček mora biti v kopalni kadi vedno pod nadzorom odrasle osebe in ves čas na dosegu rok oziroma ga držimo tudi, če je nameščen v kopalnem stolčku / ležalniku.

---

avtorica: Prim. mag. Mateja Rok Simon, dr. med., spec. javnega zdravja, spec. socialne medicine  
urednica: dr. Zalka Drglin  
fotografije: 123RF in Shutterstock

---



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Znaki začetka poroda

Začetek poroda ni enkratni dogodek, temveč proces, ki se razvija postopoma. Znakov začetka poroda je več. Pojavijo pa se lahko skupaj ali posamezno. Predvsem ženskam, ki še niso rodile, jih je večkrat težje prepoznati. Pomembno je, da ste skupaj s partnerjem z omenjenimi znaki dobro seznanjeni. Na ta način boste vedeli, kdaj je ustrezen čas odhoda v porodnišnico.

Začetek poroda se od ženske do ženske lahko precej razlikuje. Spodaj so podrobneje predstavljeni načini začetka poroda.

### Krvalo sluzasti čep

Pojav krvavo sluzastega čepa pomeni, da se je vaše telo začelo pripravljati na porod. Krvavega čepa se ne prestrašite, saj je povsem normalen in fiziološki pojav. Ob pojavu krvavo sluzastega čepa se vam še ni potrebno napotiti v porodnišnico, saj sam po sebi še ne pomeni začetka poroda. Pomeni pa, da se je maternično ustje pričelo pripravljati na porod. Porod se lahko začne kmalu, ali pa boste do začetka poroda morali počakati še nekaj dni. V primeru negotovosti ali krvavitve vam svetujemo, da pokličete v porodnišnico in se posvetujete z zdravstvenimi strokovnjaki. Verjetno vas bodo napotili v sprejemno ambulanto porodnišnice.

### Porodni popadki

Pri večini žensk se porod začne s popadki. Popadki so na začetku redki, pojavljajo se ritmično, njihova jakost, trajanje in pogostost pa naraščajo. Če boste rodili prvič, vam svetujemo, da se v porodnišnico odpravite, ko boste čutili redne popadke na 5 minut in si bodo kljub počitku sledili vsaj 30 minut.

Pri ženskah, ki so v preteklosti že rodile, navadno porod poteka hitreje, zato svetujemo, da se v porodnišnico odpravite, ko bodo popadki redni in si bodo sledili na 7 – 10 minut. Ob tem upoštevajte tudi oddaljenost med krajem, v katerem se nahajate ob začetku poroda in porodnišnico. Svetujemo, da upoštevate tudi vremenske in prometne razmere.

## Odtekanje plodovnice

Čeprav pri večini žensk odteče plodovnica med porodom, se lahko porod prične tudi tako, da vam »odteče voda«. To pomeni, da je prišlo do razpoka plodovih ovojev. Plodovnica lahko odteka počasi ali odteče nenadoma. Svetujemo, da imate pri sebi higienski vložek (uporaba tampona ni primerna). V tem primeru se odpravite v porodnišnico takoj, saj obstaja povečano tveganje resnih zapletov za vašega novorojenčka, če vodilni plodov del (največkrat glaviča) še ni fiksiran v medeničnem vhodu. O vašem stanju in stanju otroka naj se čimprej prepričata babica ali zdravnik. Svetujemo prevoz porodnice v čim bolj ležečem položaju, kadar to ni izvedljivo, pa je najbolje poklicati reševalno vozilo.

Če je bila kot zadnja znana plodova vstava prepoznana glavična vstava, se svetuje čimprejšnja kontrola v porodnišnici, pripelje vas lahko partner ali nekdo od znancev.

V primeru sveže krvavitve iz nožnice ali ostrih nenadnih bolečin v trebuhu nemudoma poiščite medicinsko pomoč.

---

avtorica: asist. Petra Petročnik, dipl. bab., MSc (UK)  
urednica: dr. Zalka Drglin

---





# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Porodni položaji

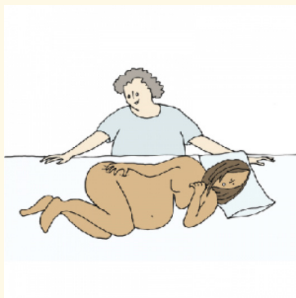
### Porodni položaji v prvi porodni dobi

Prva porodna doba traja od začetka poroda pa vse do popolnega odprtja materničnega ustja. V prvi porodni dobi se spreminja in odpira maternično ustje. Maternično ustje postaja vse mehkejše in tanjše, hkrati pa se odpira in je ob koncu prve porodne dobe odprto približno 10 cm. Odpiranje materničnega ustja je med drugim posledica porodnih popadkov in otrokovega pritiska.

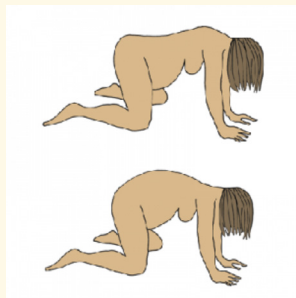
V prvi porodni dobi izberite položaj, v katerem se boste dobro počutili in bo hkrati ugodno vplival na potek poroda. O tem vam bo z nasveti v pomoč babica, ki bo prisotna pri vašem porodu. V prvi porodni dobi svetujemo uporabo pokončnih položajev. Prednosti pokončnih položajev so:

- delovanje težnosti,
- učinkovitejše delovanje popadkov,
- izboljšana poravnava ploda,
- povečan medenični izhod.

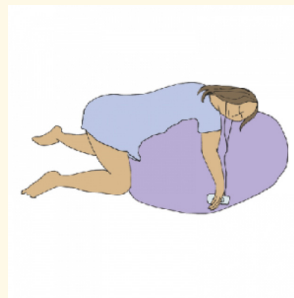
Svetujemo uporabo naslednjih položajev:



Položaj leže na boku



Položaj na vseh štirih



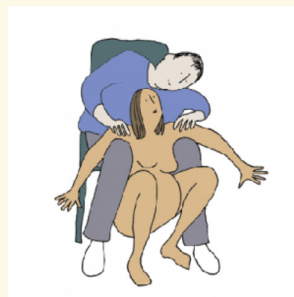
Položaj z naslanjanjem naprej



Sedeči položaj



Stoječi položaj



Položaj čepe

Svetujemo redno menjavanje položajev (na 30 do 60 minut) in gibanje med porodom, saj to pripomore h krajšemu porodu in preprečevanju zapletov.

## Porodni položaji v drugi porodni dobi

Druga porodna doba traja od popolnega odprtja materničnega ustja do popolnega rojstva novorojenčka. V tej dobi postanejo porodni popadki močnejši, pogostejši in trajajo dlje. Navadno v tej dobi počijo tudi plodovi ovoji. Vodilni plodov del (največkrat je to glavica) začne pritiskati na nožnično tkivo. Pojavi se potreba po pritiskanju – spontani trebušni pritisk.

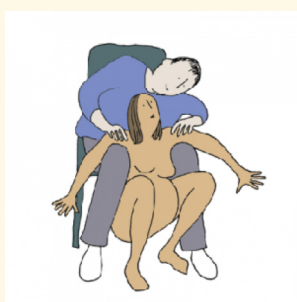
Porodni položaji so pomembni tudi v drugi porodni dobi, saj vplivajo na zaporedje in jakost popadkov, na počutje otroka in na vaše udobje. Pri izbiri ustreznega položaja vam bo z nasveti v pomoč babica. Ustrezen porodni položaj v drugi porodni dobi lahko pripomore tudi:

- k zmanjšanju bolečin,
- k zmanjšanju uporabe sredstev proti bolečinam,
- k bolj učinkovitim popadkom,
- k zmanjšanju poškodb presredka in notranjega spolovila.

Svetujemo uporabo naslednjih položajev:



Položaj sede



Položaj čepe



Položaj kleče z naslanjanjem naprej



Stoja z gibanjem naprej



Uporaba porodnega stola, pručke



Uporaba porodne žoge

Pri porodnih položajih vas lahko podpira vaš partner ali porodna spremljevalka.

Vir slik: RCM. Visual aids for labour and birthing positions.  
[www.rcmnormalbirth.org.uk/birthing-positions-in-practice/visual-aids-for-birthing-positions/](http://www.rcmnormalbirth.org.uk/birthing-positions-in-practice/visual-aids-for-birthing-positions/)

avtorica: asist. Petra Petročnik, dipl. bab., MSc (UK)  
urednica: dr. Zalka Drglin



## Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



### Ženska po porodu

Poporodno obdobje je obdobje, ki se začne takoj po rojstvu otroka in traja približno šest tednov. V tem času se delovanja materinega telesa počasi vrne v stanje pred nosečnostjo.

Zgodnje poporodno obdobje je čas prvih treh ur po porodu, ko ženska z novorojenčkom praviloma ostane še v porodni sobi, kjer jo spremlja babica, po potrebi tudi porodničar, ki opazuje ter spremlja njeno zdravstveno stanje: ocenjuje krčenje maternice in krvavitev, stanje materničnega vratu, nožnice in presredka ter oceni splošno stanje matere in njene vitalne znake.

#### Krčenje maternice

Maternična votlina se po rojstvu posteljice v celoti »stisne«, saj se mišična vlakna krčijo in stiskajo žile, da se prepreči krvavitev po porodu. V prvih 24. urah po porodu se izloča hormon oksitocin, ki med drugim povzroča krčenje maternice. Poporodne bolečine (ang. *afterpains*), ki so posledica krčenja maternice, so pri mnogorodnicah navadno močnejše. Po porodu babica po potrebi maternico tudi masira s krožnimi gibi, saj se na ta način spodbudi krčenje mišičnih vlaken, spremlja in ocenjuje stanje maternice: njeno velikost, stopnjo krčenja in krvavitev ter morebitne krvne strdke. Ob tem babica ocenjuje tudi polnost mehurja in žensko spodbudi k odvajanju urina, saj polni mehur otežuje spuščanje in krčenje maternice.

#### Vaginalni izcedek (čišča) in celjenje maternične votline

Čišča je normalen izcedek iz maternice in je posledica celjenja maternične sluznice. Regeneracija maternične sluznice se začne dva do tri dni po porodu in traja šest do sedem tednov. Videz in količina se po porodu spreminjata in sicer od rdeče barve čišče, do roza - rjave barve in kasneje rumene barve, ki počasi postaja bela. Sprememba poporodne čišče je zelo individualna, odvisno od ženskega telesa, življenjskega sloga ter drugih dejavnikov. Ženska naj bo pozorna na izcedek in naj opozori zdravstvene delavce, če bi se nepričakovano spremenila količina, barva ali vonj čišče.

#### Maternični vrat in nožnica

Maternični vrat in nožnica sta takoj po porodu občutljiva. Nožnica kmalu pridobi svoj prvotni tonus. Spolni odnosi so v zgodnjem obdobju po porodu zaradi morebitnih porodnih poškodb in zmanjšane vlažnosti nožnice pogosto neprijetni, zato si prve spolne odnose po porodu lahko olajšate z uporabo lubrikanta na vodni osnovi ter izbiro položajev, ki vam najbolj ustrezajo.

## Poporodne bolečine

Poporodne bolečine ali nelagodje najpogosteje povzročajo: krčenje maternice, občutljive dojke in bradavice, poškodbe presredka, operativna rana po carskem rezu in hemoroidi. Pogosto pa se pojavljajo tudi glavoboli, bolečine v ramenih, vratu in hrbtu.

### Bolečina v predelu presredka

Bolečine in nelagodje v predelu presredku do določene mere občuti skoraj vsaka ženska, ki rodi vaginalno. Bolečine v predelu presredka se lahko lajša z zdravili proti bolečinam (analgetiki), npr. protibolečinskimi svečkami, z izpiranjem rane z vodo ter z lokaliziranim hlajenjem rane s hladilnim gelom ali blazinico. V prvih dneh po porodu svetujemo čim manj sedenja oz. ob sedenju razbremenitev bolečega predela s pomočjo napihnjenega plavalnega obroča. Lahko si pomagata tudi z brisačo, ki jo zvijete in oblikujete v krog. Ko želite vstati iz postelje, si pomagajte s položajem na vseh štirih. Svetujemo pogosto intimno nego, morebiti vam bo ustrezalo prhanje s hladno vodo po vsakem odvajanju ter skrb za ohranjanje suhega področja presredka, redno menjavo higienskih vložkov in uporabo bombažnega perila. Tudi zračenje presredka bo pospešilo celjenje rane. To lahko naredite tako, da ležeta na posteljo, pod zadnjico si pripravite debelo brisačo oz. prepognjeno rjuho, odstranite vložke in pokrčite noge. Šivi odpadejo sami po 10-14 dneh. Zelo pomembno je tudi izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna.

### Bolečine ob krčenju maternice

Dva do tri dni po porodu lahko občutite močnejše poporodne bolečine (ang. *afterpains*), ki so posledica krčenja maternice. Tovrstne bolečine so navadno bolj intenzivne pri mnogorodnicah. Bolj izrazite so v času podojev zaradi stimulacije bradavic in posledično izločanja hormona oksitocina. Sočasno s krčenjem maternice je prisoten tudi obilnejši izcedek. Za učinkovito lajšanje poporodnih bolečin ob krčenju maternice si lahko pomagata s sprostitvenimi tehnikami, različnimi telesnimi položaji, nežno masažo maternice, polaganjem toplih obkladkov na trebuh, s pritiskom na trebuh tako, da ležete na trebuh, pod katerega si položite blazino, pogostim praznjenjem sečnega mehurja, v primeru hujših bolečin tudi s farmakološkimi sredstvi proti bolečini (z analgetiki) in po dogovoru z ustrežno kvalificiranim strokovnjakom z rabo homeopatskih zdravil (arnika).

### Glavobol po porodu

Vzroki za glavobol so lahko naslednji: visok krvni tlak, epiduralna analgezija med porodom, dehidracija, pomanjkanje spanja, stresno okolje, napetost, psihične stiske, povezane s porodom in novimi izzivi itd. Če težave ne izzvenijo in od poroda še ni minilo šest tednov, poiščite pomoč pri izbranem osebnem zdravniku (povejte, da ste pred kratkim rodili), izbranem ginekologu, v času dežurne službe pa v urgentni ambulanti lokalne porodnišnice.

### Bolečine v hrbtu

Bolečina ali nelagodni občutki v predelu hrbta so lahko posledica ločitve (diastaze) trebušnih mišic. V nekaterih primerih nastanejo tudi zaradi neustrezne drža telesa pri dojenju. Svetujemo postopno izvajanje vaj za krepitev mišično-skeletnih struktur s pomočjo usposobljenega strokovnjaka (fizioterapevta). Če so bolečine v hrbtu povezane s položajem pri dojenju, uporabite drug položaj oz. si pomagajte z blazino za dojenje; pri tem vam lahko svetujejo zdravstveni strokovnjaki.

### Bolečine v predelu sramničnih zrasti

Po porodu se bolečine v predelu sramničnih kosti zaradi zmanjšanja obremenitve ter povrnitve v hormonsko stanje kot pred nosečnostjo zmanjšajo in običajno izzvenijo v osmih tednih po porodu, lahko pa trajajo tudi leto dni ali več. Najpomembnejše je mirovanje v postelji, pomagata pa si lahko tudi z medeničnim ali pelvičnim pasom, ki stisne medenico v višini kolkov. Posvetujete se s fizioterapevtom ali fiziatrom, saj bolečina lahko izvira tudi v hrbtenici, ki je med porodom prav tako izpostavljena.

## Hormonske spremembe po porodu

Z iztisom posteljice se koncentracija hormonov in razmerja med njimi začnejo vračati v stanje pred nosečnostjo z izjemo hormonov oksitocina in prolaktina, ki sta pomembna pri vzpostavljanju dojenja in laktacije.

### Dojke in laktogeneza

Dojke so po porodu običajno bolj občutljive, posebno tretji ali četrti dan lahko občutite napetost, saj takrat pod vplivom hormonov pride do »navala« mleka. Posebno pozornost namenite higieni rok. Otroka pristavite vsakič, ko pokaže željo po dojenju. Posebno pazljivost svetujemo glede pravilnega pristavljanja, da se izognete poškodbam bradavic. Dojke si umivajte s čisto vodo, bradavico po podoju namažite s kapljo lastnega mleka; po potrebi uporabite tudi lanolin ali kremo, ki vsebuje pantenol. Če uporabljate nedrček, naj ta dojke dobro podpira, ne sme pa biti pretesen. Med enim in drugim dojenjem naj bodo bradavice čim bolj suhe, pri tem si lahko pomagate s posebnimi blazinicami, ki jih redno menjavajte.

### Ovulacija in menstruacija

Čas ponovne vzpostavitve menstruacije in ovulacije po porodu je zelo različen. Izključno dojenje zamakne ponoven začetek reproduktivnega ciklusa, saj je dojenje povezano z zmanjšano plodnostjo, ni pa zanesljiva metoda preprečevanja oploditve oz. zanositve.

## Sečni mehur in izločanje urina

V prvih urah po porodu je odvajanje urina lahko oteženo zaradi različnih vzrokov. Vsaka ženska naj bi prvič urinirala v treh oziroma najkasneje v šestih urah po porodu. V nasprotnem primeru svetujemo, da si zagotovite intimni prostor in mir ter si pomagate s prho. Po porodu bodite pozorni, da ne bi nehote zadrževali urina. Poln mehur otežuje krčenje maternice. V prvih dneh po porodu je normalno, da ženske težje nadzorujejo izločanje urina. Zelo pomembno je izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna; z njimi začnite takoj po porodu. Svetujemo, da pri prvem pregledu pri izbranem ginekologu (šest tednov po porodu) pogovorite tudi o morebitnih težavah pri nadzoru urina in o krepitevi mišic medeničnega dna. Ginekolog vas bo po potrebi napotil k nadaljnji obravnavi pri fizioterapevtu.

## Zaprtje in hemeroidi

Po porodu se pogosto pojavi zaprtje. Ob postopnem prilagajanju telesa na novo stanje svetujemo, da pijete veliko tekočine, predvsem vode, v prehrano pa vključite z vlakninami bogato hrano, laneno seme ter namočene suhe slive in fige, ki imajo odvajalni učinek. Za preprečevanje zaprtja lahko uporabljate tople sedeče kopeli (v približno 10 cm visoki topli vodi sedite nekje 15 minut večkrat na dan), še posebno po tem, ko ste odvajali blato, po posvetu z zdravstvenim strokovnjakom pa lahko uporabljate odvajala, ki ne dražijo in ne povzročajo krčev.

Hemoroidi po porodu pogosto povzročajo nevšečnosti, bolečine in posledično zaprtje. Svetujemo, da med ležanjem na boku uporabite blazino za podporo in s tem omilite bolečine. Med dojenjem lahko za sedenje uporabite obroč iz pene ali gume. Priporoča se pogosto umivanje zadnjične odprtine s čim bolj mrzlo vodo, ter uporaba svečk in protivnetnega mazila. Svetujemo prehrano, ki preprečuje zaprtje ter veliko tekočine. Pomagajo pa tudi kamilične kopeli ali kopeli iz hrastovega lubja, saj pomirjajo vnetje okrog zadnjične odprtine. Za zmanjšanje oteklin in lajšanje bolečin lahko uporabljate tudi ledene obkladke (led zavijete v bombažno krpico) na področju anusa.

## Poporodni zapleti in posebni izzivi poporodnega obdobja

### Poporodne krvavitve

Poporodne krvavitve razdelimo na zgodnje (v prvih 24 urah po porodu) in pozne krvavitve (do šestih tednov po porodu). Navadno se jih zdravi s sredstvi za krčenje maternice (uterotoniki) in z antibiotiki. Ob utemeljenem sumu, da je v maternici ostal delček posteljice, po predhodni preiskavi naredijo manjši poseg (luščenje maternične votline), ki poteka v splošni anesteziji.

### Poporodne okužbe

Povišana telesna temperatura in pospešen pulz sta pokazatelja, da je prisotna okužba. Najpogostejše mesto za vdor okužbe so različne rane. Običajno prihaja do lokalne rdečine, otekline in bolečine. Ob znakih, kot so npr. zastoj urina, visoka telesna temperatura (nad 38°C), glavobol, pospešen srčni utrip, slabo počutje, mrzlica, obilna čišča, smrdeča čišča, maternica občutljiva na dotik, hujših bolečin v spodnjem delu trebuha itd. se obrnite po zdravniško pomoč: do šestega tedna po porodu se oglasite v sprejemni ambulanti lokalne porodnišnice, po šestem tednu po porodu pa pri osebni ginekologu ali v urgentni ginekološki ambulanti.

### Mastitis

Do okužb dojk običajno pride zaradi zapore mlečnih vodov, če se pri dojenju dojka ne prazni učinkovito ali če mati izpušča podoje, lahko tudi zaradi pretesnih oblačil in tesnega nedrčka. Pogosto se začne mastitis nenadoma, s simptomi, podobnimi gripi. Telesna temperatura je povišana, del dojke postane rdeč, trd in boleč. Če dojite, naj otrok kljub bolečini sesa tudi okuženo dojko, pred čemer lahko za lajšanje bolečin pred podojem uporabljate tople obkladke, po potrebi tudi analgetik. Po podoju si lahko pomagata tudi s hladnimi obkladki, veliko pijte in dovolj počivajte. Pri znakih mastitisa se posvetujte z zdravnikom.

## Posebni izzivi poporodnega obdobja za mater

V poporodnem obdobju se ženska sreča z novimi izzivi, ki niso vedno prijetni. Nezadovoljstvo s telesnim videzom je v poporodnem obdobju pogosto zaradi: povečane telesne teže, oblika telesa, strij, oblike dojk, spremembe pigmentacije, izpadanje las in ohlapnost kože na trebuhu. Pri odpravljanju nekaterih sprememb kot so odvečni kilogrami je potrebna vztrajnost, saj je potrebno vključiti telesno aktivnost npr. sprehod ali postopno telesno vadbo. Potrudite se in redno skrbite za osebno higieno in urejenost. Ko dojenček spi, se odpočijte tudi vi, vzemite si čas za branje, poslušanje glasbe, osvežilne kopeli in druge oblike sproščanja. Gibanje na svežem zraku vas bo napolnilo z energijo, s partnerjem si vzemita nekaj minut zase, za pogovor, sprehod itd., gospodinjska opravila in kuhanje zmanjšajte na minimum, tudi obiske omejite, če vas motijo in utrujajo.

Mamica po porodu potrebuje čas, potrpljenje, spodbude in ljubezen, da se privadi na spremenjeno telo.

### Utrujenost in izčrpanost

V poporodnem obdobju sta utrujenost in izčrpanost pogost pojav in nespečnost sprejemamo skorajda kot nekaj običajnega. Pri prvorodkah je najpomembnejši vzrok motenj spanja in utrujenosti nega novorojenčka in vzpostavljanje ter vzdrževanje dojenja, ter telesni napori zadnjih tednov nosečnosti in poroda. Svetujemo, da sledite ritmu novorojenčka in počivate ali spite, ko spi, gospodinjska opravila naj ne bodo na prvem mestu. Dobro skrbite zase.

## Čustvene spremembe med nosečnostjo, porodom in v poporodnem obdobju

Ženske po porodu doživljajo pomembne spremembe na telesnem, čustvenem in vedenjskem področju.

### Poporodna otožnost

Poporodno otožnost ali »*baby blues*« šttejemo med normalne odzive na velike spremembe po porodu, vključno s hormonskimi nihanji. Značilne so nenadne spremembe razpoloženja, jokavost, razdražljivost, nespečnost, pretirana dejavnost ali pomanjkanje energije. Pojavi se v prvih dneh po porodu, počutje se izboljša samo od sebe do približno desetega dne. Kadar traja dlje, lahko dobi znake poporodne depresije, zato je pomembno, da poporodne otožnosti ne zanemarjate. Pomaga skrb zase (počitek, sprehod, spanec itd.) – nekdo drug naj prevzame skrb za novorojenčka in gospodinjstvo.

### Poporodna depresija in tesnoba

Po porodu najmanj ena ali dve ženski od desetih postaneta depresivni in/ali tesnobni. Pojavita se med 4. in 6. tednom po porodu, lahko tudi pozneje. Trajata lahko od treh do šest mesecev, včasih pa še mnogo dlje. Vzroki za pojav depresije so medsebojno učinkovanje različnih dejavnikov, kot so hormonske spremembe, kemična neravnovesja v telesu, osebnostne značilnosti, naučeni odzivi na stresne okoliščine, nove, včasih nepredvidljive zahteve materinstva in družinski ter družbeni pogoji, v katerih ženska postane mati.

#### Depresija

Preveva vas nemoč, žalost, obup ali nima volje do življenja. Ne spomnite se, kdaj ste je zadnjič nasmejali. Slabo se počutite, ste brez energije. Ne morete vstati iz postelje, vsako opravilo vam predstavlja hud napor. Žalostni ste, veliko jokate (vse od jokavosti do nenadzorovanega ihtenja); potrti ste, brez zadovoljstva ob vsakdanjih dejavnostih; obupani ste. Počutite se čisto osamljeni. Težko se osredotočite. Pozabljate, počasi razmišljate, ste zelo neodločni. Občutek imate, da niste dovolj dobri, da ste nesposobni, da ne zmorete več. Pojavljajo se občutki manjvrednosti, hudi občutki krivde. Ne zanimate se za dogajanje okoli sebe. Otrok vas ne zanima ali pa ste, nasprotno, preveč zaskrbljeni zanj. Ste utrujeni in brez energije, nemirni, niste zbrani, zdi se vam, da boste znoreli. Razdražljivi ste, imate izbruhe jeze, ki jih ne more nadzorovati. Slabo spite ali se zelo zgodaj zbujate, neodvisno od otrokovega ritma spanja; muči vas huda nespečnost. Spolnost vas ne zanima. Nimate teka ali pa se, nasprotno, vaš tek se zelo poveča; hitro pridobivate telesno težo ali pa ta močno upade.

#### Tesnoba

Muči vas tesnoba. Izkušate napade panike. Doživljate izjemno neprijetne telesne občutke, kot so na primer mravljinčenje v rokah in nogah, mrazenje, navale vročine, drgetanje, oteženo dihanje, pospešen in/ali nereden utrip srca, ki pa jim skrben zdravniški pregled ne najde telesnega vzroka. Pojavljajo se vsiljive misli ali podobe, ki so vam tuje in neprijetne.

### Poporodna psihoza

**Poporodna psihoza** je redka, vendar najtežja oblika duševnih motenj v poporodnem obdobju. Navadno se pojavi med tretjim in štirinajstim dnevom po porodu. Značilni znaki so izguba stika z resničnostjo (neskladnost mišljenja in vedenja z resničnostjo, posameznica lahko sliši, vidi, čuti stvari, ki ne obstajajo), zmedenost, pretirano dobro razpoloženje, vznemirjenost, pretirano nezaupanje, neutemeljen strah zase ali za otroka, huda nespečnost. Poporodna psihoza zahteva takojšnje zdravljenje. Nujno poiščite zdravniško pomoč. Zdravljenje je učinkovito.

## Oblike pomoči pri duševnih stiskah po porodu

Podpora, pomoč in zdravljenje poteka individualno prilagojeno vsaki ženski. Svetuje se, da dobro skrbite zase, vaši bližnji naj z vami delijo skrb za otroka. Pri blažjih težavah so zelo dragoceni pogovori s partnerjem, pomagajo prijateljski pogovori, obrnete se lahko na svetovalko, pogovorite se lahko s patronažno medicinsko sestro itd.

Poiščete lahko pomoč kliničnega psihologa, vašega izbranega zdravnika ali psihiatra. Pogovorili se bodo z vami, nudili čustveno podporo, vam svetovali in po potrebi predlagali zdravljenje in vas ustrezno usmerili; morda vam bodo svetovali psihoterapijo in/ali zdravila. Nekateri antidepresivi so dovolj varni, da jih lahko jemljete tudi, če dojite. Pri okrevanju so pomembne tudi podporne skupine s strokovnim vodstvom ali skupine za samopomoč, saj se tam srečujejo matere z izkušnjo depresije, ki se med seboj podpirajo in si pomagajo.

## Telesna dejavnost v poporodnem obdobju

Telesna dejavnost v poporodnem obdobju naj bi se začela že v porodnišnici. Strokovnjaki za poporodno telesno vadbo svetujejo obisk pri zdravniku in morebitno napotitev k usposobljenemu fizioterapevtu, kadar so šest tednov po porodu še vedno prisotne dalj časa trajajoče bolečine v hrbtenici, medenici, sramnici, dimljah ali trebuhu in je trebuh še vedno izbočen in ohlapen ter v primerih, ko ima ženska težave s sečnim mehurjem ali črevesjem in so prisotne težave pri spolnih odnosih.

---

avtorica: asist. mag. Metka Skubic dipl. bab., univ. dipl. ped.  
urednica: dr. Zalka Drglin

---





# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Priporočila materi po odhodu iz porodnišnice

Želimo vam, da bi bili prvi dnevi z vašim novorojenčkom ali novorojenko doma čim lepši.

V nadaljevanju lahko preberete nekaj osnovnih priporočil. Prosimo, upoštevajte, da se med seboj precej razlikujemo. Če ste v dvomih o svojem ali otrokovem zdravstvenem stanju, če potrebujete več informacij glede skrbi zase ali za otroka ali če menite, da potrebujete zdravstvene nasvete, razjasnitev stanja ali zdravljenje, ne oklevajte, posvetujte se z zdravstvenim strokovnjakom.

Ob odpustu iz porodnišnice boste dobili odpustnici zase in za svojega otroka, materinsko knjižico in druge dokumente, ki ste jih prinesli s seboj.

### Kratka priporočila za poporodno obdobje

**Podrobnejša priporočila glede prehrane, laktacije in dojenja ter nege dojenčka najdete v drugih izročkih na [www.zdaj.net](http://www.zdaj.net)**

- Dobro skrbite zase. Dovolj počivajte. Lažje je, če so naloge in radosti starševstva porazdeljene med oba starša. Premislite, kakšna podpora in pomoč bližnjih vam ustreza.
- Prehrana po porodu naj bo pestra in raznolika. Uživate lahko vso hrano, ki vam diši in ki ustreza uravnoteženi zdravi prehrani. Omejitve pri prehranjevanju zaradi dojenja niso potrebne, svetujemo pa vam, da upoštevate priporočila glede varnosti, o katerih pišemo v gradivu o prehrani doječe matere. Pijte dovolj tekočine, dva do tri litre dnevno.
- Priporočamo prhanje, lahko tudi večkrat na dan.
- Začnite s telesnimi vajami, prilagojenimi vašemu počutju in zdravstvenemu stanju.
- Krajše sprehode z otrokom priporočamo čim prej, odvisno od vašega počutja in vremena.

### Rana na presredku

V primeru, da so vam naredili prerez presredka (epiziotomijo) ali če je prišlo do raztrganine presredka in so vam presredek šivali, svetujemo:

- presredek vsaj še en teden razbremenjujete z uporabo obroča za sedenje,
- šive tuširajte s hladno vodo,
- uporabljajte zračne bombažne vložke.

Šivi odpadejo sami po desetih do štirinajstih dneh.

**V kakšnem primeru poiščite pomoč glede zapletov z epiziotomijo oziroma z rano na presredku in kje:**

- V primeru zapletov z epiziotomijo oziroma rano na presredku se v prvih šestih tednih po porodu oglasite v sprejemni ambulanti porodnišnice, kjer ste rodili.

## Rana po carskem rezu

Če ste rodili s carskim rezom, vam bo po sedmem dnevu šive odstranila patronažna sestra.

Potem ko je operativna rana zaceljena in ni izcedka, svetujemo tuširanje celega telesa.

**V kakšnem primeru poiščite pomoč glede zapletov z rano carskega reza in kje:**

- V primeru zapletov z rano carskega reza, na primer hudih bolečin v predelu rane, rdečine, otekline ali razprte rane, kar lahko spremlja povišana telesna temperatura, se v prvih šestih tednih po porodu oglasite v sprejemni ambulanti porodnišnice, kjer ste rodili.

## Poporodna čišča

Čišča po porodu traja okvirno štiri do šest tednov.

Videz in barva čišče se spreminjata:

- prvih nekaj dni je močnejša in krvava;
- nato preide v temo rdeč izcedek;
- po desetih do štirinajstih dneh preide v rjavo-rumenkast izcedek;
- kasneje preide v rumenkasto bel izcedek.

Čišča je običajno brez vonja.

Ne ustrašite se, če bi čišča vsebovala koščke strjene krvi.

**V kakšnem primeru poiščite pomoč glede težav s čiščo in kje:**

V primeru:

- močnejše krvavitve in/ali krvavitve v kosih, ki se ne ustavlja,
- smrdeče čišče,
- povišane temperature nad 38<sup>o</sup> C, ki ob običajnih ukrepih ne pade,
  - se do šest tednov po porodu oglasite **pri izbranem ginekologu** ali v času dežurne službe v **sprejemni ambulanti najbližje porodnišnice**.
  - če je od poroda minilo več kot šest tednov, se v primeru navedenih težav oglasite **pri izbranem ginekologu** oziroma v **dežurni/urgentni ginekološki ambulanti**.

## Dojenje

Dojenje se popolnoma vzpostavi tretji do sedmi dan po vaginalnem porodu, po carskem rezu nekoliko kasneje.

### Napeti dojki

Približno tretji dan po porodu navadno pride do **povečanega nastajanja mleka**, v dojki priteka več krvi, da postaneta napeti, trdi, pordeli, lahko se pojavi povišana telesna temperatura. Otroka pristavljajte k prsim vsakič, ko pokaže zgodnje znake lakote. Svetujemo, da pred dojenjem grejete dojki s toplimi obkladki. Če je po dojenju dojka še vedno napeta, svetujemo, da ročno izbrizgate malo mleka, toliko, da napetost popusti. Težave ob ustrezni negi v nekaj dneh večinoma izzvenijo.

Za nasvete in praktično podporo glede dojenja se lahko obrnete na patronažno medicinsko sestro, ki vas obiskuje na domu ali na patronažno službo; posvetujete se lahko s svetovalkami za dojenje: Mednarodno pooblaščenim svetovalci za dojenje (IBCLC) [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org) in svetovalke za dojenje pri Društvu za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net).

### Okužba dojke

Če se pojavi nenadna bolečina in rdečina samo ene dojke, ki jo spremljata mrzlica in povišana telesna temperatura, je verjetno prišlo do vnetja. Nadaljujte z dojenjem, otrok naj sesa tudi prizadeto dojko. Pred podojem lahko uporabljate tople obkladke. Po podoju lahko prizadeto dojko hladite s hladnimi obkladki. Temperaturo nad 38<sup>o</sup> C znižujte s sredstvi za znižanje temperature.

Dovolj pijte in počivajte. V nekaterih primerih sta lahko prizadeti obe dojki.

**V kakšnem primeru poiščite pomoč glede težav z dojkami in kje:**

- Če od poroda še ni minilo šest tednov, poiščite pomoč **pri izbranem osebnem zdravniku ali izbranem ginekologu, v času dežurne službe na splošni nujni medicinski pomoči ali ambulantni porodnišnici.**
- Če je od poroda minilo več kot šest tednov, pomoč poiščite **pri izbranem osebnem zdravniku ali izbranem ginekologu, v času dežurne službe na splošni nujni medicinski pomoči ali ginekološki urgenci.**

## Poporodni trombembolični zapleti

V nosečnosti in prva dva meseca po porodu lahko zaradi prekomernega strjevanja krvi nastopi venska tromboza in/ali pljučna embolija.

**Zgodnji znaki venske tromboze**, ki običajno prizadene spodnje okončine, so:

- nenadna močna bolečina v eni ali obeh spodnjih okončinah, večinoma v mečih; bolečina je tako huda, da ovira normalno gibanje;
- prizadeta okončina je otekla;
- prizadeta okončina je običajno spremenjene barve;
- telesna temperatura je lahko blago povišana.

**Zgodnji znaki pljučne embolije** so:

- tiščanje za prsnico, kašelj,
- težko, pospešeno dihanje,
- običajno brez povišane telesne temperature ali znakov akutnega vnetja dihal.

Težave z dihanjem lahko zamenjamo z znaki pljučnice.

**Venska tromboza in pljučna embolija sta zapleta, ki zahtevata takojšnje ukrepanje. V primeru navedenih težav TAKOJ poiščite pomoč v ambulantni nujne medicinske pomoči ali urgentni ambulantni lokalne porodnišnice. Zdravnika opozorite, da ste pred kratkim rodili.**

## Poporodne duševne stiske

### Poporodna otožnost

V prvih nekaj dneh po porodu se lahko zaradi obremenitev ob novo nastali življenjski situaciji in velikih hormonskih sprememb pojavijo občutki žalosti, nemoči, ranljivosti. Večinoma gre za poporodno otožnost. Pomaga dobra skrb zase in ustrezna pomoč ter podpora bližnjih. Počutje se izboljša samo od sebe.

### Poporodna depresija

V primeru povečane žalosti, pretirane zaskrbljenosti, občutka nemoči pri negi novorojenčka, kronične utrujenosti in stalne brezvoljnosti, kljub ustrezni družinski podpori, pomislimo na razvijajočo se poporodno depresijo. Če se duševno slabo počutite in to traja več kot dva tedna, svetujemo, da:

- spregovorite o svojih težavah ob obisku patronažne medicinske sestre;
- obiščete svojega izbranega zdravnika, ki vas bo morda usmeril h kliničnem psihologu ali psihiatru;
- spregovorite ob pregledu pri izbranem ginekologu, ki vas bo morda usmeril h kliničnem psihologu ali psihiatru;

V **hudi duševni stiski** ali v primeru **samomorilnih misli** takoj poiščite zdravniško pomoč. Oglasite se lahko pri svojem izbranem osebnem zdravniku ali v urgentni psihiatrični ambulanti; tak obisk pri psihiatru lahko opravite brez napotnice.

Več informacij o poporodnih stiskah lahko dobite v Materinski knjižici in na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) [www.nijz.si](http://www.nijz.si). Glejte prosto dostopno gradivo Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, priročnik Zima v srcu, knjižico Angeli z mokrimi perutmi ne letijo ([www.nijz.si/sl/publikacije](http://www.nijz.si/sl/publikacije)).

Pomoč pri obporodnih stiskah nudijo tudi nevladne organizacije: Združenje Naravni začetki ([www.mamazofa.org](http://www.mamazofa.org)) in Zavod objem ([www.objem.org](http://www.objem.org)). Lahko se oglasite (tudi anonimno) na spletnem forumu »Obporodne stiske« na [www.med.over.net](http://www.med.over.net).

## Obiski patronažne medicinske sestre

Po vrnitvi iz porodnišnice vas bo na domu obiskovala patronažna medicinska sestra. Ob odhodu iz porodnišnice zdravstveni strokovnjaki vaš prihod domov praviloma sporočijo patronažni službi v najbližjem zdravstvenem domu. V nasprotnem primeru to storite sami. Sporočite naslov, kjer boste dejansko živeli po odhodu iz porodnišnice, da vas patronažna medicinska sestra lahko najde. Predvidenih je osem obiskov do prvega leta otrokove starosti.

## Prvi pregled po porodu pri izbranem ginekologu – šest tednov po porodu

V primeru, da bo poporodno obdobje potekalo brez zapletov, se na **prvi poporodni pregled pri vašem izbranem ginekologu naročite čez šest tednov po porodu**. S seboj vzemite materinsko knjižico in odpustnici.

## Prvi pregled pri pediatru – ob dopoljenem četrtem tednu otrokove starosti

V primeru, da novorojenček ali novorojenka nima zdravstvenih težav, bo imel **prvi pregled pri izbranem pediatru ob dopoljenem prvem mesecu**; s seboj vzemite materinsko knjižico in odpustnici. O izbiri pediatra se lahko posvetujete v vašem zdravstvenem domu.

**V primeru zdravstvenih težav pri novorojenčku se po odpustu iz porodnišnice obrnite na izbranega pediatra ali dežurno pediatrično službo.**

Želimo Vam prijetno materinstvo!

---

pripravila Vesna Fabjan Vodušek, dr. med., spec. gin. por. v sodelovanju z drugimi zdravstvenimi strokovnjaki  
urednica: dr. Zalka Drglin

---



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Novorojenček, novorojenka

### Novorojenček, njegove potrebe, postopki v porodnišnici, nega

Rojstvo otroka predstavlja za žensko in moškega pomemben življenjski dogodek in veliko življenjsko prelomnico na več področjih; še posebej to velja za prihod prvorojenke ali prvorojenca.

### Prvi stik med materjo, novorojenčkom in očetom (starši) v porodni sobi

Prve ure po porodu so čas medsebojnega spoznavanja med materjo, otrokom in očetom. V Sloveniji se zdravstveni delavci vse bolj zavedajo pomena prvega stika med materjo in otrokom takoj po porodu in skušajo zagotoviti dobre pogoje zanj.

### Počakamo z rutinskimi postopki

Pri novorojenčkih brez zapletov je nemotena prva ura pomembnejša od rutinskih postopkov, Rutinske postopke kot so merjenje, tehtanje, umivanje, dodajanje vitamina K in dajanje kapljic v oči preložimo na poznejši čas, vsaj uro po rojstvu.

### Zakaj je pomemben stik »kože s kožo« in prva ura po porodu?

Novorojenček potrebuje mir, tišino, toplino, dotik in varnost. Takoj po porodu vam bo babica položila golega novorojenčka na golo kožo. Neposreden stik vaše in dojenčkove kože bo umiril vas in novorojenčka ter uravnaval novorojenčkov srčni utrip in dihanje. Tesen telesni stik med vami in otrokom je del neverbalne komunikacije, vzpostavi se očesni stik, otrok se prvič podoji, poskrbljeno je za optimalno uravnavanje in vzdrževanje otrokove telesne temperature, krvnega sladkorja ter zmanjšanje stresa ob prehodu iz vašega telesa v bistveno drugačno okolje.

### Pomoč pri pristavitvi - prvem podoju

Novorojenčku prirojeni vedenjski vzorci omogočajo dojenje takoj po rojstvu. Ko je novorojenček v vašem naročju v tesnem stiku (»koža s kožo«) ga vonj dojke spodbudi, da se premakne proti prsni bradavici. Pri prvem podoju se spoznava z dojko. Zanj so dragocene že prve kapljice mleziava. Če ste negotovi, prosite za pomoč babico.

### Novorojenček, novorojenka potrebujeta dotik

Tip se razvije kot eden prvih čutov. Je temelj človeške izkušnje in komunikacije, ki se začne že v maternici. Kot mama in oče si boste zelo verjetno želeli dotikati svojega novorojenčka ali novorojenko in jo/ga božati po celem telesu. Božanje otroku vzbuja ugodje, saj je koža naš največji organ in je prepletena z živčnimi končiči.

## Opazujte svojega novorojenčka, novorojenko, z njim, njo komunicirajte in vzpostavljate stik

V prvi uri po rojstvu imajo novorojenčki široko razprte oči, s katerimi raziskujejo svet, v katerega so se rodili. Najostreje vidijo na razdalji okrog 25 centimetrov. Otrok se nauči povezati vaš glas z obrazom, načinom dotikanja in ritmom ter načinom gibanja, tako vas prepozna in ob tem občuti varnost in zadovoljstvo. Ustrezen dotik tolaži in krepi povezovanje.

## Kako zagotoviti povezovanje po carskem rezu?

Če zaradi različnih zapletov pri porodu prvi stik med materjo in otrokom ni mogoč takoj po rojstvu ali če se je novorojenček rodil s carskim rezom in mati še ni pri zavesti, lahko oče vzpostavi stik z novorojenčkom. Po carskem rezu so matere navadno premeščene na oddelek za intenzivno nego. Oče lahko ostane z otrokom, ga vzame v naročje in si ga položi golega na golo kožo, se ga dotika in pogovarja z njim.

## Prva oskrba novorojenčka v porodni sobi in kako poteka prilagoditev novorojenčka, novorojenke na življenje zunaj maternice?

Takoj po rojstvu babica položi novorojenčka na vaš trebuh, ga obriše in pokrije s toplo pleničko, da zmanjša izguba toplote. Zaradi uravnavanja telesne temperature in vzpostavitve prvega stika je vaše naročje (trebuh) za novorojenčka najbolj primerno. V neposrednem stiku z vami si bo otrok počasi zagotovil prvi podoj. Pri zdravem novorojenčku, ki ne potrebuje nujnega ukrepanja, lahko prekinitev oziroma prerez popkovnice opravi oče ali mati.

## Identifikacija novorojenčka

Takoj po rojstvu, še pred prerezom popkovnice, novorojenčku namestijo identifikacijsko zapestnico na desno roko, hkrati zapestnico dobite tudi vi. Babica skupaj s starši preveri spol otroka, uro in datum poroda ter identifikacijsko številko na obeh zapestnicah (vaši in otrokovi), ter vse zabeleži v porodni zapisnik. Zapestnico oba nosita do odpusta iz porodnišnice.

## Ocena novorojenčka – APGAR (gre za splošno oceno otrokovega zdravstvenega stanja)

Ocena po Apgarjevi je metoda ocenjevanja posameznih funkcij pri novorojenčku in vključuje pregled petih funkcij: barva kože, srčni utrip, vzdražnost, mišični tonus in dihanje. Za vsako od opazovanih funkcij novorojenček dobi od 0 do 2 točki, kar pomeni, da je največji možni skupni seštevek desetih točk. Ocenjevanje po Apgarjevi se opravi ob prvi in peti minuti po rojstvu.

## Začetek dihanja in kardiovaskularna prilagoditev

Ob porodu novorojenček preide iz toplega varnega okolja v zunanji svet, kjer za preživetje potrebuje določeno mero samostojnosti. Prilagajanje dihal na samostojno dihanje se prične že v maternici, ob rojstvu pa se pljuča novorojenčka razpnejo in tudi ostanejo razpeta. Sočasno s spremembami dihal se dogajajo tudi kardiovaskularne spremembe. Po prekinitvi popkovnice se vzpostavi tudi krvni obtok pri novorojenčku.

## Temperaturna prilagoditev

Novorojenček se iz maternice, kjer znaša temperatura 37,7 °C, rodi v veliko hladnejše okolje. Vse to povzroči hitro ohlajanje novorojenčka. Za golega donošenega novorojenčka je termonevtralna temperatura okolja pri relativni vlagi 50 % in brez prepaha 31 °C do 34 °C. Za oblečenega donošenega novorojenčka zadošča sobna temperatura 22 °C. Tanek sloj podkožnega maščobnega tkiva zagotavlja le šibko izolacijo. Najboljši termoregulator je prav mama. Zdrav donošen novorojenček, ki ne potrebuje medicinskih posegov, sodi v materino naročje ali na njene prsi. Če to ni mogoče, naj bo otrok v očetovem naročju.

## Čiščenje dihalnih poti

Ko se rodi otrokova glavica, babica sluz nežno obriše z ust. Pri zdravih novorojenčkih se rutinskega čiščenja dihalnih poti ne izvaja.

## Oskrba popka

Po namestitvi sponke na popkovino, krn popka, kjer je bila popkovnica prekinjena, babica premaže s 6 % raztopino kalijevega hipermanganata.

## Merjenje novorojenčka, novorojenke (obseg glave, dolžina, teža, obseg prsnega koša)

Meritve novorojenčka babica opravi v porodni sobi. Izmeri telesno težo, obseg glave, dolžino novorojenčka, ponekod tudi obseg prsnega koša, ter meritve zabeleži v dokumentacijo. Novorojenček v prvih dneh po rojstvu lahko izgubijo do 10 % telesne teže.

## Oskrba novorojenčka, novorojenke in opazovanje vitalnih znakov

Po rojstvu babice opazuje novorojenčkov srčni utrip in njegovo dihanje: opazuje usklajenost dviganja in spuščanja diafragme, prsnega koša in abdomna. Pri normalno prekravljenem otroku sta koža in sluznica rožnate barve, le stopala, roke in ustnice so lahko modrikaste. Na rokah in nogah se koža lahko lušči, včasih tudi po prsih. Po trebuhu ima novorojenček navadno še nekaj puha. Novorojenčki imajo individualno telesno temperaturo, ki naj bi se po porodu gibala od 36,5 – 37,5 stopinj Celzija.

## Kako naj starši ukrepajo, da bi preprečili podhladitev novorojenčka?

Mama predstavlja pomemben vir toplote. Če je po porodu novorojenček hladen, ga položijo na materine prsi, kajti materino telo je sposobno segreti otroka tako, da se njegova telesna temperatura dvigne tudi za dve stopinji.

Novorojenček naj bo primerno oblečen (nekateri svetujejo uporabo kape), da se ne ohlaja; v prostoru naj bo stalna temperatura, prostor naj bo brez prepaha.

## Neonatalna profilaksa

V Sloveniji se izvaja neonatalna očesna profilaksa in preprečevanje hemoragične bolezni novorojenčka. Obe metodi neonatalne profilakse sta v Sloveniji zakonsko določeni in obvezni (Ur. l. RS, 2005).

Zaščita oči se uporablja za preprečevanje gonokoknih okužb. Priporočljiva je, da dobi otrok kapljice v oči šele po prvem podoju, da bi bil očesni stik med materjo in otrokom, medtem ko se otrok prvič doji, kar najbolj neoviran. Vitamin K aplicirajo, da bi novorojenčka zaščitili pred hemoragično boleznijo novorojenčka. Vitamin K se lahko aplicira intramuskularno 1 mg takoj po rojstvu, lahko pa novorojenčki dobijo tudi oralni odmerek.

## Prvi pregled in ocena novorojenčka

Porod ima tako fiziološki kot psihični vpliv na novorojeno bitje. V prvih urah po rojstvu babica natančno opazuje otroka, pozorna je na morebitne spremembe v barvi kože, prehodnosti dihalnih poti ali krvavitve iz popkovnega krna.

**Koža** zdravega, donošenega novorojenčka je rožnata, prosojna in gladka. V pregibih je nagubana in se pogosto na rokah in nogah lušči. Po hrbtu je večkrat opazna puhasta poraščenost (lanugo). Kožo pokriva sirasta snov (lat. Vernix caseosa), ki ga sestavljajo celice epitelija, loj in puh. Verniks se sam absorbira v kožo novorojenčka, zato ga ni potrebno odstranjevati.

**Glava in vrat** – s tipanjem lobanjskih kosti se zatipa veliko mečavo, ki se fiziološko zapre v 18. mesecu, mala mečava pa okrog 6. tedna starosti. Babica opazuje tudi obliko in velikost glave. Glava novorojenčka je v primerjavi z ostalimi deli telesa sorazmerno velika. Vrat mora biti dobro gibljiv in primerne dolžine.

**Obraz** – ob pregledu obraza je babica pozorna na oči in usta novorojenčka, pregleda jezik, dlesni in nebo. Zdrav novorojenček se bo odzval tako, da bo začel sesati prst. Pri pregledu ušes se ugotavlja njihov položaj. Zgornji rob ušesa naj bi bil v višini oči. Preverja se tudi prehodnost zunanega slušnega kanala.

### Prsni koš in trebuh

Opazovanje prsnega koša in trebuha je v pomoč pri oceni dihanja. Pomembna je tudi razdalja med obema bradavicama. Popkovni krn navadno odpade med 5. in 14. dnevom, odvisno tudi od debeline popkovnice.

**Spolovilo in anus** – pri donošenih dečkih so moda že spuščena v modnikih. Pri donošenih deklicah velike sramne ustnice prekrivajo male. Opazna je lahko krvavitev iz spolovila, ki je hormonsko pogojena in ni nevarna. Anus mora biti prehodan. Novorojenček naj bi v prvih 24. urah po porodu izločil črno-zeleno smolnato blato, ki mu pravimo mekonij, v nasprotnem primeru je potrebno ugotoviti vzrok. Novorojenček naj bi uriniral v prvih 24. urah po porodu. V urinu novorojenčka so lahko prisotni uratni kristali, ki so na plenicah videti kot oranžni madeži.

**Udje in prsti** – pri pregledu je babica pozorna na dolžino in gibanje spodnjih in zgornjih okončin, preveri prisotnost prstov in njihovo medsebojno ločenost, pregleda tudi stopala zaradi morebitnih deformacij, ter ugotavlja, ali je fleksija in rotacija gležnjev in zapestij normalna.

**Hrbtenica** – babica opazuje novorojenčkovo hrbtenico.

Če babica pri pregledu posumi, da gre pri novorojenčku za morebitne nepravilnosti, ki jih takoj sporoči pediatru.

## Dokumentacija

Babica v dokumentacijo zapiše ugotovitve in meritve, ter sume na morebitne nepravilnosti sporoči pediatru neonatologu. V Slovenji mora biti po zakonu opravljen sistematični pregled novorojenčka v 24. urah po rojstvu, po možnosti v prisotnosti vsaj enega od staršev.

Pri četrtem tednu otrokove starosti je na vrsti prvi pregled novorojenčka pri izbranem pediatru. Pregled opravi zdravnik specialist pediater oziroma neonatolog (Ur. l. RS, št. 31/09, 2009).

## Presejalni testi novorojenčka

**V Sloveniji pri vseh novorojenčkih izvajajo naslednja presejanja:**

- za kongenitalno hipotirozo (TSH),
- za fenilketonurijo (F),
- ultrazvočni pregled kolkov in
- presejalni pregled sluha (TEOAE) s pomočjo metode kratkotrajnega zvočnega sevanja (Ur. l. RS 31/2005).

Vsem novorojenčkom se po 48. urah po rojstvu odvzame vzorec krvi (navadno gre za kapilarni odvzem iz petke) za presejanje na fenilketonurijo in kongenitalno hipotirozo.

S presejalnim ultrazvočnim pregledom kolkov se ugotavlja, ali gre pri otroku morebiti za razvojno displazijo kolkov. Ob pregledu mora biti novorojenček star vsaj 24 ur. V primeru odstopanj novorojenčka s starši napotijo k ortopedu.

Presejalni test sluha se opravlja z metodo kratkotrajnega zvočnega sevanja- TEOAE (angl. Transient Evoked Otoacoustic Emission), ko je otrok star vsaj 48 ur. Kadar je izvid presejalne metode pozitiven ali obstaja sum na okvaro sluha, novorojenčka s starši napotijo k otorinolaringologu.

## Opazovanje vedenja novorojenčka ob prisotnosti staršev – kompetenten novorojenček

Novorojenček je ob rojstvu opremljen z vsem, kar potrebuje, da svetu (staršem) sporoča, kako naj skrbijo zanj, se nanj odzovejo in prepoznajo njegova sporočila. Je oseba z edinstvenimi lastnostmi, ki pa svoje počutje in potrebe lahko izraža le na neverbalen način. Novorojenček s svojim vedenjem sporoča svoje doživljanje, posreduje ga z obrazno mimiko, jokom, nasmehom in drugimi telesnimi odzivi. Ko govorimo o vedenju novorojenca, mislimo na spekter fizioloških, motoričnih in socialnih odzivov ter odzivov na področju uravnavanja čuječnosti, s katerimi otrok izraža svojo sposobnost obvladovanja okolja. Tako na primer z določenim jokom sporočajo, da potrebujejo telesni stik. Če jih starši vzamejo v naročje, se pomirijo. Na ta način (lahko) vplivajo na vedenje drugih ljudi.

## Novorojenčkova sposobnost samouravnavanje čustev in vedenja

Otrok se od rojstva do 3. meseca starosti sooči z dvema sočasnim izzivoma. Prvi je samoregulacija – sposobnost, da se umiri in sprosti, da ga nove izkušnje iz okolja zunaj maternice ne preobremenjujejo. Drugi izziv predstavlja zunanji svet, ki je zanimiv, in ga želi otrok začutiti s pomočjo čutov in z gibanjem. Izziva si ne nasprotujeta, pač pa podpirata. Otrok z zanimanjem sprejema dražljaje iz okolja, in ga



na ta način spoznava. Pomembna otrokova sposobnost je, da na različne načine doseže umiritev in sprostitvev. Otrok se na primer sprost ob materinem ali očetovem božanju ali zibanju. Notranji nemir lahko uravnava tako, da prekine očesni stik in pogleda vstran. Otrok se uči soočati s stisko, uživati in biti zadovoljen. Umirjen otrok lahko opazuje, posluša in se zanima za okolico. Starši lahko na podlagi dobrega poznavanja svojega otroka prilagodijo nego in ga podprejo, da bi kar najbolje razvil svoje sposobnosti samouravnavanja in zanimanje za svet.

## Novorojenčkovo iskanje stika

Novorojenček ne more preživeti brez naklonjene in čuteče skrbi odraslih oseb; navadno sta to mati in oče. V primeru, da mama in oče ne moreta skrbeti za svojega otroka, zanj skrb prevzame drugi ljubeči, skrbni in stalni odrasli.

**Novorojenček bo storil vse, da bi mu odrasli prisluhnili.**

**Njegove sposobnosti iskanja stika vključujejo:**

- **obračanje glave in sesanje** z namenom iskanja stika, bližine in za hranjenje. Otrok se obrača k materi in očetu s pomočjo voaha, sluha in tipa. Mati in oče se na podlagi opazovanja dojenčka naučita prepoznati, kdaj je otrok sit ali kdaj je lačen, kdaj je zaspan, kdaj potrebuje tolažbo, igro in kdaj mir in tišino, hkrati pa pridobivata zaupanje vase, in tako postajata bolj sproščena in zadovoljna;
- **sposobnost oprijemanja** npr. ko otrok začuti, da izgublja telesni stik z mamo ali očetom, bo z rokami segal in grabil naokrog;
- **obrazna mimika**, npr. smehljanje;
- **vid**: otrok se odziva na človeški obraz bolj kot na primer na predmete;
- **sluh**: novorojenček se vedno obrača k materinem glasu in drugim glasovom, ki jih je spoznal že med nosečnostjo (oče, sorojenci itd.);
- **jok**: z jokom otrok sporoča, da se ne počuti dobro, da je v stiski in da potrebuje pomoč.

## Refleksi

Novorojenčki se rodijo z refleksi, ki so pomembni za preživetje, hkrati pa omogočajo prilagoditev na življenje zunaj maternice. Odraslim je njihovo poznavanje v pomoč, da prepoznajo, ali otrok morda potrebuje podporo in nadaljnjo obravnavo.

**Moorov refleks** – pojavi se kot odziv na nenadne dražljaje, je reakcija »zdrznjenja«, ki jo lahko izzovemo že z močnim hrupom. Otrok se nemudoma odzove z grabljenjem ter razširitvijo rok in prstov. Roke se nato pokrčijo in objamejo prsni koš. Ta refleks se pogosto pojavi, če otroka na hitro položimo. Refleks je prisoten prvih osem tednov življenja.

**Iskalni refleks** – je odgovor na dotik prsne bradavice na licih ali kotih ustnic. Otrok se obrne proti bradavici, odpre usta, pripravljen je na sesanje.

**Sesalni in požiralni refleks** – ta dva refleksa sta pri zdravih otrocih dobro razvita in usklajena z dihanjem. Sta nujno potrebna za varno in ustrezno hranjenje.

**Refleksi za bruhanje, kašelj in kihanje** – ti refleksi zavarujejo otroka pred zaporo dihalnih poti.

**Oprijemalni refleks** se izzove s postavitvijo prsta v otrokovo dlan; otrok močno zgrabi prst.

**Refleks vleka ali odgovor na poteg (trakcijski refleks)** – zdravstveni strokovnjak položi otroku en prst v dlan, z drugim pa objame njegovo roko in ga počasi povleče iz ležečega položaja navzgor v sedeč položaj. Glava bo nekoliko zaostajala za telesom. Nato pa se otrok v vertikalnem položaju telesa nagne naprej. Med potegom skrči roke in noge.

**Refleks plazenja ali Bauerjev refleks** – če novorojenčka položimo na trebuh z iztegnjenimi rokami, jih pritegne in se poskuša plaziti; če mu pritisnemo roko na podplat, pa se odrine naprej.

## Pravilno ravnanje («rokovanje») z novorojenčkom in nega

Novorojenček se je sposoben spontano gibati – če položimo budnega in umirjenega novorojenčka na hrbet, lahko opazujemo spontano gibanje, ki se kaže s počasnimi, izmeničnimi, elegantnimi gibi okončin.

Novorojenček nima zmožnosti zavestnih gibov, ti se pojavijo okrog tretjega meseca življenja. Razvoj zavestnega obvladovanja telesa poteka po točno določenem zaporedju – od glave proti petam in traja celo prvo leto življenja. »Rokovanje« ali ravnanje z novorojenčkom (angl. handling) vpliva na celostni razvoj otroka: motorični, kognitivni, socialni in emocionalni razvoj. Babice na poporodnih oddelkih materam prikazujejo nego, previjanje ter druge spretnosti glede skrbi za dojenčka, pri tem upoštevajo načela »rokovanja« z novorojenčkom.

### Nega novorojenčka

Prostor, kjer negujemo novorojenčka, naj bo primerno ogret. Pri novorojenčku center za uravnavanje telesne temperature še ni popolnoma zrel, zato obstaja pri vsakodnevnih negi novorojenčka (ob kopanju, umivanju, preoblačenju) nevarnost podhladitve, če ta poteka v mrzlem prostoru. Da novorojenčka zebe, lahko sklepamo po njegovem joku, zburanju itd. Novorojenčka med negovanjem pokrivamo in pri tem uporabljamo ogrete pripomočke.

Novorojenček se v pretoplem prostoru lahko tudi pregreje. Zato je potreben skrben nadzor, redno prezračevanje prostorov, dovolj hidriranja ter uporaba primernih oblačil.

Na poporodnem oddelku babice in drugi zdravstveni strokovnjaki matere aktivno vključujejo v negovanje novorojenčka. Ob prikazu tehnike umiranja materam razjasnijo tudi morebitne dvome, svetujejo glede izvajanja osebne higijene novorojenčka, previjanja, kopanja in podobno.

#### Prvo umivanje na poporodnem oddelku v porodnišnici

Na oddelku se novorojenčka običajno celega umije z vodo prvi dan po rojstvu ob izvajanju jutranje nege. Po končanem umivanju sledi še toaleta popka s fiziološko raztopino. Prvi dan v porodnišnici navadno novorojenčka previja in izvaja anogenitalno nego zdravstveno osebje.

#### Osebna nega in urejenost novorojenčka

Pri zdravem novorojenčku redno izvajamo jutranjo nego. Uporabljamo le vodo primerne temperature in bombažne krpice, s katerimi umivamo novorojenčka od glave proti ritki. Uporaba različnih izdelkov za nego kože odsvetujemo. Če je nujno, uporabljajte le nežna, neparfumirana nevtralna mila. Posteljna kopel se izvaja, dokler popek ni popolnoma zaceljen. Plenico namestimo tako, da je popkovni krn viden in da ob tem lahko opazimo morebitno krvavitev.

#### Kopanje novorojenčka

Novorojenčka lahko kopate šele takrat, ko je popek povsem zaceljen, nekje med 2. in 3. tednom starosti novorojenčka. Otroka kopate v kopalni kadi (temperatura vode naj bo 37 stopinj Celzija) ali večjem umivalniku. Pri kopanju se izjemoma uporablja blago milo za umivanje delov telesa, ki so izpostavljeni zunanjemu vplivu okolja. Po kopanju novorojenčka (po potrebi) po pregibih in med kožnimi gubami namažemo z naravnim oljem. Otroka ne kopamo takoj po tem, ko je zaužil obrok, saj bi s tem lahko povzročili bljuvanje ter pospešeno odvajanje blata. Prav tako se je potrebno izogibati kopanju dojenčka, ko je lačen. Po kopanju lase počesemo s krtačko v vse smeri. Pomembno je skrbno izvajanje intimne nege, nege ustne votline in striženja nohtov na rokicah in nogicah. Nohte mu postrizemo enkrat tedensko oz. po potrebi z otroškimi škarjami, ki imajo zaokroženo konico rezila. Na rokah nohte ostrizemo polkrožno, na nogah pa ravno. Ušes nikoli ne čistimo z vatiranimi palčkami.

#### Previjanje novorojenčka

Novorojenčka navadno previjamo vsake tri ure, razen ponoči (najmanj šestkrat na dan oz. po potrebi). Ob previjanju novorojenčka tudi umijemo oz. izvedemo intimno nego z vodo in področje genitalij dobro osušimo. Po potrebi namažemo tudi s hladilnim mazilom.

## Nega popka pri novorojenčku

Z vzdrževanjem čistega in suhega popka omogočamo najhitrejše, najvarnejše in najbolj optimalno celjenje. Nega popka se začne takoj po rojstvu otroka in zaključi ob popolni zacelitvi. Za nego zdravega popka novorojenčka uporabljamo sterilno fiziološko raztopino in netkane sterilne zložence. Zdravstveni strokovnjaki sponko na popkovnem krnu odstranijo drugi dan po rojstvu. Krna popkavnice ne prekrivamo z zložencem, saj to podaljšuje celjenje in sušenje. Ko se popek zaceli, novorojenčka lahko začnemo kopati.

## Masaža novorojenčka

Masaža dojenčka spodbuja živčni sistem, pospešuje krvni obtok in presnovo ter pripomore k zdravemu razvoju kože, sklepov in mišic. Prispeva lahko k uravnavanju otrokovega prebavnega, dihalnega in obtočilnega sistema, pripomore h krepitvi motoričnih sposobnosti ter lajša trebušne krče in zaprtost. Starši pri masaži prek dotika spoznavajo otroka ter krepijo občutljivost na njegovo odzivanje.

Prednosti za dojenčke, ki se jih masira: krepitev dihalnih, cirkulatornih in prebavnih funkcij; izboljševanje mišičnega tonusa; krepitev imunskega sistema; pozitiven vpliv na nevrološki razvoj in rast; stimuliranje rasti možganskih celic, pozitiven vpliv na mentalno zdravje; izboljševanje motoričnih sposobnosti; spodbujanje daljšega in kvalitetnejšega spanja; vpliv na dvig ravni kisika v krvi; izboljševanje senzoričnih sposobnosti ter spodbujanje pozitivnih čustvenih odzivov.

Masaža novorojenčka pomeni pozitiven telesni stik med starši in otrokom, hkrati pa vzbuja prijetna občutja, ki pripomorejo k razvoju samozavesti. Vpliva tudi na zmanjšanje obolenj pri otrocih, pospešuje cirkulacijo ter krepí imunski sistem. Z masažo lahko vplivamo tudi na lajšanje bolečine, boljšo tonizacijo mišic itd.

## Jok novorojenčka in način komunikacije

Za dojenčka je jok sredstvo komunikacije, z njim kaže določene fiziološke potrebe oz. stanja (lakota, bolečina), lahko pa tudi nezadovoljstvo (na primer, ko je preveč dogajanja in potrebuje mir ...). Za kakovostno starševstvo je pomembno, da prepoznamo, kaj otrok s posamezno vrsto joka sporoča ter da se na jok tudi ustrezno odzovemo.

Razdražljivost otroka in pretirano jokanje je pogost razlog za iskanje medicinske pomoči v prvih mesecih življenja. Če otrok veliko joka, starše skrbi, hkrati pa zmanjšuje starševsko samozavest ter vzbuja dvom v lastne starševske spretnosti. Zdravstveni delavec lahko staršem pokaže katero od učinkovitih metod tolažbe jokajočega otroka. Krepitev dobrega odnosa med starši in otrokom ima pozitiven učinek na otrokov razvoj.

Dojenčki nikoli ne jočejo brez razloga. Neutolažljiv jok starše čustveno vznemiri in se ob tem lahko počutijo nemočne. Staršem svetujemo, naj poskušajo ostati mirni in se ravnajo po svojem starševskem občutku in pozorno spremljajo otrokovo vedenje in odzive.

Vrste joka se razlikujejo po ritmu, tonu, času (ki ga dojenček potrebuje) preden začne jokati ter dojenčkovo sposobnostjo, da se sam pomiri in ostane miren. Kakovost joka in sposobnost pomirjanja sta pokazatelja dojenčkovega temperamenta. Staršem svetujemo, da opazujejo svojega otroka in poskušajo razumeti, kaj sporoča njegovo vedenje. Oblikujejo naj njemu prilagojen edinstven način podpore in tolažbe.

### Razlogi za jok so lahko naslednji:

- **Premočni dražljaji, preveč dražljajev, pretres in strah:** nenadni močni glasovi, nepričakovana svetloba, oster ali grenak okus, mrzle roke, preveč smeha, žgečkanja, premetavanja;
- **neprijetna golota:** dojenčku morda ni všeč, da je gol in izpostavljen zraku, zato mu, kadar je gol, čez prsi in trebušček položimo tkanino – brisačo, odejico;
- **sunki in trzljaji:** dojenček pogosto stresa z rokami in nogami in se zaradi tega lahko zbudi; če ga zavijemo v odejico, se zaradi svojih trzljajev ne bo zbudil;
- **ritem:** dojenčku, ki se ne more pomiriti, lahko pomagajo ponavljajoči ritmični dražljaji (ritmični zvoki – bitje materinega srca, glasba, ritmični gibi – zibanje);
- **dodatna toplota:** dojenček postane nemiren, kadar mora sam »proizvajati« toploto; prostor nekoliko ogrejemo;
- **ljubezen in tolažba:** če je dojenček predolgo sam ali je zmeden od prevelike količine dražljajev, potrebuje tolažbo.

### Načini tolažbe ob otrokovem joku (v primeru, ko otrok ni lačen, ga ne zebe ...)

Dojenčku, ki joka, damo čas, da se umiri, pozorni smo na njegovo sposobnost samoumirjanja. Opazujemo, kaj počne otrok v poskusu, da se sam umiri: ali otrok skuša primakniti svoje roke k ustom ali se osredotoča na nek predmet v sobi. V prvih dneh življenja je primikanje rok k ustom pogosto krčevito in nekoordinirano. Zdravstveni strokovnjaki starše lahko staršem povedo, katere načine samoumirjanja opazijo pri posameznem otroku; vprašajo jih tudi, kaj oni opazujejo in kaj opažajo.

#### Če se otrok ne umiri, staršem priporočamo:

- Približajte svoj obraz k dojenčkovemu obrazu ter pritegnite njegov pogled, otrok se bo morda umiril.
- Če dojenček še naprej joka, pritegnite njegovo pozornost tako, da mu prigovarjate in se z njim pogovarjate.
- Če dojenček še naprej joka, položite svojo roko na njegov trebuh, pogovarjate se z njim in mu glejte v oči.
- Za vsak naveden korak potrebujete čas (okrog 15 sekund), preden nadaljujete.
- Položite svoje roke preko njegovih rok in nog, da umirite motorične aktivnosti.
- Če dojenček še vedno joka, ga šele v tem koraku vzemite v naročje in ga mirno držite v rokah. Nekateri dojenčki imajo raje, če jih držimo na ramenu, nekateri pa so raje vodoravno.
- Otroku, ki joka, k umirjanju pomaga tudi vodoravno zibanje. To naj bo nekoliko intenzivnejše.

Nekaterim dojenčkom ustreza nekoliko tesnejše zavijanje v odejico ali rjuho, najbolje je, če je prisoten vonj matere, saj le-ta novorojenčka dodatno pomirja. S tem preprečimo nehotne gibe, ki jih morebiti vznemirjajo.

Novorojenčka, ki joka, najprej potolažimo, šele nato nadaljujemo z nego, pregledom ali drugimi aktivnostmi. Izpostavljenost prevelikim dražljajem in stresu ni ugodna za dojenčkov razvoj.

Pomembno je, da ob otrokovem intenzivnem joku kljub lastni razburjenosti in občutkom nemoči dojenčka nikakor ne stresajo, saj to lahko povzroči možganske poškodbe.

Kadar dojenček joka, nadledvični žlezi izločata stresni hormon kortizol. Če dojenčka potolažimo in umirimo, se raven kortizola spet zniža. Če dojenčka pustimo, da joka in joka, ostane raven kortizola ves čas visoka. Če starši ne potolažijo dojenčka, kadar je v stresu in silovito joka, se ravnotežje v njegovem živčnem sistemu, ki samodejno uravnava notranje delovanje telesa, poruši. Posledica stiske je telesni in čustveni pretres.

**Pomembno:** Na otrokov jok se vedno odzovite. Skušajte ugotoviti, kaj otrok potrebuje.  
**Otroka NIKOLI ne stresajte.**

## Hranjenje novorojenčka

Dojenje ima številne prednosti za otroka in mamo. V porodnišnicah zdravstveni strokovnjaki spodbujajo dojenje, saj že v porodni sobi babice omogočijo kar najboljše pogoje za prvi podoj.

## Spanje pri novorojenčku

Novorojenček neposredno po rojstvu potrebuje približno 45 minut do eno uro in pol, da s pomočjo vedenjskih vzorcev, ki smo jih že opisali na začetku, najde materino dojko za prvi podoj. Po podoju sledi faza spanca, ki lahko traja tudi do 6 ur. Spanje novorojenčka je pomembna življenjska aktivnost. Novorojenček običajno prespi tri četrtine časa, kar pomeni okrog 18 ur dnevno.

---

avtorica: asist. mag. Metka Skubic, dipl. bab., univ. dipl. ped.  
urednica: dr. Zalka Drglin

---





# Priprava na porod in starševstvo

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 dopoljenem 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, partner in drugi 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 prekinitev popkovnice.

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 mamó 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 mamó (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 dojiti, 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 dojenja 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 uravnoveženi 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 prsni 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 zdravstvenega strokovnjaka.

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. dnevu 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.

### 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 omejujte 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 kokošnjega 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.

### Najpogostejše 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 glavnica 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, glavnico 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

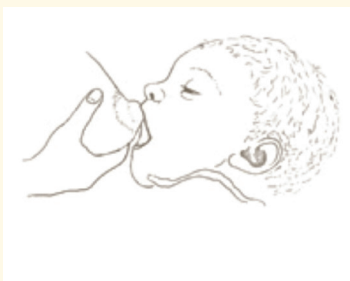


### **Dojenje ob strani – položaj nogometne žoge**

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

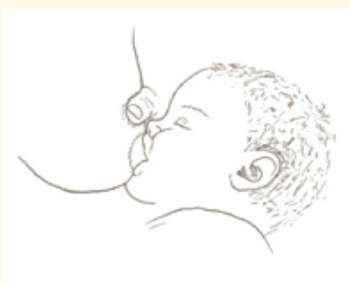
Podrobnejše opise položajev s fotografijami najdete v knjižici *Uspešno dojenje za dobro zdravje otroka in mater*, ki jo vsako leto založi UNICEF Slovenija in je brezplačna ter dosegljiva vsem bodočim materam v Sloveniji; navadno jo ženske prejmejo v porodnišnici.



### **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.

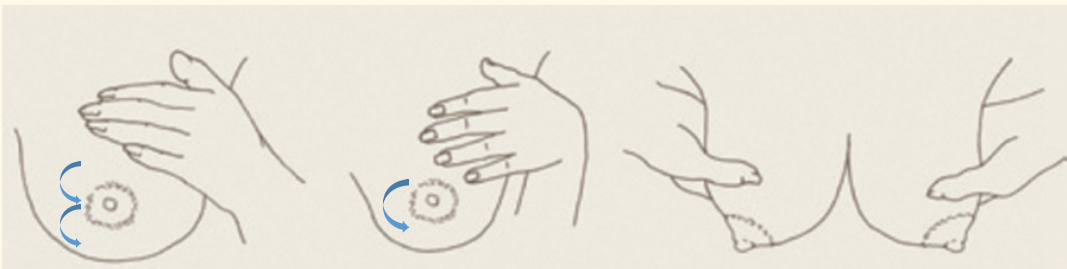
Pri znakih mastitisa se posvetujete z zdravnikom.

## 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 pooblaščenim 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

ilustracije: Petra Štrukelj in Boštjan Pavletič

---







# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Prehrana doječe matere

Dojenje je idealen način hranjenja dojenčka, ki koristi vašemu dojenčku in vam.

Obdobje dojenja 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.

Uživajte lahko vso hrano, ki vam diši in ki ustreza uravnoteženi zdravi prehrani; vključno z vsemi vrstami surove zelenjave in sadja, stročnicami ipd.

### Prehranska priporočila za doječo mamo

- Uživajte energijsko uravnoteženo in hranilno bogato hrano in pijte dovolj tekočine.
- Uživajte pestro mešano prehrano. Vključite vse priporočene skupine živil: sadje in zelenjavo, sestavljene ogljikove hidrate, kakovostne beljakovine in zmerno količino različnih vrst rastlinskih maščob.
- Čim večkrat uživajte jedi, ki jih pripravite sami iz osnovnih sestavin. Izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Redno uživajte dnevne obroke: tri glavne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo – ter dve do tri malice kot premostitvene obroke.
- Obrokov ne izpuščajte, tako ohranjate enakomeren vnos energije in hranil, kar prispeva k zdravju in dobremu počutju.
- Zelenjavo in sadje v sveži in kuhani obliki vključite v vsak obrok. Če je mogoče, uživajte lokalno pridelano in sezonsko zelenjavo in sadje, v katerih je praviloma več vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi.
- Pri vsakem obroku uživajte sestavljene ogljikove hidrate: jedi iz različnih žit v obliki polnovredne moke, kosmičev, kaš; neoluščen riž, stročnice, kot so grah, fižol, leča, soja, čičerika itd.
- Uživajte čim manj enostavnih ogljikovih hidratov, kot so sladkor, sladkarije, sladke ali sladkane pijače, marmelade, jedi iz bele moke itd., ki so osiromašeni vlaknin in nekaterih hranil.
- Vsak dan uživajte posneto prekuhano ali pasterizirano mleko in mlečne izdelke iz prekuhanega ali pasteriziranega mleka ali ustrezne zamenjave; po možnosti večkrat na dan. V obdobju dojenja so potrebe po kakovostnih beljakovinah in kalciju višje, zato na dan zaužijte dodatno skodelico mleka ali ustrezne zamenjave za mleko in mlečne izdelke.
- Izbirajte različne vrste pustega mesa, belega in rdečega.
- Izogibajte se mesnim izdelkom, kot so salame, paštete, klobase ipd. zaradi višje vsebnosti soli in aditivov.
- Uživajte različne vrste rib, predvsem mastnih morskih rib, kot so sardela, skuša, slanik, losos, ali sladkovodnih, kot je postrv.
- Uživajte kakovostne maščobe, prevladujejo naj različna olja rastlinskega izvora, kot so repično, sojino, sončnično, oljčno olje ipd.
- Uživajte 2 do 3 litre tekočine na dan. Pri močnem potenju in v vročih poletnih dneh upoštevajte povečane potrebe po tekočini. Pijte večkrat po malo. Opazujte barvo urina, ki naj bi bila svetlo rumena.

- Najprimernejša izbira tekočine za žejo so pitna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda z nizko vsebnostjo mineralov.
- Pri pripravi obrokov uporabljajte zmerno količino soli, ki naj bo jodirana. Uporabljajte lahko različne začimbe. Vonj in okus vašega mleka se spreminja, odvisno od vrste hrane in začimb, ki jih zaužijete. Otroci, katerih matere uživajo hrano različnih vonjev in okusov, so pri uvajanju mešane prehrane bolj sprejemljivi za različne okuse.
- Izogibajte se uživanju industrijsko polpripravljene in industrijsko pripravljene hrane, ker lahko vsebuje veliko količino sladkorja, soli, maščob in več aditivov.
- Dnevno zaužijte največ dve skodelici kave. Bodite zmerni pri uživanju pravega čaja in drugih napitkov, ki vsebujejo poživila. Kadar mama zaužije preveč kofeina, lahko ta pri otroku povzroči nemir.
- Ne uživajte alkoholnih pijač. Alkohol prehaja v materino mleko, s tem tvegate negativne posledice pri otroku.
- Ne uživajte umetnih sladil in izdelkov, ki so jim dodana umetna sladila.

## Alergije v družini

V primeru alergij v družini se o vaši prehrani posvetujte z izbranim zdravnikom oz. pediatrom. Le ob utemeljenem ali potrjenem sumu, da bi bila materina prehrana povezana s težavami otroka, je smiselno začasno izločanje določenih živil iz materine prehrane.

## (Različni) načini prehranjevanja in dietno vedenje

- Pri različnih oblikah prehrane in dietah, ki izključujejo določeno skupino živil, se posvetujte s strokovnjakom – z izbranim osebnim zdravnikom ali kliničnim dietetikom, da ne bi pri vas ali pri otroku prišlo do pomanjkanja določenih hranil.
- Doječa mati potrebuje od 200 do 500 kcal/dan več v primerjavi z žensko, ki ne doji, odvisno tudi od starosti dojenčka oziroma od količine mleka, ki ga popije otrok. Matere, ki izključno dojijo, po porodu hitreje izgubljajo odvečno telesno težo kot tiste, ki ne dojijo.
- Po porodu je sprejemljivo, da zmerno izgubljate telesno težo in s tem tudi odvečno maščobno tkivo. Odsvetujemo stroge shujševalne diete.
- Po porodu začnite s primerno telesno aktivnostjo glede na vaše zdravstveno stanje in počutje. Naj bo vaš cilj, da ste dnevno vsaj eno uro zmerno telesno aktivni, kar lahko na primer pomeni daljši sprehod v hitrejšem tempu.

## Nakup in priprava hrane z vidika varnosti

- Tudi zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in skrbite za čim hitrejši prenos do hladilnika.
- Vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe za hitro pokvarljiva živila, ki so označena z oznako »Porabiti do:«. Ne uporabljajte živil, ki jim je potekel rok uporabe ali zaradi njihovega videza, teksture, vonja in okusa niste prepričani, da so še užitna.
- Oreščke kupujte pri tistih ponudnikih, pri katerih se zaloge pogosto obnavljajo.
- Ne uživajte plesnive hrane.
- Pozorni bodite na higiensko ustrezno ponudbo hrane: osebje, prodajne površine in embalaža naj bodo čisti, temperatura prostorov, kjer se nahajajo sveža živila, primerna, živila naj imajo značilen videz ipd. To še posebej velja pri pokušanju ali nakupu hrane na tržnicah, sejmihi ali stojnicah.
- Preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana.
- Pomembna je osnovna osebna higiena in ustrezna higiena prostorov. Pred pripravo hrane si umijte roke, tudi med pripravo hrane si jih pogosto umijte. Delajte na čistih površinah in s čistim kuhinjskim priborom.
- Delovne površine, posodo, kuhinjske pripomočke (rezalne deske, nože ...) po uporabi temeljito očistite z detergentom in toplo vodo. Kuhinjske krpe pogosto perite. Redno menjajte pomivalne gobice.
- Meso pripravljajte z drugim kuhinjskim priborom kot zelenjavo in ostala živila. Za pripravo različnih živil (surovo meso, kuhano meso, zelenjava ...) uporabljajte različne deske in različne druge pripomočke. Nože in druge pripomočke že med pripravo hrane dobro čistite. Tako preprečujete prenos morebitnih nevarnih mikroorganizmov.

- Sveže sadje in zelenjavo vedno temeljito umijte, spirajte in po potrebi krtačite pod tekočo pitno vodo.
- Najboljša so sveže pripravljena živila.
- Če živila želite shraniti, jih po pripravi hitro ohladite in shranite v primerni posodi v hladilniku za največ dva dni.
- Zamrznjena živila odmrzujte po navodilih proizvajalca ali v hladilniku čez noč.
- Živila, ki jih pripravljamo topla, pregrejte, prevrte ali prepecite, vendar jih ne zažgite.

### Zaradi tveganj za svoje zdravje in zdravje vašega dojenčka svetujemo, da se v obdobju dojenja IZOGIBATE:

- vnaprej pripravljene surove zelenjave in surovemu sadju za neposredno uživanje, ki so na voljo na prodajnih mestih, kot so pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje, predvsem če hrana že dalj časa stoji;
- pakiranim jagodičevju, tudi zamrznjenemu; zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi;
- vnaprej pripravljenim jedem z omejenim rokom uporabe, ki jih je do končne porabe treba hraniti v hladilniku, kot so sveže paštete, mesne in zelenjavne majonezne solate, mesni narezki, sendviči z mesnimi ali ribjimi nadevi in narezano zelenjavo, saj naštete jedi sodijo med bolj tvegane zaradi možnega razvoja zdravju škodljivih mikroorganizmov;
- surovim in prekajenim ribam kot so surov ali prekajen losos, postrv, slanik; sushiju; školjkam in drugim surovim morskim sadežem, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina;
- uživanju rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec, ki lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra;
- surovemu mesu v jedeh kot so carpaccio, tatarski biftek ali manj pečenemu mesu, pripravljenemu na različne načine (na žaru, v ponvi, v pečici); z uživanjem takih živil se izpostavljate tveganju za zastupitev s patogenimi bakterijami, kot sta npr. salmonela ali VTEC *E. coli*, virusi ali paraziti, kot je toksoplazmoza;
- mleku in mlečnim izdelkom iz surovega ali nepasteriziranega mleka zaradi možne prisotnosti bakterije rodu *Listeria*;
- sirom s plesnijo, kot so brie, gorgonzola, roquefort in drugim sirom s plesnijo, saj se zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni lahko manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastrupitve;
- surovim jajcem in jedem iz surovih jajc kot so sveže pripravljena majoneza, šato, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelive za solate, saj niso toplotno obdelane in obstaja verjetnost zastupitve z bakterijami kot sta salmonela in kampilobakter;
- gobam in jedem iz gob, ker so težje prebavljive.

Pri uživanju rastlin in gob, nabranih v naravi, bodite pozorni, da ne bi pomotoma zaužili njim podobnih, ki so lahko smrtno nevarne, na primer strupenih gob namesto užitnih, šmarnice ali jesenskega podleska namesto čemaža in podobno.

avtorici: Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik  
recenzent: dr. Matej Gregorič  
urednica: dr. Zalka Drglin





## Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



# Prehrana zdravega dojenčka (otroka do enega leta starosti)

**Dojenje je idealen način hranjenja dojenčka, ki koristi vašemu dojenčku in vam.**

**Z dojenjem je dobro pričeti takoj po rojstvu.**

Takoj po rojstvu naj bo novorojenček ali novorojenka v vašem naročju tako, da se bosta dotikala z golo kožo. Otrok se bo verjetno spontano pristavil in začel sesati. To se navadno zgodi v uri do uri in pol po porodu. Nekatere mame in otroci pa potrebujejo nekaj pomoči ali spodbude.

**Otroka vzemite k prsim vsakič, ko pokaže zgodnje znake lakote.**

**Ne omejujte trajanja posameznega podoja.**

**Za dojenčka do dopolnjenega 6. meseca starosti se priporoča izključno dojenje.**

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.

Če se pri dojenju srečate s težavami, poiščite pomoč zdravstvenih strokovnjakov, kot so patronažne medicinske sestre, pediatri, babice, medicinske sestre v pediatriji.

Poiščete lahko tudi pomoč posebej izobraženih svetovalk za dojenje:

- Mednarodno pooblaščenim svetovalcem za laktacijo (IBCLC) [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org)
- Svetovalke za dojenje [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net).

## Hranjenje otroka z mlečnim pripravkom

V nekaterih primerih dojenček poleg dojenja po nasvetu pediatra potrebuje še mlečni pripravek. Materino mleko zaužije dojenček z dojenjem, obrok pa se dopolni z mlečnim pripravkom. To imenujemo dvovrstna mlečna prehrana.

Če ne želite, ne morete ali ne smete dojeti, dojenčka po posvetu z zdravstvenim strokovnjakom hranite z mlečnim pripravkom, ki ustreza otrokovi starosti in morebitnim posebnostim. V posebnih primerih dojenčki dobivajo humano mleko iz mlečne banke, če je ta v porodnišnici na voljo.

Namesto izraza mlečni pripravek boste našli tudi na izraze mlečna formula, prilagojeno mleko ali mlečni nadomestek.

Prvih šest mesecev hranimo dojenčka izključno z mlečno hrano: z materinim mlekom, z mlečnim pripravkom ali v določenih primerih z mlekom iz mlečne banke.

## Kdaj pri dojenem otroku nadomeščamo tekočine?

Zdrav **dojen novorojenček** NE potrebuje vode ali glukoze raztopine.

Vodo – priporočljiva je prekuhana tekoča pitna voda – ali druge tekočine (na primer rehidracijske tekočine) naj **dojen novorojenček** dobiva zgolj zaradi zdravstvenih razlogov in le po nasvetih zdravstvenih strokovnjakov.

**Izključno dojen dojenček** do 6. meseca starosti NE potrebuje dodatne tekočine. Dodatno tekočino ponudimo le poleti, ko so vroči dnevi, ter pri bolezenskih stanjih, ko ima otrok povišano temperaturo, bruha ali ima drisko. Priporočljiva je prekuhana tekoča pitna voda.

## Uvajanje mešane prehrane

- Ko vaš dojenček dopolni 6. mesec, nadaljujte z dojenjem in pričnite z uvajanjem mešane prehrane.
- Če ne dojite, nadaljujte z nadaljevalnim mlečnim pripravkom in pričnite z uvajanjem mešane prehrane.
- Glede na potrebe otroka pa lahko po posvetu s pediatrom mešano prehrano uvajate že prej, od 17. tedna dalje, ali kasneje, vendar ne po 26. tednu.
- V 10. mesecu dojenčkove starosti preidite na prilagojeno družinsko prehrano, pri tem upoštevajte omejitve, povezane z izbiro živil za dojenčka in varnostjo njegove hrane – glejte seznam, česa naj dojenček NE uživa.

### Novo vrsto hrane in s tem nov okus ponudite dojenčku:

- postopoma, v 4 do 7-dnevnih razmikih
- enkrat dnevno
- posamično v manjši količini: najprej na koncu žličke, nato žličko, postopoma količino povečujte na nekaj polnih jedilnih žlic, obrok povečujte
- pretlačeno: v začetku naj bo hrana bolj tekoča, nato gostejša, kašasta in pretlačena
- ko je razpoložen, naspan in lačen.

Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi, prisluhnite otroku, pogovarjajte se z njim. Uživanje hrane naj bo prijeten družinski dogodek. Otroka navajajte na okus, vonj, videz in otip posameznega osnovnega živila. Otroku naj hrano raziskuje, vonja, okuša, tipa, si jo sam nosi v usta.

Če vaš dojenček novega živila ne sprejme takoj, vztrajajte in ga ponujajte osemkrat ali še večkrat; to zlasti velja za zelenjavo. Nič nenavadnega ni, če otrok v začetku zavrača novo živilo. Morda ga bo kmalu vzljubil.

## Uvajanje živil v dojenčkovo prehrano



### 7. mesec

#### Začetek dohranjevanja

od zaključka šestega meseca dalje, oziroma prvi mesec uvajanja mešane prehrane

#### Zelenjava

Uvedite zelenjavo. Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano zelenjavo.

Prva dojenčkova jed naj bo kuhana in pretlačena zelenjava blagega okusa, kot je korenje, bučke, koleraba, špinača, koromač, cvetača, brokoli.

Zelenjavo operite in jo skuhamte v majhni količini vode. Lahko jo pripravite v sopari.

Ko je obrok že večji, lahko v zelenjavno kašo dodate žličko kakovostnega rastlinskega olja. Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Zelenjavo in stročnice, ki povzročajo napenjanje, npr. zelje, ohrovt, grah, fižol, uvajajte postopoma.

**Primer:** v malo vode kuhan in pretlačen korenček

Ne dodajajte soli in sladkorja.

## Zelenjava in krompir

Uvedite krompir.

Krompir olupite, narežite in kuhajte skupaj z zelenjavo v majhni količini vode.

Lahko pa ga pripravite v sopari samega in ga ponudite ob zelenjavi, lahko ga zelenjavi primešate ali pa pripravite zelenjavno-krompirjevo kašo.

**Primer:** v malo vode skupaj kuhana in pretlačena bučka in krompir.

Ko je obrok že večji, dodajte žličko olja.

Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine obrok iz zelenjave in krompirja z dodatkom olja popolnoma nadomesti mlečni obrok.

## Zelenjava, krompir, meso in ribe

Uvedite meso.

Meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Primerno je meso mladih živalih, perutninsko meso, meso kunca, žrebička ter telička.

Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva dvakrat ali trikrat na teden.

Meso skuhajte v majhni količini vode, drobno narežite in pretlačite.

Obrok iz zelenjave, krompirja in mesa lahko ponudite v obliki ločenih jedi ali pretlačene v zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo.

**Primer:** v malo vode kuhana in pretlačena cvetača in krompir, ki jima dodate v malo vode kuhano in sesekljano ter pretlačeno belo perutninsko meso.

Ko je obrok že večji, dodajte žličko olja. Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Dodate lahko žličko ali dve sadnega soka brez dodanega sladkorja.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ko se dojenček navadi na uživanje mesa, lahko meso občasno nadomestite z ribami, predvsem z morskimi ribami.

Ribe lahko uživa dojenček po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Primerne so sveže manjše ribe kot so npr. inčuni, sardele, sardine, skuše, postrvi.

Pozorno odstranite vse kosti.

Ribe naj bodo dušene ali pečene, ne pa ocvrte v olju.

Meso rib se po pravilni pripravi zlahka razkosa z vilicami.

Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine obrok zelenjave, krompirja in mesa oziroma obrok zelenjave, krompirja in rib popolnoma nadomesti mlečni obrok. Navadno ga ponudimo za kosilo.

## Žita in mleko

Uvedite žita in sorodna živila.

Postopoma in po malem uvedite žita in sorodna živila, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, riž, proso, ajda, koruza, tritikala. V dojenčkovo prehrano je živila z glutenom, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, najbolje postopno uvesti med 6. in 7. mesecem dojenčkove starosti, ko je dojenček še dojen. S tem zmanjšamo tveganje za pojav celiakije.

Uporabljajte različne oblike, na primer kosmiče, kot so ovseni kosmiči, riževi kosmiči, koruzni kosmiči, vse brez dodatka sladkorja; različne moke, različne kaše, kot je prosena kaša, in zdrob, kot so pšenični zdrob, koruzni zdrob (npr. kot polento); testenine, kuhan riž ...

Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno kašo.

**Primer:** Žitne kosmiče ali zdrob (koruzni zdrob, pšenični zdrob, ovsene kosmiče, riž ...) skuhajte v malo vode in dodajte materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ob koncu uvajanja mlečno-žitnih kaše naj taka kaša nadomesti en mlečni obrok v dnevu.

## Zelenjava, krompir/žita, meso

Ko uvajate žita, lahko namesto obroka iz zelenjave, krompirja in mesa ponudite obrok iz zelenjave, žita in mesa.

Navadno svetujemo, da otroku najprej ponudite mešano hrano, nato ga podojite; a vrstni red ni tako zelo pomemben.

Če ne dojite, otroku po obroku mešane prehrane ponudite mlečni nadomestek.

8.  
mesec

**Od zaključka sedmega meseca dalje** oziroma po enomesečnem uvajanju mešane prehrane nadaljujte z večanjem količin in uvajajte nova živila. Prvič uvedite sadje. Nadaljujte z dojenjem.

### Žita in mleko in sadje

Uvedite sadje.

Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano sadje: jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline ... Banane pretlačite skupaj z manj sladkim sadjem.

Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno-sadno kašo: mlečno-žitni kaši dodajte pretlačeno sadje ali sadni sok. Za pripravo lahko uporabite materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek.

**Primer:** Žitne kosmiče skuhamte v malo vode in dodajte materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek. Dodajte pretlačeno hruško.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Še en mlečni obrok postopno nadomestite z mlečno-žitno kašo.

### Žita in sadje

Ponudite sadno-žitno kašo.

Žito skuhamte v vodi in dodajte pretlačeno sadje ali sadni sok brez dodanega sladkorja. Dodate lahko žličko rastlinskega olja.

Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano sadje: jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline ... Banane pretlačite skupaj z manj sladkim sadjem.

**V osmem mesecu** torej uvedite sadje, dojenčka pa še naprej seznanjajte z novimi okusi zelenjave, žit, mesa in rib in z novimi teksturami hrane. Količino obroka postopoma povečujte. Nadaljujte z dojenjem.

**Proti zaključku osmega meseca otrok dobi dva do tri obroke mešane prehrane na dan.**

- en obrok iz zelenjave, krompirja/žita in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo
- en obrok mlečno-žitne kaše
- en obrok sadno-žitne kaše
- ostali obroki: dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek

Otrok pri enem obroku užije polovico skodelice ali več.

9., 10.  
mesec

**V devetem in desetem mesecu** dojenčka še naprej seznanjajte z dodatnimi novimi okusi zelenjave, žit, sadja, mesa in rib in z novimi teksturami hrane. Količino obroka postopoma povečujte. Nadaljujte z dojenjem.

Proti zaključku desetega meseca otrok dobi štiri do pet obrokov mešane prehrane na dan.

- en obrok iz zelenjave, žita/krompirja in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo
- en obrok mlečno-žitne kaše, na primer za večerjo
- dva obroka sadno-žitne kaše ali sadje/sadni sok, na primer za zajtrk ali malico
- en obrok dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek ali mlečno-žitne kaše

Otrok pri enem obroku užije od polovice do cele skodelice.





V enajstem in dvanajstem mesecu otrok prehaja na prilagojeno mešano družinsko prehrano v petih obrokih:

zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja.

**Uvedite novo živilo: kruh. Nadaljujte z dojenjem.**

### Pregled uvajanja živil v dojenčkovo prehrano

zelenjava krompir	Pričnite z zelenjavo, uvajajte jo pred sadjem. Zelenjavi začnite dodajati krompir. Zelenjavo, ki povzroča napenjanje, npr. zelje, ohrovt, uvajajte postopoma.
meso in ribe	Meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave in krompirja. Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva 2-3 krat na teden. Ribe, predvsem morske, lahko uživa dojenček po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Morske sadeže lahko dojenčku ponudite po 1. letu starosti.
kakovostne maščobe	Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.
žita in sorodna živila	Žita in sorodna živila ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave, krompirja in mesa. Živila, ki vsebujejo gluten, je najprimerneje uvajati med šestim in sedmim mesecem starosti, v času, ko je dojenček še dojen. Kruh začnite uvajati od 10. meseca dalje.
sadje	Po uvedbi zelenjave, krompirja, mesa in žit uvedite sadje in sadni sok brez dodanega sladkorja.
zelišča	Otroka navajajte na osnovne okuse, vonje in teksture hrane. Hrano lahko občasno začinite z zelišči.
stročnice	Grah, lečo, fižol, čičeriko in sorodna živila uvajajte postopoma, ker povzročajo napenjanje.
rumenjaki	Po dopolnjenem 6. mesecu starosti pričnite s postopnim uvajanjem manjših količin trdo kuhanega rumenjaka (1-krat tedensko). Celo jajce in jajčni beljak začnite uvajati po 1. letu.
kravje mleko izdelki iz kravjega mleka	Pred dopolnjenim 1. letom otrokove starosti NI primerno ponuditi otroku kravjega mleka kot samostojnega obroka. Kravje mleko lahko v zelo majhnih količinah dodajate mešani prehrani po 9. mesecu dojenčkove starosti.
sol	Sol pričnite uvajati po 1. letu.
med	Med pričnite uvajati po 1. letu. Enako velja za javorjev sirup.

Prirejeno po Smernicah zdravega prehranjevanja za dojenčke, Ministrstvo za zdravje, 2010.

### Gostota hrane glede na starost dojenčka

Starost (v mesecih)	gostota hrane Pozorno opazujete otroka in prilagajajte gostoto hrane njegovim sposobnostim.
0 - 6	tekoča
4 - 7	tekoča, kašasta, pretlačena
7 - 12	tekoča, kašasta, pretlačena, drobno nasekljana, v koščkih (previdno zaradi nevarnosti zadušitve), živila, ki jih lahko otrok prime s prsti in jih nese v usta, na primer kuhan korenček, brokoli, cvetača ...

Prirejeno po: Infant and young child feeding: standard recommendations for the European Union, 2005/06 in Smernicah zdravega prehranjevanja za dojenčke, Ministrstvo za zdravje, 2010.)

## Nadomeščanje tekočin pri prehodu na mešano prehrano

S postopnim prehodom na mešano prehrano dojenčku ponudite tekočino v obliki pitne vode ali negazirane nizko-mineralne vode, praviloma po obroku.

Najprimernejša izbira tekočine za žejo so pitna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda z nizko vsebnostjo mineralov in brez CO<sub>2</sub>.

Za dojenčka niso priporočljive sladke pijače, kot so pijače z dodanim sladkorjem ali sladili, sadni sokovi, čaji, ter mineralne vode, ki vsebujejo veliko natrija, nitratov, sulfatov itd.

## Alergije v družini

Opozorite pediatra, če so v družini alergije, da vam bo svetoval glede morebitne prilagoditve dojenčkove prehrane.

## Zaradi tveganj za zdravje naj dojenček NE uživa:

- soli in soljene hrane, ker obremenijo ledvice;
- sladkorja, tudi fruktoze, medu, sladil, ker lahko povzročijo zobno gnilobo, prebavne težave, debelost, ker navajajo na sladka živila;
- pijač s sladkorjem, sladili, fruktozo, visoko fruktoznim sirupom, medom, kot so na primer instant čaji (čaji v prahu, ki so jim dodani sladkorji ali sladila), sladkan čaj, čaj z medom, voda z okusom, sirupi za redčenje z vodo, sadnega ali zelenjavnega soka kot samostojne pijače;
- medu, ker lahko vsebuje spore *Clostridium botulinum*, ki lahko povzročijo hudo zastrupitev;
- hrane, začinjene z ostrimi, pekočimi začimbami, kot sta poper ali pekoča paprika, ker lahko povzročijo poškodbe sluznice;
- pravih čajev in drugih napitkov, ki vsebujejo poživila, na primer raznih kol;
- kravjega mleka kot samostojnega napitka;
- surovega ali nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov, kot so sir, skuta in jogurt iz surovega ali nepasteriziranega mleka, ker lahko vsebujejo škodljivo bakterijo rodu *Listeria*, kar lahko povzroči hudo okužbo dojenčka, imenovano listerioza;
- mesnih izdelkov, ker praviloma vsebujejo veliko soli, nitratov, nitritov, nasičenih maščob, holesterola, na primer paštete, salam, klobas, hitre hrane ipd.;
- ocvrte hrane, ker lahko vsebuje maščobe, ki so bile izpostavljene visokim temperaturam;
- trdih margarin, ker lahko vsebujejo zdravju škodljive trans maščobne kisline;
- vnaprej pripravljene surove zelenjave in vnaprej pripravljenega surovega sadja za neposredno uživanje, ki je na voljo na prodajnih mestih, kot so pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje, predvsem če hrana že dalj časa stoji;
- pakiranega jagodičevja, tudi zamrznjenega; zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi;
- vnaprej pripravljenih jedi z omejenim rokom uporabe, ki jih je do končne porabe treba hraniti v hladilniku, kot so sveže paštete, mesne in zelenjavne majonezne solate, mesni narezki, sendviči z mesnimi ali ribjimi nadevi in narezano zelenjavo, saj naštete jedi sodijo med bolj tvegane zaradi možnega razvoja zdravju škodljivih mikroorganizmov;
- surovih in prekajenih rib kot so surov ali prekajen losos, postrv, slanik; sushi, školjk in drugih morskih sadežev, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina;
- rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec, ki lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra;
- surovega mesa v jedeh kot so carpaccio, tatarski biftek ali manj pečenega mesa (ne glede na način priprave: v ponvi, v pečici, na žaru); z uživanjem takih živil je otrok izpostavljen tveganju za zastrupitev s patogenimi bakterijami, kot sta npr. salmonela ali VTEC *E. coli*, virusi ali paraziti, kot je toksoplazmoza;
- sirov s plesnijo, kot so brie, gorgonzola, rocquefort in drugih sirov s plesnijo, saj se zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni lahko manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastrupitve;
- jajčnega beljaka;

- mehko kuhanih jajc ali jajc na oko; surovih jajc in jedi iz surovih jajc kot so sveže pripravljena majoneza, šato, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelivov za solate, saj praviloma niso toplotno obdelani in obstaja verjetnost zastrupitve z bakterijami kot sta salmonela in kampilobakter;
- gob in jedi iz gob, ker so težje prebavljive. Obstaja tudi tveganje za zamenjavo s strupenimi gobami.

## Nakup hrane za dojenčke z vidika varnosti

- Tudi zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe za hitro pokvarljiva živila, ki so označena z oznako »Porabiti do:«. Ne uporabljajte živil, ki jim je tak rok uporabe potekel ali zaradi njihovega videza, teksture, vonja in okusa niste prepričani, da so še užitna.
- Če je mogoče, se v prehrani dojenčkov izogibajte globoko zamrznjenim živilom z dolgim rokom uporabe.
- Sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in skrbite za čim hitrejši prenos do hladilnika.
- Pozorni bodite na higiensko ustrezno ponudbo hrane: osebje, prodajne površine in embalaža naj bodo čisti, temperatura prostorov, kjer se nahajajo sveža živila, naj bo živilu primerna, živila naj imajo značilen videz ipd. To še posebej velja pri pokušanju ali nakupu hrane na tržnicah, sejmihi ali stojnicah.
- Preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana.
- Izbirajte pasterizirano mleko in mlečne izdelke iz pasteriziranega mleka. Če kupite surovo mleko, ga pred uporabo obvezno prekuhajte.

## Priprava hrane in hranjenje otroka z vidika varnosti

- Pomembna je osnovna osebna higiena in ustrezna higiena prostorov. Pred pripravo hrane si umijte roke, tudi med pripravo hrane si jih pogosto umijte. Delajte na čistih površinah in s čistim kuhinjskim priborom.
- Delovne površine, posodo, kuhinjske pripomočke (rezalne deske, nože ...) po uporabi temeljito očistite z detergentom in toplo vodo. Kuhinjske krpe pogosto perite. Redno menjajte pomivalne gobice.
- Najboljša so sveže pripravljena živila. Za dojenčke pripravljajte sveža živila v manjših količinah.
- Sveže sadje in zelenjavo vedno temeljito umijte, spirajte in po potrebi krtačite pod tekočo pitno vodo. Umivajte tudi sadje in zelenjavo, ki ju pred zaužitjem ali pripravo olupimo, npr. banane, melone, citruse, kot so pomaranče ali limone; krompir ipd.
- Meso pripravljajte z drugim kuhinjskim priborom kot zelenjavo in ostala živila. Za pripravo različnih živil (surovo meso, kuhano meso, zelenjava ...) uporabljajte različne deske in različne druge pripomočke. Nože in druge pripomočke že med pripravo hrane dobro čistite. Tako preprečujete prenos morebitnih nevarnih mikroorganizmov.
- Dojenčkove žličke med hranjenjem nikoli ne dajajte v svoja usta ali usta kogarkoli drugega.
- Če je količina pakirane kašice večja, kot jo bo dojenček v enem obroku pojedel, otroka ne hranite neposredno iz embalaže, na primer iz stekleničke. Ustrezno količino prenesite na krožnik, s katerega ga hranite. Preostalo kašico takoj dobro zaprite in jo shranite v hladilniku.
- Če hranite otroka s kašico neposredno iz originalne embalaže, preostanek vedno zavrzite.
- Odprto hrano za dojenčka hranite v hladilniku po navodilu proizvajalca ali največ 48 ur.
- Izogibajte se drobnim koščkom živil, pri katerih obstaja nevarnost zadušitve, kot so na primer celi oreščki (mandlji, lešniki, arašidi ...), skrbno odstranite pečke, npr. pri jabolku ali hruški, ali koščice, na primer pri marelicah, češnjah. Posebej bodite pozorni pri živilih s kostmi, kot so ribe, perutničke ...
- Nikoli ne pustite pripravljene hrane na sobni temperaturi več kot 2 uri.
- Zamrznjena živila odmrzujte po navodilih proizvajalca ali v hladilniku čez noč.

---

avtorici: Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik  
recenzentka: prof. dr. Nataša Fidler Mis  
urednica: dr. Zalka Drglin

---



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Tabela uvajanja mešane prehrane

STAROST DOJENČKA (meseči)	DOJENJE MATERINO MLEKO ali PRILAGOJENO MLEKO	ZELENJAVA (korenje, bučke, koleraba, špinata, koromač, cvetača, brokoli)	KROMPIR	MAŠČOBE (oljčno olje, olje oljčne repice, sojino olje, maslo)	MESO in RIBE	ŽITA (pšenica, pira, rž, ječmen, oves, riž, tritikala)	RUMENJAK	BELJAK	SADJE (jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline)	KRAVJE MLEKO in IZDELKI IZ KRAVJEGA MLEKA	MED	SOL
dopolnjen 6. mesec	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Glede na potrebe otroka pa lahko po posvetu s pediatrom mešano prehrano uvajate že prej.												
7. mesec	✓	🥄					🥄					
	✓	🥄	🥄	👉			🥄					
	✓	🥄	🥄	👉	🥄	🥄	🥄					
	✓	🥄	🥄	👉	🥄	🥄	🥄					
Stročnice in zelje (živila, ki napenjajo) dodajamo počasi.												
8. mesec	✓	🥄	🥄	👉	🥄	🥄	🥄					
	✓	🥄	🥄	👉	🥄	🥄	🥄	🥄				

STAROST DOJENČKA (meseči)	DOJENJE MATERINO MLEKO ali PRILAGOJENO MLEKO	ZELENJAVA (korenje, bučke, koleraba, špinata, koromač, cvetača, brokoli)	KROMPIR	MAŠČOBE (oljčno olje, olje oljčne repice, sojino olje, maslo)	MESO in RIBE	ŽITA (pšenica, pira, rž, ječmen, oves, riž, tritikala)	RUMENJAK	BELJAK	SADJE (jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline)	KRAVJE MLEKO in IZDELKI IZ KRAVJEGA MLEKA	MED	SOL
8. mesec												
9. mesec												
10. mesec												
11. mesec												
12. mesec												
> 1 leto												

#### LEGENDA:

- živilo naj otrok uživa v zelo majhnih količinah
- otroka seznanjamo z novim živilom / živilo naj otrok uživa v majhnih količinah
- postopoma povečujte količino živila

avtorica: dr. Zalka Drglin v sodelovanju z drugimi strokovnjaki



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Kako dojenčka pestujemo in kako se z njim ukvarjamo<sup>1</sup>

Otroci z gibanjem spoznavaajo svoje telo in svet okoli sebe. Za spodbujanje čim bolj vzravnane in uravnotežene drže ter zdrav gibalni razvoj pa je zelo pomembno, kako ravnamo z njim v prvih mesecih. Naslednja poglavja prikazujejo nekaj najobičajnejših prijemov. Teme namenoma niso razvrščena po dojenčkovi starosti, saj poteka razvoj pri vsakem otroku malo drugače.

Na trgu je na voljo ogromno pripomočkov, za katere nas proizvajalci in trgovci prepričujejo, da jih naš otrok mora imeti. Z nekritičnim nameščanjem vanje pa lahko otroka prezgodaj postavljamo v pokončni položaj ali mu gibanje preveč omejujemo. Za hojico je celo dokazano, da je za otroka lahko nevarna.

Otrok za svoj razvoj res potrebuje le naročje, v katerem se pocrklja, in varen igralni kotiček, najbolje kar na tleh, kjer bo sam raziskoval svoje telo, kaj zmore.

### Kako dojenčka pravilno držimo in nosimo?



Prve mesece dojenček sicer glavo obrača, ne more pa je zadržati proti sili teže. Zato naj v naročju LEŽI. Eno roko moramo imeti pod otrokom. Podpiramo mu hrbet in glavo, ki nam ne sme zdrkniti vznak čez naš komolec. Bradica naj se rahlo naslanja na njegove prsi, roki pa naj ne visita navzdol. Nosimo ga izmenoma na eni ali drugi roki.

**V tem obdobju ga nikakor ne smemo nositi v pokončnem položaju, stisnjenega na svojih prsih!** Pod silo teže se bo ves zgrbil sam vase ali pa si bo pri obvladovanju glave pomagal tako, da se bo zakrčil v ramenskem obroču. To ga bo potem oviralo, ko bi se moral opirati na roke, pasti kravice, se plaziti in kobacati.

Uporabo kengurujčka v prvih mesecih odsvetujemo. Bolj so priporočljive rute ali trakovi, v katerih dojenček počiva bolj postrani, vendar ga moramo tudi v tem primeru podpirati v trupu in paziti, da dojenček ni preveč pokrčen ali sključen, saj mu tak položaj lahko ovira dihanje. Ker se dojenček v njih ne more gibati, jih uporabimo le za krajši čas in ne za dolge izlete. Ko ga peljemo na sprehod, ga položimo v voziček, ki ima ravno dno in ga ne vozimo v »lupinici«. Saj tudi odraslim daljše sedenje ali celo spanje v avtomobilskem sedežu ni udobno. Dojenčki, ki v vratu in trupu še niso čvrsti, pa se pogosto zvijejo v povsem neustrezne položaje. Prav tako za dojenčka ni dobro, da ga v »lupinici« nosimo.

1 Tekst je povzet po gradivu Dojenček – kako ga pestujemo in se ukvarjamo z njim, Inštitut za varovanje zdravja, 2011

## Dojenje in hranjenje po steklenički



Dojimo lahko leže ali pa v polsedečem položaju. Otroka k prsim prislonimo. Ni treba, da se sklanjamo nadenj. Tak položaj je neugoden tako za mamo kot tudi za otroka. Spet podpiramo trup in glavo, ki ne sme viseti vznak. Ko se dojenček sprosti, običajno zgornjo rokico nasloni na mamino dojko. Pri hranjenju po steklenički otroka vzamemo v naročje v podoben položaj. Tako bo dojenček vseeno čutil objem in toplino. Da bo otroku bolj udobno, prekrižamo svoji nogi (ko nam leži na levi roki, prekrižamo desno nogo čez levo in obratno). Tudi zdaj pazimo, da je glava poravnana s trupom in podprta, bradica naj bo rahlo naslonjena na prsi, z dudo jeziček malo potiskamo navzdol. Otroka držimo enkrat na levi, drugič na desni roki, da menjavamo strani tako kot pri dojenju.

## Podiranje kupčka



Kupček podiramo tako, da se nagnemo malo nazaj in si otroka položimo čez ramo. Ni treba, da hodimo z njim naokoli. Lahko ga rahlo masiramo po hrbtu, ne smemo pa ga stresati. Nekaterim otrokom bolj ustreza, če nam ležijo na roki ali pa so zleknjeni čez kolena. Pri otrocih, ki veliko polivajo, je najbolj primeren položaj 1 ali 2 pri temi *Kdaj lahko nosimo dojenčka bolj pokonci*.

## Polaganje in dvigovanje dojenčka

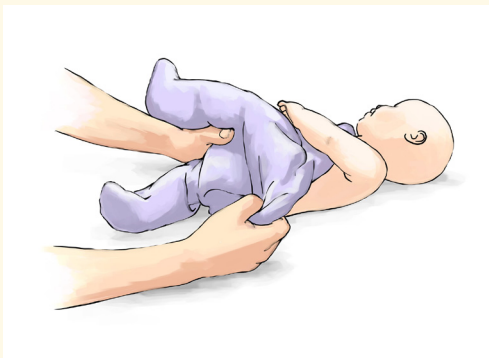


Ko otroka polagamo v posteljico ali na previjalno mizo, ga objamemo okrog ramen tako, da podpremo še glavo, ga obrnemo na bok in na podlago najprej naslonimo ritko. Na hrbet ga obrnemo, ko že leži, rameni pa počasi spustimo šele, ko na njegovem obrazu razberemo, da se je novemu položaju prilagodil.

Ko ga dvigamo, ponovimo gibe v obratnem vrstnem redu. Otroka primemo za rameni, ga obrnemo na bok, dvignemo najprej zgornji del trupa in si ga položimo v naročje. Tudi zdaj je pomembno, da podpiramo trup in glavo.



## Med previjanjem



Pri previjanju otroka ne dvigujemo tako, da ga primemo za stopala, pač pa ga primemo za stegno, kot kaže slika, in mu nogici pokrčimo proti trebuščku. Pri tem ritko privzdignemo le toliko, da lahko postavimo pleničko. Ko mu popravljamo majčko ali hlačke, ga z enakim prijemom zasukamo napol na bok.

## Pase kravice



Še vedno velja staro navodilo, da naj dojenček »pase kravice«.

Med previjanjem ga za krajši čas obrnemo na trebuh. Po prvem mesecu bo začel dvigati glavico, pri treh mesecih pa se večina že lepo opre na komolce in v tem položaju celo uživa. Če mu roki uhajata nazaj, mu pomagamo tako, da ga podpremo ob ramenih in nadlahteh, kot kaže slika.

Okrog petega meseca se otrok začne opirati visoko na iztegnjeni roki ali roki izteguje k igračam. Nekateri se s plazenjem po trebuhu »odpravijo po svetu« že pred šestim mesecem.

## Kdaj nosimo dojenčka bolj pokonci?



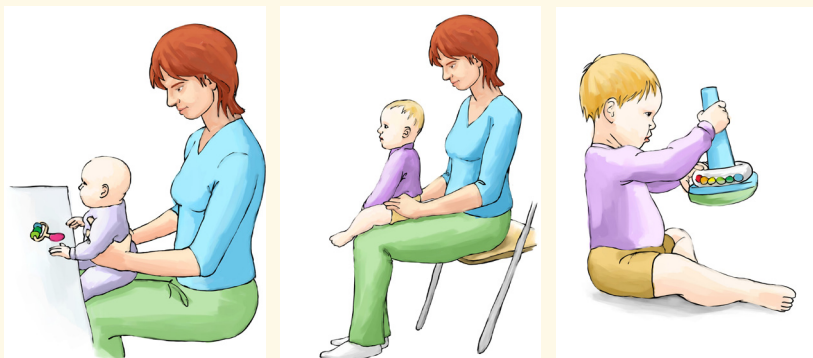
Ko dojenček glavo že dobro obvladuje (običajno med tretjim in četrtem mesecem, nekateri pa še kasneje), ga smemo nositi pokonci. Še vedno pa ga moramo podpirati v trupu. Zato je najbolj enostavno, da ga z eno roko naslonimo nase tako, da lahko gleda okrog sebe, z drugo pa podpremo pod ritko in stegni. Ko sedi v naročju, ga z drugo roko podpremo ob pasu.

**Pri hranjenju po žlički je najbolje, da nam sedi v naročju.** Spet mu podpremo hrbet in glavo, ki mora biti pokonci. Žličko položimo na spodnjo čeljust in konico jezika ter počakamo, da otrok z ustnicama sam pobere hrano z nje.

Če se mu zaleti, pa ga le zasukamo navzdol in po potrebi udarimo z roko po hrbtu.

V starosti, ko začnemo dodajati mešano hrano, dojenčki še ne morejo sedeti samostojno. Če otroka hranimo v stolčku ali »lupinici«, kjer je naslonjen nazaj, pa hrana sama steče navzdol in verjetnost, da se mu bo zaletelo, je večja. Tudi odrasli težko požiramo v takem položaju.

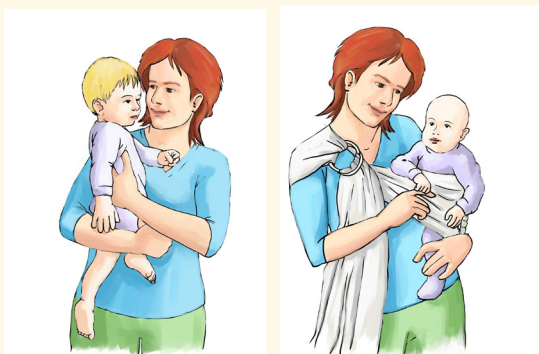
## Sedenje



Dokler je otrok v hrbtu še mehak, ga ne posedamo med blazine. Bolje je, da ga položimo na tla. Tam bo lahko brcal in se prevračal po mili volji ter si tako krepil mišice, hrbtenica pa pri tem s težo ne obremenjena.

Samostojno lahko sedi šele, ko je sposoben sedeti z zravnano hrbtenico. Šele takrat ga lahko za krajši čas posadimo tudi v stolček, ki pa mora imeti trdo in vodoravno sedalo, da bo otrok lahko sedel pokonci.

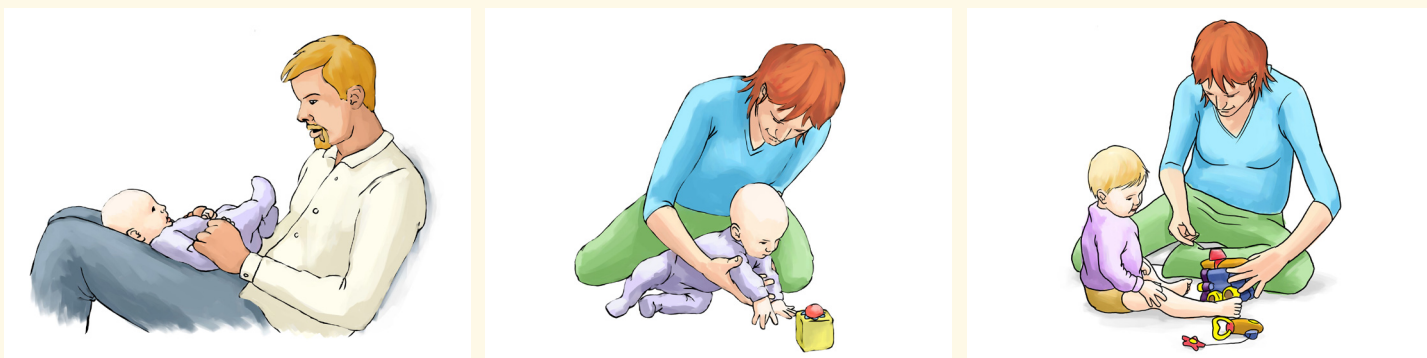
## Večji otroci



Ko otrok že obvladuje glavo in trup (večina okrog sedmega meseca), ga lahko nosimo v pokončnem položaju, in sicer tako, da ga z eno roko podpiramo pod stegnom in ritko, z drugo pa pazimo, da ne omahne.

Običajno se močno zanima za svet okoli sebe in se v naročju ves čas vrti. Lahko si ga naslonimo tudi na bok.

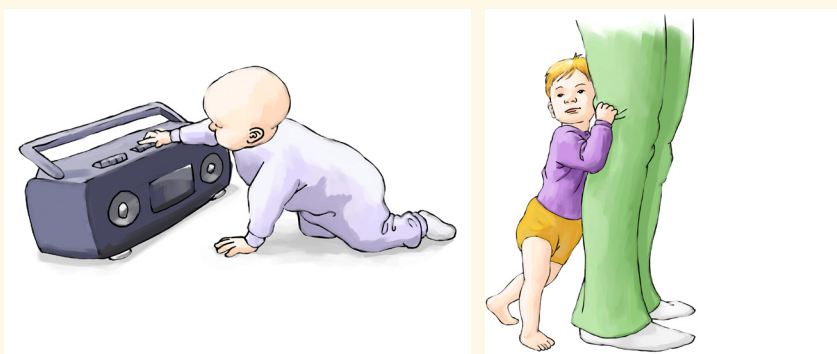
## Igra



Otroku se vedno dobro zdi, ko se z njim igrajo tudi starši. Prve mesece si ga položimo v naročje, kot kaže risba, in se pogovarjamo z njim. Zazrl se bo v naš obraz, kmalu pa se nam bo tudi nasmehnil in nam začel »odgovarjati«.

Večji otroci pa uživajo, ko se usedemo k njim na tla in jim pomagamo segati po igrače.

## Po svetu



**Tudi glede hoje velja enako: nič siliti!**

Učenje hoje ni potrebno. Pustimo otroku, da kobaca po prostoru. Ko bo dovolj močan, bo začel plezati po nas ali se dvigati ob pohištvu. S prestopanjem ob opori bo pridobil ravnotežje in ko bo dovolj stabilen, bo samostojno zakorakal v svet!

Večina otrok shodi med 12. in 15. mesecem.

## Kako ravnamo, ko dojenček joka

Vsi dojenčki potrebujejo naklonjeno in ljubečo skrb svojih staršev. Ne znajo še govoriti, s svojim vedenjem pa sporočajo, kako se počutijo.

Za dojenčka je jok izjemno pomembno izrazno sredstvo. Z jokom dojenček sporoča, da se ne počuti dobro in da nekaj potrebuje.

**Odzovimo se na dojenčkov jok. Približajmo se mu, da nas vidi. Poglejmo ga, pritegnimo njegov pogled. Nagovorimo ga. Dotaknimo se ga, položimo roko na njegov trebušček. Vzemimo v naročje. Skušajmo ugotoviti, kaj potrebuje. Skušajmo ostati mirni.**

### Prisluhnimo otrokovemu joku in skušajmo ugotoviti, kaj sporoča.



- Morda je lačen ali žejen. Podojite ga ali nahranite po steklenički.
- Morda je polulan ali pokakan. Treba je zamenjati pleničko.
- Morda ga tiščijo oblačila, morda mu je vroče ali ga zebe. Poskrbimo, da mu bo prijetno. Prostor naj bo ogret na 22 stopinj Celzija, morda tudi malce več.
- Morda se je prestrašil. Mirno mu prigovarjajmo, vzemimo ga v naročje.
- Morda potrebuje stik z nami. Izkazujmo mu ljubezen. Potolažimo ga s telesnim stikom in glasom. Vzemimo ga v naročje. Pogovarjajmo se z njim ali mu zapojmo. Zibajmo ga. Otroku pomagajo ritmični gibi, ritmični zvoki, na primer bitje materinega ali očetovega srca, ko se privija k prsim.
- Morda ga kaj boli. Morda je zbolel. Pozorni bodimo na znake bolezni ali neugodja, kot je povišana temperatura, vneta ritka, izpuščaji, vnete dlesni ob zobenu. Pri sumu na bolezen poiščimo zdravniško pomoč.
- Morda potrebuje našo družbo za igro ali igračko. Igrajmo se z njim, ko je v našem naročju, lahko mu ponudimo igračko, v kasnejših mesecih pa se igrjamo z njim na tleh.
- Morda bi želel dudo. Ponudimo mu jo.
- Lahko je utrujen od številnih in dražljajev in aktivnostih in si želi miru. Zagotovimo mu mir in tišino. Če joka od utrujenosti, se bo morda sam pomiril in jok bo ponehal. Če je preveč vznemirjen, mu lahko pomagamo k umiritvi z mirnim prigovarjanjem, zibanjem, ritmičnim trepljanjem. Nekaterim otročičkom pomaga, če jih nekoliko tesneje zavijemo v odejico. S tem preprečimo nehotne gibe, ki jih morda vznemirjajo.
- Včasih ne prepoznamo razloga otrokovega joka. Morda bo pomagalo, če spremenimo okolje. Pojdimo z njim ven, v naravo. Peljimo ga na sprehod z vozičkom.

## Neutolažljiv jok – kako poskrbeti za otroka in zase

Včasih vse, kar smo našli zgoraj, ne pomaga in otrok še vedno joka.

V določenih obdobjih nekateri dojenčki jokajo dolgo, veliko in na videz neutolažljivo. Kadar ne najdemo vzroka za dolgotrajni jok in ko kljub poskusom tolažbe otrok ne preneha jokati, se lahko počutimo nemočne, začnemo izgubljati zaupanje vase, morda občutimo stisko ali jezo, in bi storili karkoli, da bi prekinili njegovo jokanje.

Taka obdobja zanesljivo minejo. Morda potrebujete več pomoči in podpore bližnjih pri skrbi za otroka, da bi lažje ostali mirni in da bi lahko dobro poskrbeli tudi za svoj počitek in odmore.

### Otroka nikoli ne stresajmo!

**Nikoli, zares nikoli v obupu otroka ne stresajmo!** To je telesno nasilje nad otrokom. Posledice stresanja so lahko izredno hude: poškodba možganov, slepota in paraliza.

## Ravnanje v kritičnih situacijah

V takih kritičnih situacijah, ki so za otroka ogrožajoče, si lahko si pomagamo z naslednjim:

- Takoj prekinimo situacijo!
- Dobro poskrbimo zase in za otroka.
- Če v bližini ni nikogar, ki bi nam takoj priskočil na pomoč, nekajkrat globoko vdihnimo in izdihnimo. Položimo otroka na hrbet v posteljico in se prepričamo, da je varen. Poskrbimo, da se bomo pomirili in ravnali premišljeno. Pojdimo v drug prostor, popijmo kozarec vode. Prižgemo lahko na primer radio. K otroku se vrnimo vsakih nekaj minut.
- Čim prej pokličimo prijatelje ali sorodnike in jih prosimo, da nam pridejo pomagat. Poskrbijo naj za otroka, medtem ko gremo počivat ali na primer na sprehod.

**Če otrok neobičajno dolgo ali pogosto joka in ga ne moremo potolažiti, se posvetujemo s patronažno medicinsko sestro ali zdravnikom.**

---

avtorice: Nevenka Zavrl, dr.med., mag. Mateja Rok Simon, dr.med., dr. Zalka Drglin  
ilustracije: Zlatko Levačič

---





## Kako ravnamo, ko dojenček joka

### Zakaj dojenček joka?

Vsi dojenčki potrebujejo naklonjeno in ljubečo skrb svojih staršev. Ne znajo še govoriti, s svojim vedenjem pa sporočajo, kako se počutijo.

Z jokom dojenček sporoča, da se ne počuti dobro in da nekaj potrebuje, na primer: »Lačen sem!« ali »Nekaj me boli!« ali »Zebe me!« ali »Vsega je preveč, potrebujem mir in tišino!« ali »Osamljen sem. Potrebujem bližino. Rad bi bil v naročju!«

Jakost, trajanje, višina glasu pri joku je odvisna od njegovega vzroka, na primer:

- pri joku zaradi lakote: po začetnih znakih lakote (sesanje prstkov, odpiranje ust) otrok začne jokati bolj tiho, nato joka glasneje, ritmično;
- pri joku zaradi bolečine: otrok začne jokati nenadno, z visokim glasom, nato morda za hip utihne, nato joka glasno, nenehno;
- pri joku zaradi utrujenosti: otrok joka tišje kot na primer pri joku zaradi bolečine, jok ni tako intenziven; lahko počasi pojenjuje ali pa se okrepi v glasnejši jok.

Za dojenčka je jok izjemno pomembno izrazno sredstvo. Med otroki so velike razlike: nekateri so zelo jokavi, nekateri malo jokajo, nekatere je težko potolažiti, drugi so bolj dobrovoljni.

S skupnim življenjem z dojenčkom, z opazovanjem njegovega vedenja, okoliščin in odzivov se starši učimo prepoznavati otrokove potrebe, razlikovati med različnimi vrstami joka in se ustrezno odzvati.

V začetku se mama, otrok in oče še spoznava, z izkušnjami bo šlo vedno bolje.

**Odzovimo se na dojenčkov jok. Približajmo se mu, da nas vidi. Poglejmo ga, pritegnimo njegov pogled. Nagovorimo ga. Dotaknimo se ga, položimo roko na njegov trebušček. Vzemimo v naročje. Skušajmo ugotoviti, kaj potrebuje. Skušajmo ostati mirni.**

Prisluhnimo otrokovemu joku in skušajmo ugotoviti, kaj sporoča.

- Morda je lačen ali žejen. Podojite ga ali nahranite po steklenički.
- Morda je polulan ali pokakan. Treba je zamenjati pleničko.
- Morda ga tiščijo oblačila, morda mu je vroče ali ga zebe. Poskrbimo, da mu bo prijetno. Prostor naj bo ogret na 22 stopinj Celzija, morda tudi malce več.
- Morda se je prestrašil. Mirno mu prigovarjajmo, vzemimo ga v naročje.
- Morda ga kaj boli. Morda je zbolel. Pozorni bodimo na znake bolezni ali neugodja, kot je povišana temperatura, vneta ritka, izpuščaji, vnete dlesni ob zobenu. Pri sumu na bolezen poiščimo zdravniško pomoč.

- Morda potrebuje stik z nami. Izkazujmo mu ljubezen. Potolažimo ga s telesnim stikom in glasom. Vzemimo ga v naročje. Pogovarjajmo se z njim ali mu zapojmo. Zibajmo ga. Otroku pomagajo ritmični gibi, ritmični zvoki, na primer bitje materinega ali očetovega srca, ko se privija k prsim.
- Morda potrebuje vašo družbo za igro ali igračko. Igrajte se z njim, ko je v vašem naročju, lahko mu ponudite igračko. V kasnejših mesecih se igrajte z njim na tleh.
- Morda želi dudo, ponudite mu jo.
- Lahko je utrujen od številnih in dražljajev in aktivnostih in si želi miru. Zagotovimo mu mir in tišino. *Če joka od utrujenosti, se bo morda sam pomiril in jok bo ponehal. Če je preveč vznemirjen*, mu lahko pomagamo k umiritvi z mirnim prigovarjanjem, zibanjem, ritmičnim trepljanjem. Nekaterim otročičkom pomaga, če jih nekoliko tesneje zavijemo v odejico. S tem preprečimo nehotne gibe, ki jih morda vznemirjajo.
- Včasih ne prepoznamo razloga otrokovega joka. Morda bo pomagalo, če spremenimo okolje. Pojdimo z njim ven, v naravo. Peljimo ga na sprehod z vozičkom.

## Neutolažljiv jok – kako poskrbeti za otroka in zase

Včasih vse, kar smo našteli zgoraj, ne pomaga in otrok še vedno joka.

V določenih obdobjih nekateri dojenčki jokajo dolgo, veliko in na videz neutolažljivo. Kadar ne najdemo vzroka za dolgotrajni jok in ko kljub poskusom tolažbe otrok ne preneha jokati, se lahko počutimo nemočne, začnemo izgubljati zaupanje vase, morda občutimo stisko ali jezo, in bi storili karkoli, da bi prekinili njegovo jokanje.

Taka obdobja zanesljivo minejo. Morda potrebujete več pomoči in podpore bližnjih pri skrbi za otroka, da bi lažje ostali mirni in da bi lahko dobro poskrbeli tudi za svoj počitek in odmore.

## Otroka nikoli ne stresajmo!

**Nikoli, zares nikoli v obupu otroka ne stresajmo!** To je telesno nasilje nad otrokom. Posledice stresanja so lahko izredno hude: poškodba možganov, slepota in paraliza.

## Ravnanje v kritičnih situacijah

**V takih kritičnih situacijah, ki so za otroka ogrožajoče, si lahko si pomagamo z naslednjim:**

- Takoj prekinimo situacijo!
- Dobro poskrbimo zase in za otroka.
- Če v bližini ni nikogar, ki bi nam takoj priskočil na pomoč, nekajkrat globoko vdihnimo in izdihnimo. Položimo otroka na hrbet v posteljico in se prepričamo, da je varen. Poskrbimo, da se bomo pomirili in ravnali premišljeno. Pojdimo v drug prostor, popijmo kozarec vode. Prižgemo lahko na primer radio. K otroku se vrnimo vsakih nekaj minut.
- Čim prej pokličimo prijatelje ali sorodnike in jih prosimo, da nam pridejo pomagat. Poskrbijo naj za otroka, medtem ko gremo počivat ali na primer na sprehod.

**Če otrok neobičajno dolgo ali pogosto joka in ga ne moremo potolažiti, se posvetujmo s patronažno medicinsko sestro ali zdravnikom.**

---

avtorici: mag. Mateja Rok Simon, dr. med., spec. javnega zdravja, spec. socialne medicine,  
dr. Zalka Drglin

---





## Ko otrok zboli

### Povišana telesna temperatura

- je temperatura nad 37.2 °C pod pazduho
- je znak bolezni
- znaki so: drhtenje, mrzlica, hladne okončine, bolečine v mišicah, sklepih, glavobol
- ko doseže določeno raven, mrazenje in bolečine običajno prenehajo
- potenje pomeni, da temperatura začenja padati

### Koristni učinki povišane telesne temperature

- ovira razmnoževanje virusov
- okrepi vnetni odgovor in funkcijo imunskega sistema
- poveča učinek antibiotikov
- prisili bolnika k počitku in s tem olajša delovanje imunskega sistema

### Škodljivost povišane telesne temperature

- temperatura do 40 °C običajno ni škodljiva
- sicer zdravi dobro prenesejo temperaturo do 41 °C
- nad 41,7 °C je škodljiva, lahko celo smrtna, če dlje časa traja, še posebno, če je bolnik izsušen
- že srednje povišana temperatura je lahko škodljiva za bolnike s srčnim popuščanjem, motnjami dihanja, vročinskimi krči, nevrološkimi obolenji

## Kašelj

- je obrambni refleks – čiščenje dihal
- je bolezenski znak pri:
  - okužbi zgornjih dihal
  - okužbi spodnjih dihal
  - vnetju sinusov
  - astmi
  - oslovskem kašlju
- pojavi se lahko pri:
  - tujku v dihalih
  - zatekanju želodčne vsebine v požiralnik
  - v zakajenih prostorih (okoljski dejavniki)
- povzročijo ga lahko psihični dejavniki

## Vnetje v žrelu

### Virusno (ni potrebno k zdravniku):

- zmerno povišana temperatura
- pekoče ali praskajoče bolečine v žrelu
- nahod
- kašelj je ali ni prisoten

### Bakterijsko (navadno je potrebno zdravljenje):

- visoka temperatura
- močne bolečine
- povečane bezgavke
- ni nahoda
- ni kašlja

## Vnetje ušes

- lahko je bakterijsko vnetje, lahko tudi virusno
- vsaka bolečina v ušesu ne pomeni vnetja
- rado se ponavlja, če:
  - je bilo prvo vnetje pred 6. mesecem otrokove starosti
  - pri otrocih, ki niso bili dojeni
  - pri otrocih, ki so v vrtcih
  - pri otrocih kadilcev
  - pri otrocih z anatomskimi spremembami
  - če pijejo po steklenički leže

### Klinični znaki

- povišana temperatura
- nespečnost, jokavost, zaspanost
- bolečina v ušesu
- vrtoglavica, šumenje v ušesu
- slab sluh
- izcedek iz ušesa



### Pri pogostih vnetjih:

- spremeniti okolje: vrtec, zakajeno okolje, alergije
- operacija žrelnice
- cepljenje proti pnevmokokom

## Gripa

- poteka podobno kot druge virusne okužbe
- posumimo glede na epidemiološko situacijo
- nenaden začetek z visoko temperaturo
- glavobol, bolečine v mišicah in sklepih
- splošno slabo počutje
- prehladni znaki: voden izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, solzenje in pekoč občutek v očeh, suh kašelj

## Obstruktivni bronhitis, astma

- gre za zoženje dihalnih poti in povečano izločanje sluzi

### klinični znaki

- kašelj
- pospešeno dihanje
- podaljšan izdih
- ugrezanje spodnjega dela prsnice in medrebrnih prostorov
- piskanje v prsnem košu

## Pordele oči

Lahko gre za:

- bakterijsko vnetje
- virusno vnetje
- alergično vnetje
- poškodbo

Povzročijo jih lahko zunanji dejavniki (mraz, veter, dim, prah, močna svetloba).

## Nalezljive bolezni z izpuščaji

- škrlatinka
- norice/vodene koze, herpes zoster
- šesta izpuščajna bolezen
- bolezen rok, nog in ust (HFMD)
- peta izpuščajna bolezen
- gnojne kraste
- mikrosporiaza
- garje, uši

## Dojenčka je potrebno pripeljati k zdravniku na pregled, če ima katerega od naslednjih znakov:

- če neutolažljivo joče, več kot običajno, posebno, če joče z visokim glasom;
- če odklanja hranjenje več kot šest ur podnevi;
- če je pretirano zaspan, ga težko zbudijo in je tudi potem, ko je zbudjen, apatičen ali nezainteresiran za okolico;
- če pospešeno diha, se pri dihanju širijo nosna krila, ugrezajo medrebrni prostori in kotanja nad in pod prsnico;
- če stoka;
- če ima povišano temperaturo (odvisno tudi od splošnega počutja in drugih bolezenskih znakov): **dojenčka, ki ima temperaturo 39 °C, mlajše dojenčke pa tudi pri povišani telesni temperaturi, ki je nižja od 39 °C, naj pregleda zdravnik;**
- če ima izbočeno ali udrto veliko mečavo;
- če ima spremenjeno barvo kože (izrazita bledica, modrikasta koža in sluznice ali močno pordela koža);
- če ima pikčaste krvavitve po koži ali druge nenavadne izpuščaje;
- če močno bruha ali če bruha v loku;
- če odvaja obilno tekoče, sluzasto ali krvavo blato;

## Večjega otroka je nujno peljati k zdravniku:

- če ima motnje zavesti;
- če je pretirano zaspan in nezainteresiran za okolico;
- če ga močno boli glava;
- če ga močno boli trebuh;
- če ima spremenjeno barvo kože (izrazita bledica, modrikasta koža in sluznice ali močno pordela koža);
- če ima krvavitve v koži ali nenavadne izpuščaje;
- če ima temperaturo 40 °C ali več, merjeno pod pazduho;
- če težko in pospešeno diha;
- če močno bruha in ima močno drisko ter znake izsušitve;
- če ima otekline vek in ustnic ter urtikarijo.

---

avtorica: Lucija Gobov, dr. med., spec. pediatrije  
urednica: dr. Zalka Drglin

---



# Priprava na porod in starševstvo

Skupaj za zdravje



## Kajenje

### Kako lahko preprečite škodljive posledice kajenja v nosečnosti in po rojstvu otroka

Izpostavljenost škodljivim snovem tobačnega dima med nosečnostjo in po njej sta zelo škodljiva za zdravje in razvoj otroka, z ustreznimi ukrepi lahko škodljive posledice preprečite.

#### 1. Bodoči starši, opustite kajenje, predvsem matere, že ob načrtovanju nosečnosti ali čimprej po zanositvi.

#### 2. Preprečite izpostavljenost nosečnic in otrok tobačnemu dimu.

- Vsi zaprti prostori naj bodo povsem brez tobačnega dima (bivalni prostori, avtomobil ipd.).
- Prezračevanje, odpiranje oken, kajenje na balkonu, ločene sobe za kajenje ne zadoščajo.
- Tudi na odprtih oziroma v zunanjih prostorih naj ne bodo izpostavljeni tobačnemu dimu; če kdo kadi, naj kadi v ustrezni oddaljenosti.

#### 3. Preprečite dostop otrokom do tobačnih izdelkov oziroma izdelkov z nikotinom.

Nikotin je močan strup, ki lahko povzroči zastrupitev in v najhujšem primeru tudi smrt. Pomembno je, da v celoti preprečite, da bi otroci imeli dostop do tobačnih izdelkov (cigarete, rezani tobak, cigare idr.) oziroma izdelkov z nikotinom (tekočina za elektronske cigarete).

---

avtorica: Helena Koprivnikar, dr. med.  
urednica: dr. Zalka Drglin

---







## Zdravstveno zavarovanje

Za dolgoročno bivanje v Sloveniji morate imeti stalno ali začasno dovoljenje za bivanje.

To lahko uredite na Uradu za tujce na Upravni enoti.

Za koriščenje zdravstvenih storitev je potrebno skleniti obvezno zdravstveno zavarovanje. Informacije o tem dobite na desetih enotah Zavoda za Zdravstveno Zavarovanje Slovenije po državi. [www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf](http://www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf)

**Zavaruje vas lahko:**

1. družinski član, ki je zaposlen,
2. vaš delodajalec,
3. občina, če nimate nobenih dohodkov,

ali pa se

4. zavarujete lahko osebno – v tem primeru morate plačevati redni mesečni prispevek.

Po sklenitvi obveznega zdravstvenega zavarovanja po pošti na vaš naslov prejmete kartico zdravstvenega zavarovanja.



Z obveznim zavarovanjem so zagotovljene določene osnovne zdravstvene storitve. Za ostale zdravstvene storitve potrebujete dodatno zdravstveno zavarovanje, drugače jih plačate sami.



## Izbira zdravnika

V najbližjem ZDRAVSTVENEM DOMU si izberete:

- družinskega/splošnega zdravnika
- zobozdravnika
- za otroka: pediatra (pediatrična ambulanta)
- za ženske tudi osebnega ginekologa (ginekološka ambulanta).

Omenjene zdravnike lahko izberete tudi med zasebniki s koncesijo, ki so del javnega zdravstva. Izbrani zdravniki so dostopni brez napotnice po predhodnem naročilu.

**H ginekologu greste za:**

- „ženske zadeve“ – svetovanje, diagnostika, zdravljenje;
- spremljanje nosečnosti;
- svetovanje in zaščito pred neželeno nosečnostjo – na primer: kontracepcijske tabletko, maternični vložek;
- svetovanje in napotitev ob neželeni nosečnosti;
- zgodnje odkrivanje raka na materničnem vratu.

Za druge zdravstvene težave greste k družinskemu/splošnemu zdravniku.

**112**

V primeru življenjske ogroženosti pokličite **NUJNO MEDICINSKO POMOČ** na telefonsko številko 112.



## Obravnava nosečnice

Če ste noseči, se naročite pri osebnem ginekologu.

V nosečnosti boste imeli predvidoma:

- 10 pregledov,
- 2 ultrazvočni preiskavi,
- druge potrebne laboratorijske preiskave.

Priporočamo, da se udeležite Priprav na porod in starševstvo; sami ali skupaj s partnerjem.

**Na skupinskih srečanjih dobite informacije in spretnosti o:**

- nosečnosti,
- porodu,
- negi novorojenčka,
- dojenju,
- skrbi za zdravje.

Priprava na porod in starševstvo se izvaja v zdravstvenih domovih in nekaterih porodnišnicah. Udeležba je brezplačna.

Pozanimajte se, če je na voljo v vašem jeziku in če je na voljo individualno.



## Porod

Rodite lahko v katerikoli od 14-tih porodnišnic.

Pri porodu vas lahko spremlja oseba po vaši izbiri (navadno partner oz. mož).



Ob prihodu v porodnišnico imejte s seboj zdravstveno dokumentacijo o nosečnosti (Materinsko knjižico) in napotnico, ki vam jo da ginekolog.

Ženska po porodu brez zapletov navadno ostane v porodnišnici dva do tri dni.

Otroka v porodnišnici pregleda pediater, opravijo se tudi nekatere preventivne preiskave in posegi.



## Zdravstvene storitve po porodu

Obiski patronažne medicinske sestre na domu

Po odpustu iz porodnišnice vas na domu obišče patronažna medicinska sestra. Do otrokovega prvega leta je predvidenih 8 obiskov.

Patronažno službo v najbližjem zdravstvenem domu o vašem odpustu praviloma obvestijo že iz porodnišnice. Svetujemo, da patronažno službo v najbližjem zdravstvenem domu na dan prihoda domov obvestite tudi sami.

**Pregled po porodu** pri ginekologu 6. teden po porodu je predviden pregled pri osebnem ginekologu. **Na pregled se čim prej naročite.**



## Pediater

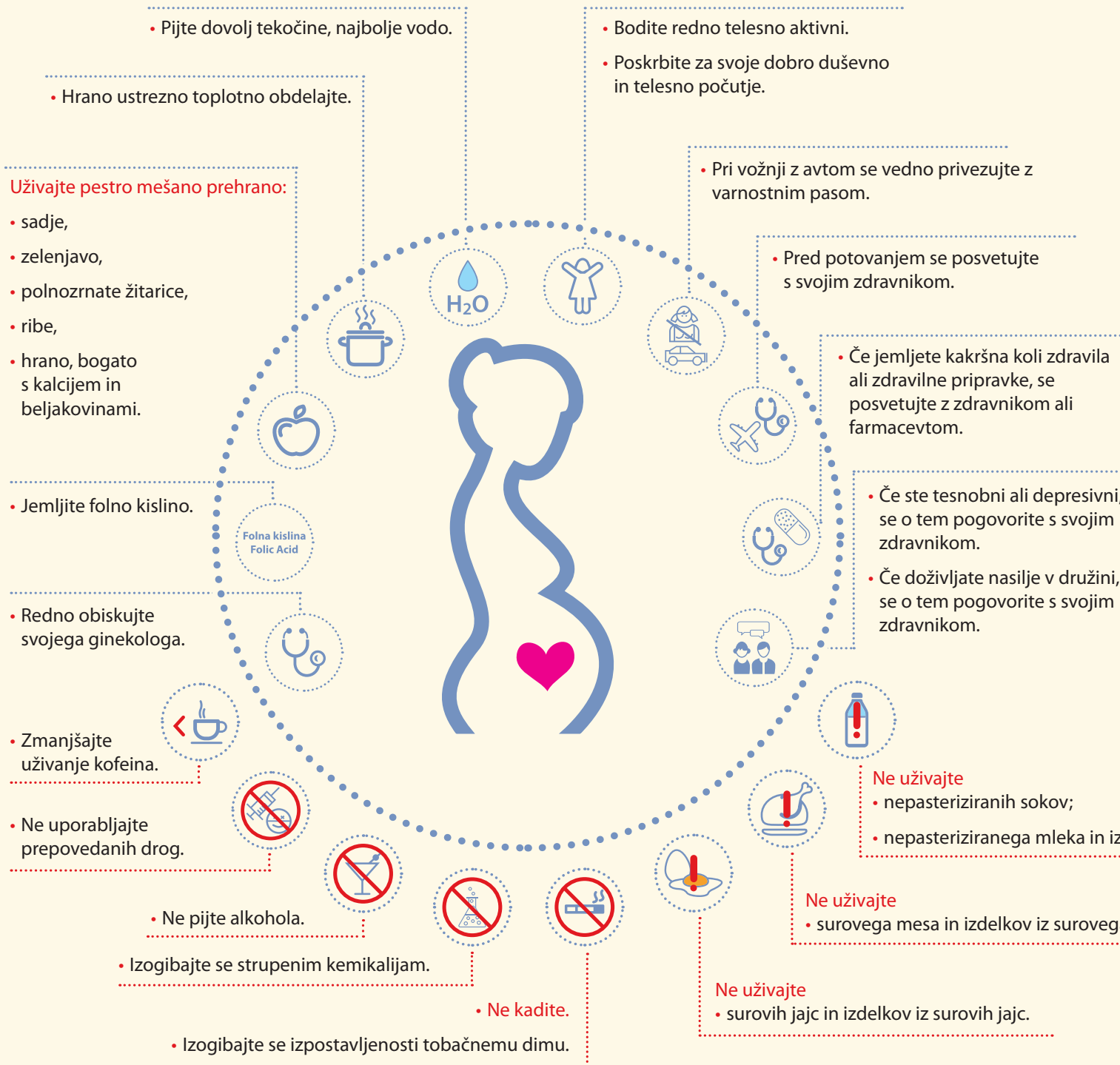
Za otroka že proti koncu nosečnosti ali čim prej po rojstvu izberite zdravnika **pediatra**.

To lahko storite v zdravstvenem domu oz. poiščite pediatra, ki dela v javnem zdravstvu s koncesijo.

**Pediater:**

- opravlja preventivne sistematske preglede, s katerimi spremlja rast in razvoj otroka,
- opravlja predvidena cepljenja,
- diagnosticira in zdravi otroške bolezni.

Prvi preventivni sistematski pregled pri pediatru je ob enem mesecu otrokove starosti. **Na pregled se je potrebno naročiti.**



## Takoj poiščite zdravniško pomoč:

- pri krvavitvi iz nožnice;
- pri nenadnih oteklinah nog, rok ali obraza, povišanih vrednostih krvnega tlaka nad 150/100 mmHg;
- pri motnjah vida, hudem glavobolu;
- pri nenadnih bolečinah v zlički, izrazito slabem počutju;
- pri oteklini ene noge ali izraziti bolečini v nogi ali medenici;
- pri nenadnem težkem dihanju;
- pri nenadnih bolečinah v trebuhu, ki vztrajajo;
- če otroka ne čutite več ali ga čutite bistveno slabše kot prejšnje dni;
- pri nenadnih bolečinah za prsnico;
- v hudi duševni stiski.

### Ne uživajte

- nepasteriziranih sokov;
- nepasteriziranega mleka in izdelkov iz nepasteriziranega mleka;

### Ne uživajte

- surovega mesa in izdelkov iz surovega mesa;

### Ne uživajte

- surovih jajc in izdelkov iz surovih jajc.



## HEALTH INSURANCE

To stay in Slovenia for longer time you have to register a temporary or a permanent residence permit. You can do this at the Immigrations Office of the Administrative Unit in any bigger town in Slovenia.

If you want to use the services of free medical care, you will need a compulsory health insurance. All information on this is available in ten units of the Health Insurance Institute of Slovenia located across the country.

[www.zzs.si/indexeng.html](http://www.zzs.si/indexeng.html)

You can be insured by:

- employed family member;
- your employer;
- the municipality, if you have no monthly income; or
- you can insure yourself personally - in this case, you have to pay a regular monthly premiums by yourself.

After signing the contract with the health insurance institute, you will receive a health insurance card to



your postal address. Compulsory health insurance guarantees you a certain set of basic healthcare services free of charge. For the rest of the services you will need a voluntary health insurance, otherwise, you will have to pay for them by yourself.



## CHOOSE YOUR DOCTOR

At the nearest community health care centre, you can choose your personal doctors:

- a general practitioner;
- a dentist;
- for children: a paediatrician;
- for women: a gynaecologist.

You can choose doctors in public health care institutions or doctors in private practice, which are incorporated into the public network (based on concessions) on equal terms.

If you need health care, you can go to your regular doctor without referral order. Usually it is better to make an appointment beforehand.

The gynaecologist services include:

- "women's issues" - consultations, diagnosis, therapy;
- prenatal care;
- family planning and protection - for example birth control pills or intrauterine devices;
- counselling regarding unwanted pregnancy, referral for abortion;
- early detection of cervical cancer.

For all other health problems, consult your general practitioner.

**112**

IN THE CASE OF LIFE THREATENING MEDICAL EMERGENCIES CALL 112



## HEALTHCARE DURING PREGNANCY

If you are pregnant, make an appointment with your gynaecologist.

During pregnancy, you are guaranteed:

- 10 check-ups;
- 2 ultrasound examinations;
- Laboratory tests and other necessary examinations.

We recommend you to attend „Childbirth preparation classes“, alone or with your partner/husband. At these classes you will learn everything you need to know about:

- pregnancy,
- childbirth,
- new-born care,
- breastfeeding,
- how to take care of your health.

„Childbirth preparation classes“ are provided in all health care centres and in some maternity hospitals. Participation is free of charge. Find out if they are available in your language or individually.



## CHILD BIRTH

You can give birth in any of the 14 maternity hospitals in Slovenia. During delivery, a person of your choice (usually the husband or other relative/friend) can accompany you.



Upon arrival to the maternity hospital, bring your medical documentation concerning your pregnancy (the Maternity booklet) and a referral order from your gynaecologist. Usually a woman stays at the maternity hospital for 2-3 days after birth without complications.

A new-born will be examined by the neonatologist in the hospital. In addition, all the necessary check-ups and tests will be performed.



## MEDICAL CARE AFTER BIRTH

Home visitation program Following discharge from the hospital, a community nurse will pay you a visit. Eight visits are planned until the child's first year.

A community nurse from the nearest health care centre will usually be notified about your discharge from the hospital. We recommend you to notify the community nurse from the nearest health care centre after coming home by yourself.

The postpartum check-up:

A check-up is planned 6 weeks after childbirth at your personal gynaecologist. Please make an appointment beforehand.



## PEDIATRICIAN

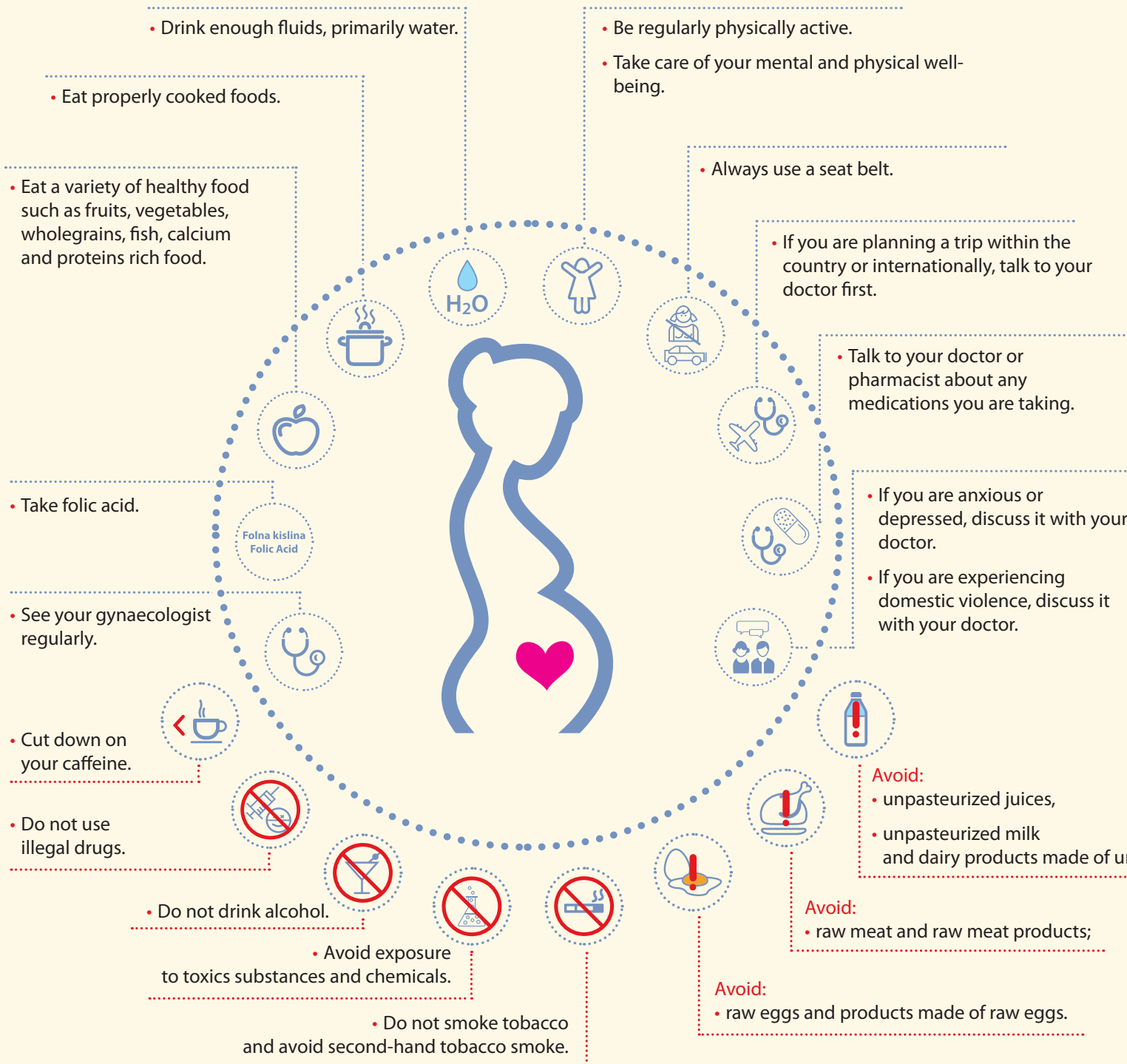
Towards the end of the pregnancy or right after childbirth, you must choose a paediatrician for your baby. You can find one in any public health care centre or in private practices, which are incorporated into the public network (based on concessions) on equal terms.

Services of paediatrician include:

- Regular preventive check-ups to monitor the growth and development of your child;
- Vaccinations;
- Diagnoses and treatment of children's diseases.

The first preventive check-up at the paediatrician is scheduled at one month of child's age. Please make an appointment beforehand.

# Tips for a healthy pregnancy



## Contact your doctor immediately in case of:

- vaginal bleeding;
- sudden swelling of both legs, arms or face; increased level of blood pressure above 150/100 mmHg;
- impaired vision, severe headache;
- sudden pain in the epigastric (upper) region of the abdomen, distinctly malaise;
- swelling in one leg or severe pain in a leg or pelvis;
- sudden shortness of breath;
- sudden abdominal pain that persists;
- if you do not feel your baby anymore or feel it weaker than before;
- sudden chest pain;
- severe mental distress.





## МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА



Для длительного пребывания в Словении вы должны иметь постоянный или временный вид на жительство, которые можно оформить в офисе Иммиграционной службы в Администрации любого города Словении.

Для того, чтобы воспользоваться услугами бесплатной медицинской помощи, вам необходимо приобрести обязательную медицинскую страховку. Всю необходимую информацию на эту тему вы найдете в Институте медицинского страхования Словении, 10 филиалов которого расположены в различных городах страны. [www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf](http://www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf)

Вас может застраховать:

1. трудоустроенный член семьи,
2. ваш работодатель,
3. муниципалитет, если у вас нет ежемесячного дохода или
4. можете застраховаться самостоятельно - в этом случае необходимо оплачивать ежемесячные страховые премии.

После заключения договора со страховой компанией на ваш почтовый адрес вы получите карточку медицинского страхования. Обязательное страхование гарантирует определённый набор основных медицинских услуг. Для получения остальных услуг потребуются дополнительное медицинское страхование, в противном случае вам придется их оплачивать самостоятельно.



## ВЫБОР ВРАЧА

В ближайшей поликлинике вы можете себе выбрать:

- семейного врача (врач общей практики)
- стоматолога
- для детей - врача-педиатра (Детская поликлиника)
- для женщин - личного гинеколога (Женская консультация)

Этих врачей вы можете выбрать как в государственных учреждениях, так и в частных клиниках.

К своему врачу вы можете записаться на приём по телефону, без направления.

Прием гинеколога включает:

- консультации, диагностику и лечение "болезней по женски";
- ведение беременности;
- консультирование и защиту от нежелательной беременности - например, противозачаточные таблетки, внутриматочные спирали;
- консультирование при нежеланной беременности и направление на аборт;
- раннее выявление рака шейки матки.

При других проблемах со здоровьем обратитесь к своему семейному врачу.

112

В случае угрозы жизни вызовите СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ по телефону 112.



## ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Если вы беременны, запишитесь на приём к своему гинекологу.

Во время ведения беременности вам гарантировано приблизительно:

- 10 приёмов врача,
- 2 УЗИ,
- лабораторные анализы и другие необходимые обследования.

Мы рекомендуем вам посетить Школу материнства и отцовства, самостоятельно или вместе с вашим семейным партнёром.

На групповых сеансах вы узнаете и научитесь всемо:

- беременности
- родах
- уходу за новорожденными
- грудном вскармливании
- ведении здорового образа жизни

Школа материнства и отцовства проводится в поликлиниках и некоторых роддомах. Посещения бесплатные. Узнайте, проводят ли ее на вашем языке или индивидуально.



## РОДЫ

Вы можете родить в любом из 14 родильных домов Словении.

Во время родов вас может сопровождать любая персона по вашему выбору (обычно это муж или другой родственник).



По прибытии в роддом принесите с собой свою медицинскую карту о ведении беременности (Книжка материнства) и направление, которое вам выдаст гинеколог.

Обычно после родов без осложнений женщина останется в больнице в течение двух-трех дней. Новорожденного в роддоме осмотрит врач-неонатолог, который выполнит также необходимые профилактические обследования и анализы.



## МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Посещения патронажной медицинской сестры на дому

После выписки из роддома дома вас посетит патронажная медицинская сестра. Пока ребенку не исполнится годик, таких посещений будет около 8.

Обычно уведомление о выписке патронажная служба получает непосредственно из роддома. Мы рекомендуем вам на всякий случай еще самим сообщить о вашей выписке патронажной службе в ближайшей к вам поликлинике.

Осмотр у гинеколога после родов: через 6 недель после родов запланирован осмотр у вашего личного гинеколога. На приём необходимо записаться заранее.



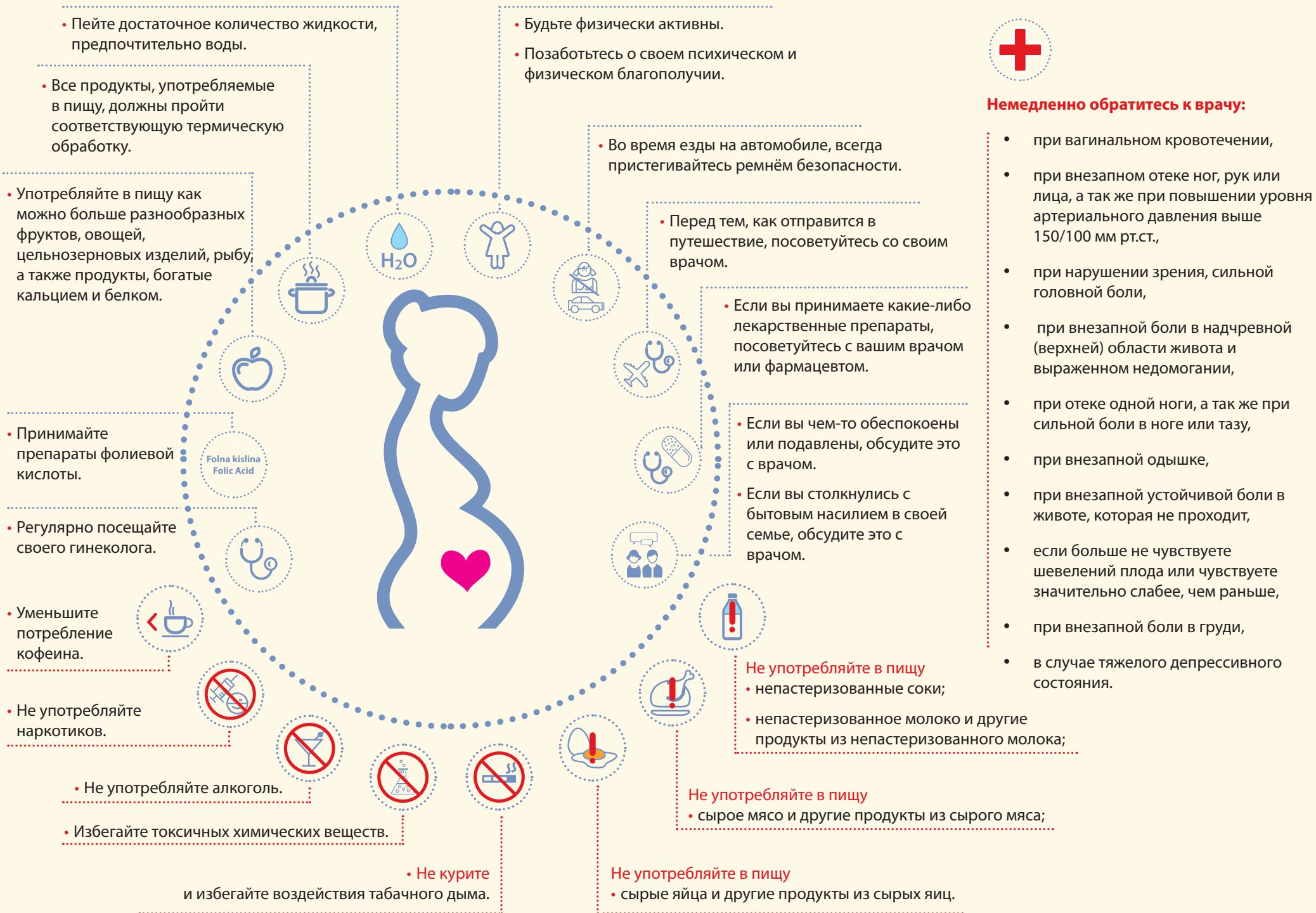
## ВРАЧ-ПЕДИАТР

В конце беременности или сразу после родов выберите ребенку личного врача-педиатра. Педиатра можно выбрать в любой государственной поликлинике или частной клинике.

В услуги врача-педиатра входит:

- регулярные профилактические осмотры, во время которых наблюдается за ростом и развитием ребенка
- вакцинация по календарю прививок
- диагностика и лечение детских болезней

Первый профилактический осмотр у педиатра запланирован в возрасте одного месяца ребенка. На приём необходимо записаться заранее.





**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



 **norway  
grants**

Avtorice: **Barbara Mihevc Ponikvar, Sonja Tomšič, Irma Remar, Vesna Pucelj, Victoria Zakrajšek, Zalka Drglin.**  
Prevod: **Mihaela Törnär**

Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma.  
Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje  
in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.



Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: +386 1 2441 400  
Faks: +386 1 2441 447  
E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)