



DOJČENIE

DÔLEŽITÉ RADY A INFORMÁCIE PRE MAMIČKY



Láska matky je pokoj. Nemusíte ju získať, nemusíte si ju zaslúžiť. Ak je prítomná, je to požehnanie, ak nie, je to ako keby všetka krása zmizla zo života.

– **Erich Fromm**

Základom pre zdravý rast a rozvoj dieťaťa je okrem láskavej náruče rodičov aj zdravá výživa. Dojčenie je prirodzenou plnohodnotnou výživou pre dieťa od narodenia.



PREČO DOJČIŤ?

- dojčenie je výhodné pre matku a dieťa
- materské mlieko je dostupné vždy a všade tam, kde je mama
- materské mlieko má správnu teplotu
- dojčenie je pohodlné hlavne v noci
- dojčenie nie je nákladné, na rozdiel od umelej výživy
- dojčenie podporuje rozvoj citovej väzby
- dojčenie podporuje zdravý vývoj imunitného systému
- materské mlieko pomáha chrániť dieťa pred ochoreniami respiračnými, tráviacimi, zápalmi stredného ucha, je prevenciou obezity u detí
- dojčenie znižuje u matky riziko rakoviny prsníka a vaječníkov, pomáha pri sťahovaní maternice po pôrode
- dojčenie je moderné pre rodinu, čo ocenia pri cestovaní a iných spoločných aktivitách
- dojčenie znižuje riziko Syndrómu náhleho úmrtia
- šetrí životné prostredie

ČO JE DÔLEŽITÉ, AK CHCEM DOJČIŤ?

- odhodlanie budovať a upevňovať si vzájomný kontakt s dieťaťom – bonding po pôrode
- uvedomiť si, že dojčenie a prikladanie k prsníku je prvých dní po pôrode časté, podľa potrieb a požiadaviek dieťaťa
- naučiť sa prikladať dieťa k prsníku správne
- cítiť sa dobre, zlý zdravotný stav môže ovplyvniť rozvoj laktácie
- spoznávať svoje dieťa, reagovať na prejavy hladu dieťaťa
- starostlivosť realizovaná 24-hodinovým rooming-in systémom
- psychická pohoda
- uvedomiť si, že každé dieťa je individuálne a univerzálny prístup neexistuje
- prijímať dostatok tekutín a správnu výživu

AKÉ JE ZLOŽENIE MATERSKÉHO MLIKA?

Kolostrum: tvorí sa už koncom tehotenstva. Je plne postačujúce a pokrýva potreby dieťaťa po narodení. Obsahuje veľké množstvo imunoglobulínov, čo je pre zdravý vývoj imunitného systému dôležité. Nazýva sa aj „prvým očkovaním“ pre vysoké množstvo protilátok, minerálov a všetkých potrebných a cenných látok, ktoré obsahuje. Pomáha črevnému traktu, rýchlejšiemu odchodu smolky a je základom energie pre dieťa po pôrode.

Prechodné materské mlieko: sa tvorí prvé dni po pôrode, má vysoký obsah laktózy a vyšší obsah tukov. Zloženie materského mlieka je stabilné do dvoch týždňov po narodení. Prechádza plynule do zrelého materského mlieka.

KEDY JE NAJLEPŠIE ZAČAŤ S DOJČENÍM?

Čo najskôr po pôrode, ak to dovoľí zdravotný stav matky a dieťaťa.

KEDY JE DIEŤA PRISATÉ K PRSNÍKU SPRÁVNE?

- dieťa má ústa otvorené naširoko
- spodnú peru má vyvrátenú a bradou sa dotýka prsníka
- dieťa uchopí bradavku aj s časťou dvorca
- pomaly saje, prehĺta s pauzami, prehĺtanie je viditeľné alebo ho počujeme
- hlava a telo dieťaťa sú v jednej línii

AKÁ JE IDEÁLNA POLOHA PRI DOJČENÍ?

- ideálna poloha pri dojčení je tá, ktorá poskytuje matke a dieťaťu pohodlie
- matka je uvoľnená
- najčastejšie využívané polohy pri dojčení:
 - poloha poležiačky – výhodná hlavne v noci
 - poloha bočná futbalová
 - poloha na chrbte – hlavne bezprostredne po operačnom pôrode
 - poloha v ľahu s podloženými nohami
 - poloha tanečníka





AKO SA STARÁŤ O PRSNÍKY POČAS DOJČENIA?

- dbať na hygienu prsníkov
- používať bavlnenú bielizeň
- poznať techniku jemných masáží prsníkov
- prikladať správne dieťa k prsníku
- v prípade bolestivých bradaviek ich ošetrovanie

AKÉ MÔŽU BYŤ NAJČASTEJŠIE PREKÁŽKY PRI DOJČENÍ?

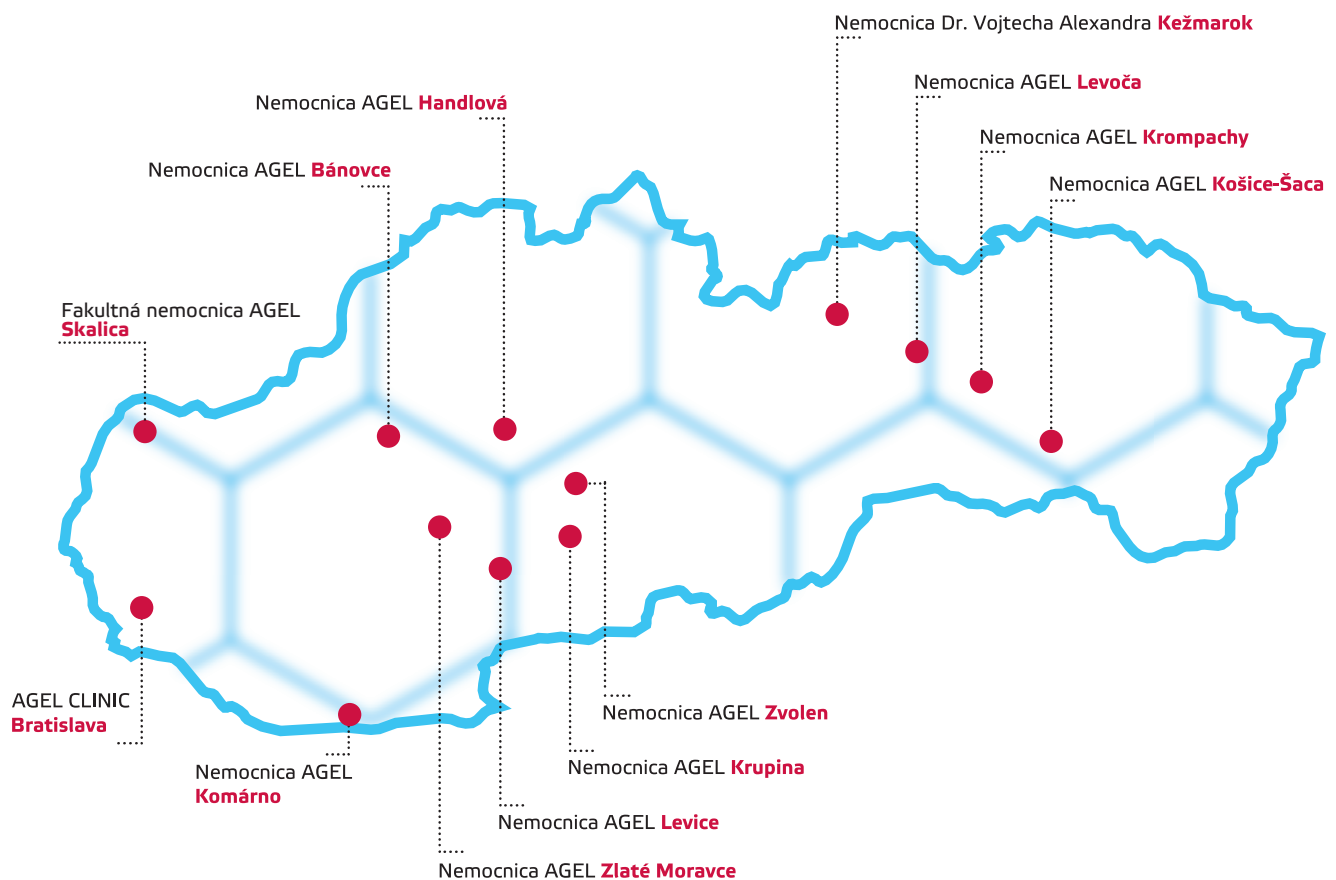
- nesprávna poloha a diskomfort pri dojčení
- bolestivé, poranené bradavky
- naliate prsníky
- nedostatok mlieka
- dráždivé dieťa

ČO ROBIŤ, AK NIE JE DOSTATOK Mlieka?

- zachovať pokoj a prikladať dieťa k prsníku
- snažiť sa relaxovať a oddychovať spolu s dieťaťom
- piť dostatok tekutín
- domáce prostredie robí zázraky a pomáha po prepustení pri rozbehnutí laktácie

Je dôležité si uvedomiť, že dojčenie je rozhodnutie, nie povinnosť matky. Rozhodnutie dojčiť a dôvera vo vlastné schopnosti sú základom pre pohodu a rozvoj laktácie. Ak dojčenie plnohodnotne nefunguje, neznamená to, že má mamička prežívať stres a nepohodu. V niektorých prípadoch, ak je to potrebné, je možné podávať materské mlieko alebo umelé mlieko aj alternatívnym spôsobom. Najdôležitejšie je to, že **každé dieťa je matkou kŕmené s láskou**. To je základom jeho zdravého telesného a duševného vývoja.

PÔRODNICE AGEL



LAKTAČNÁ PORADKYŇA

PhDr. Ľubomíra Karolová

 lubomira.karlova@nke.agel.sk

