



DOJČENIE

DÔLEŽITÉ RADY A INFORMÁCIE PRE MAMIČKY



Narodením vášho bábätka sa začína nový, úžasný príbeh. Príbeh vášho materstva. Ako starostlivá mama chcete pre svoje dieťaťko len to najlepšie a jednou z vecí, ktoré mu môžete darovať, je práve materské mlieko, ktoré je dôležité pre zdravie nielen vášho bábätka, ale aj pre to vaše.



Matky a deti majú absolútne samostatnú kategóriu. Niet silnejšieho puta na celom svete. Niet inej lásky, tak okamžitej a odpúšťajúcej.

– Gail Tsukiyam

MATERSKÉ MLIEKO

ČO JE MATERSKÉ MLIEKO?

Materské mlieko (MM) je nenahraditeľnou výživou pre správny vývoj a rast dieťaťa. MM je živá, biologická tekutina, ktorej zloženie sa mení v priebehu laktácie. Obsahuje základné živiny – cukry, tuky, bielkoviny a biologicky aktívne látky, ktoré majú vplyv na telesné funkcie a celkový zdravotný stav dieťaťa. Materské mlieko je oveľa lepšie stráviteľné ako prípravky umelej výživy.

ČO JE ZDRAVÉ MLIEKO A AKO SA DELÍ?

MATERSKÉ MLIEKO DELÍME NA:

- mledzivo alebo kolostrum
- prechodné mlieko
- zrelé materské mlieko

Mledzivo alebo kolostrum sa začína tvoriť už niekoľko dní pred pôrodom. Obvykle má žltú farbu a je hustejšie ako mliečko, ktoré sa bude tvoriť neskôr. Má najväčšiu výživnú a ochrannú funkciu. Obsahuje oproti zrelému mlieku viac bielkovín a minerálnych látok. Kolostrum je tiež bohaté na veľké množstvo protilátok, čím posilňuje imunitný systém dieťaťa. Pôsobí ako laxatívum, čo umožňuje lepšie vyprázdnenie novorodenca.

Prechodné mlieko sa začína tvoriť okolo 3. – 4. dňa po pôrode a pokračuje asi do 2. týždňa od pôrodu. Jeho sfarbenie je o niečo svetlejšie ako farba mledziva.

Zrelé materské mlieko je riedke a má priehľadnú farbu. Delíme ho na predné MM a zadné MM. Predné mliečko uspokojuje predovšetkým smäd dieťaťa a asi po 10 minútach od začatia dojčenia začne piť dieťaťko zadné materské mlieko. Má oveľa väčšiu výživnú hodnotu ako predné a obsahuje viac tukov. Uspokojuje hlavne hlad dieťaťa.

PREČO JE DOJČENIE ZDRAVÉ A VÝHODNÉ PRE MAMIČKU A DIEŤA?

Dojčenie pomáha maternici pri jej zmenšovaní sa a návratu do pôvodného stavu. U matiek, ktoré dojčia, sa znižuje ich telesná hmotnosť a je u nich menšie riziko vzniku rakoviny prsníka. Neodmysliteľnou výhodou dojčenia je, že vytvára silné puto medzi matkou a dieťaťom. Mamička, ktorá dojčí, má pre svoje dieťaťko vždy pripravenú stravu, kedykoľvek o to požiada, a táto strava je sterilná a primerane teplá.

Materské mlieko obsahuje unikátnu zmes živín, hormónov a iných dôležitých látok, čo z neho robí najzdravšiu možnú stravu pre dieťaťko, ktorá sa nedá ničím nahradiť.

AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY PRI DOJČENÍ?

Zásady správneho dojčenia

Hlavnou zásadou dojčenia je skoré priloženie dieťaťa na prsník a rozhodnutie matky zabezpečiť svojmu dieťaťu najlepší začiatok – prirodzenú výživu. Záujem tehotnej ženy sa sústreďuje predovšetkým na pôrod, ale predpokladom dojčenia je aj záujem ženy o to, čo príde po pôrode. Mala by absolvovať predpôrodnú prípravu, súčasťou ktorej je aj príprava na dojčenie.

Základom úspešného dojčenia je správna technika satia. Poloha pri dojčení musí vyhovovať matke aj dieťaťku. Matka sa musí počas dojčenia cítiť dobre a uvoľnene. Počas dojčenia sa môžu vyskytnúť aj problémy, ktoré môžu viesť k prerušeniu dojčenia. S ich riešením môže pomôcť laktačná poradkyňa.



KEDY ZAČAŤ DOJČIŤ?

Ideálne je začať ihneď po pôrode. Prvé skoré priloženie dieťatka na prsník zaručí najlepší štart dojčenia. Zdravé dieťatko hneď po pôrode inštinktívne hľadá výživu. Je čulé, aktívne a pripravené na kŕmenie.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE POLOHY PRI DOJČENÍ?

Mamičky a deti sa v mnohom od seba odlišujú fyzicky i svojimi vlohami. Preto nijakú polohu nemožno všeobecne označiť za ideálnu. Dôležité je, aby matka bola uvoľnená a aby pridržala svoje dieťa pri prsníku pohodlne. Najčastejšie polohy pri dojčení sú:

- 1 horizontálna poloha (v ľahu na boku),
- 2 poloha v sede, matka sedí a dieťa podopiera vo svojom lone,
- 3 vertikálna poloha (vhodná u predčasne narodených detí),
- 4 futbalová poloha, kedy dieťa leží na predlaktí matky a nožičky má pozdĺž matkinho boku,
- 5 poloha dojčenia v polosedě.



AKÁ JE STAROSTLIVOSŤ O PRSIA POČAS DOJČENIA?

- správny výber podprsenky – správna veľkosť, priedušné vlákna, bez kostíc so širšími ramienkami
- oplachovať prsia len čistou vodou, jemné osušenie, nechávať vetrať
- pre väčší komfort môže žena využívať špeciálne vložky do podprsenky, ktoré zachytávajú mliečko – taktiež dôležitá hygiena, manipulácia a častejšia výmena
- ak sa objavia trhlínky alebo iné drobné ranky, je vhodné použitie špeciálnych masť, balzamov obsahujúcich lanolín. Pozorne treba čítať príbalový leták.



AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY PRI DOJČENÍ?

Akonáhle dieťaťko vyzerá nespokojné, plače a chce často piť alebo odmieta prsník, matka môže začať mať pochybnosti, či má dosť mlieka. Nedostatok mlieka je najčastejším dôvodom, ktorý udávajú matky, ak sa vzdávajú dojčenia. Veľmi častým problémom počas dojčenia sú bolestivé bradavky a bradavky s ragádami. Hlavnou príčinou tohto problému je nesprávne prisatie dieťaťka.

Obmedzovanie dojčenia môže viesť k zdureniu prsníkov, ktoré zase môže zapríčiniť nesprávne prisatie. Ak sa mlieko nevyprázdňuje, prsníky sú zdurené, tvrdé horúce a bolestivé, čo môže viesť až k zablokovaniu mliekovodov a mastitíde.

Správna technika sania a neobmedzené dojčenie pomáhajú predchádzať týmto problémom.

ODPORÚČANÝ JEDÁLNY LÍSTOK POČAS DOJČENIA

- zdravá, nutrične vyvážená a pravidelná strava
- pitný režim – nesýtené vody resp. dojčenské vody, čaje pre kojace maminky
- potraviny obsahujúce potenciálne alergény (citrusy, ryby, orechy, kôrovce a pod.) zaraďovať do jedálnečky postupne – vylúčiť ich zo stravy, ak ich dieťaťko netoleruje
- nekonzumovať tepelne neupravené mäsové výrobky, mliečne výrobky, vajcia a ryby
- vhodné sú výrobky s vyšším obsahom vlákniny a probiotiká
- **riadte sa vlastnou intuíciou**

PÔRODNICE AGEL

 **Nemocnica AGEL**
Košice-Šaca

 **Nemocnica AGEL**
Krompachy

 **Nemocnica AGEL**
Levice

 **Nemocnica AGEL**
Zvolen

 **Nemocnica AGEL**
Komárno

 **Nemocnica**
Dr.Vojtecha Alexandra
Kežmarok
Člen skupiny AGEL

 **Fakultná nemocnica AGEL**
Skalica

