

Renata Vettorazzi  
Silvestra Hoyer

# USPEŠNO DOJENJE ZA DOBRO ZDRAVJE OTROK IN MATER

# USPEŠNO DOJENJE ZA DOBRO ZDRAVJE OTROK IN MATER

Renata Vettorazzi  
Silvestra Hoyer





Naslov: Uspešno dojenje za dobro zdravje otrok in mater

Izdala Slovenska fundacija za UNICEF

Ljubljana 2022

Avtorici: pred. Renata Vettorazzi, IBCLC , doc. dr. Silvestra Hoyer

Recenzenta: dr. Borut Bratanič, dr. med., spec. pediater, svetnik;  
prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med, spec. pediater, IBCLC

Ilustracije: Petra Štrukelj

Oblikovanje: Polonca Peterca

Fotografije: Shutterstock (Svetlana Fedoseyeva, Sergey Pinaev,

Oksana Kuzmina, Max Topchii, Natalia Deriabina)

Lektoriranje: Plustočka Maja Gorjup Zdovc s.p.

Šestindvajseta izdaja

Tisk: Eurograf d.o.o.

Tiskano v 21.000 izvodih

ISBN 978-961-6626-23-1

RSK za pediatrijo in RSK za ginekologijo ocenjujeta, da je ta brošura potrebna in primerna, ter jo priporočata materam.

## ZAKAJ NAJ PREBEREM TO KNJIŽICO?

Dojenje je nekaj naravnega, vendar je to spretnost, ki se je potrebno naučiti. Za dobro dojenje sta potrebna čas in vaja. Nekatere ženske že s prvim dnevom dojijo brez težav, medtem ko morajo druge vložiti več truda na poti do uspešnega dojenja. Ovire, ki se pojavljajo pri dojenju, se lahko odpravijo. Pomembno je, da veste, kdo vam pri tem lahko pomaga.

S to knjižico vam želimo pomagati k čim uspešnejšemu dojenju. Pomembno je, da se odločite za dojenje. Uspeh dojenja je v veliki meri odvisen od samozaupanja, **dojila bom**, zato pa je potrebno znanje — **kako, zakaj**.

# KAZALO

<b>1. Prednosti dojenja</b>	<b>7</b>
<b>2. Nosečnost</b>	<b>11</b>
2.1 Kako žensko telo tvori mleko?	11
2.2 Materino mleko se prilagaja otrokovim razvojnim potrebam	14
2.3 Ali je potrebna priprava na dojenje že med nosečnostjo?	15
<b>3. Rojstvo</b>	<b>17</b>
3.1 Stik kože na kožo	17
3.2 Prvi podoj	17
<b>4. Začetno dojenje</b>	<b>20</b>
4.1 Pogostnost in trajanje podoja	20
4.2 Pristavljanje na dojko	23
4.3 Položaji pri dojenju	27
4.4 Kako boste videli, ali otrok pije mleko?	32
4.5 Kdaj je otrok sit?	32
4.6 Kako boste vedeli, da otrok dobi dovolj mleka?	33
4.7 Dojenje ponoči	33
4.8 Krči v trebuhu matere ob začetku posameznega podoja	34
4.9 Različni vzorci sesanja	34
4.10 Dojenje po carskem rezu	35
4.11 Dohranjevanje z mlečno formulo	36

<b>5. KASNEJE</b>	<b>38</b>
5.1 Življenjski slog doječe matere	38
5.2 Pripomočki za dojenje	39
5.3 Tehnika dojenja, položaji	41
5.4 Dojenje in spolni odnos	41
5.5 Kdo lahko pomaga v domačem okolju?	41
5.6 Nekatere težave in posebnosti pri dojenju	43
<b>6. Izbrizgavanje mleka</b>	<b>49</b>
6.1 Razlogi za izbrizgavanje	49
6.2 Masaža – Pred izbrizgavanjem	50
6.3 Ročno izbrizgavanje	51
6.4 Izbrizgavanje z ročno črpalko	53
6.5 Izbrizgavanje z električno črpalko	54
6.6 Čiščenje črpalke	55
6.7 Pogostost izbrizgavanja	55
6.8 Shranjevanje in uporaba izbrizganega mleka	55
<b>7. Dojenje po zaključenem 6. mesecu otrokove starosti; Dodatki druge hrane</b>	<b>58</b>
7.1 Odstavljanje	60



# 1. PREDNOSTI DOJENJA

Prednosti dojenja so pomembne za otroka, mati, družino, družbo in okolje. Prehrana otroka v prvih 1000 dneh življenja ima temeljno vlogo pri njegovem razvoju, vpliva pa tudi na nagnjenost k boleznim pozneje v življenju. To je obdobje od spočetja do otrokovega drugega leta starosti. Učinki slabe prehrane in neugodnih izkušenj v zgodnjem življenju na zdravje se lahko prenašajo iz ene generacije na drugo.

## *Prednosti dojenja za otroke*

- Dojeni otroci so bolj zdravi,
- so bolj umirjeni in zadovoljni,
- njihove ustne mišice in čeljust se bolje razvijejo,
- imajo manj okužb dihal in prebavil,
- imajo manj vnetij srednjega ušesa,
- njihovi možgani, oči in imunski sistem se bolje razvijejo,
- imajo manj obremenjene ledvice,
- lažje prebavijo in izkoristijo materino mleko,
- imajo manj alergij,
- so manj podvrženi debelosti in nastanku sladkorne bolezni,
- od rojstva dalje spoznavajo svojo mater in se navezujejo nanjo,
- razvijajo občutke varnosti, sprejetosti, pripadnosti in ugodja.

Dojenje v prvih šestih mesecih otrokovega življenja zagotavlja vse hranilne snovi, ki so popolnoma prilagojene otrokovim potrebam za zdravo rast in razvoj ter sposobnosti prebave. V tem obdobju ni potrebna nobena druga tekočina ali hrana. Materino mleko vsebuje veliko koristnih snovi npr. protitelesa, probiotike, prebiotike, rastne dejavnike, hormone in še mnoge druge. Protitelesa se borijo proti boleznim in pomagajo graditi dojenčkov nezrel imunski sistem. Probiotiki



(koristne bakterije) in prebiotiki (hrana za koristne bakterije) pomagajo otrokovi prebavi in pomagajo graditi zdrav prebavni trakt. Okus materinega mleka je odvisen od materine prehrane. Uvajanje dopolnilne prehrane je lažje pri dojenčkih, katerih matere uživajo raznovrstno hrano.

Poleg same sestave materinega mleka ima velik vpliv na otrokovo zdravje sam akt hranjenja na materinih prsih, torej dojenje. Ker dojenje vključuje veliko dotikov med materjo in otrokom, je pomembno tudi za motorični, senzorni, kognitivni in družbeno-čustveni razvoj.

Nekje od šestega meseca starosti materino mleko ne zadošča več vsem otrokovim potrebam. Pri otroku začnemo uvajati primerno dopolnilno hrano, pri čemer je materino mleko še vedno pomemben vir energije, hranil in zaščitnih snovi. Ob dopolnilni prehrani se dojenje priporoča do dopolnjenega drugega leta starosti otroka ali dlje, oziroma dokler ustreza materi in otroku.

### *Prednosti dojenja za matere*

- Lažja vzpostavitev navezanosti med materjo in otrokom,
- lažji in hitrejši razvoj občutka materinstva,
- hitrejša krčenje maternice po porodu in manjša izguba krvi,
- manj rakavih obolenj na dojkah in rodilih,
- manj osteoporoze,
- dojenje omogoča daljši razmik med posameznimi nosečnostmi,
- hitrejša izguba telesne teže (ob sicer zdravi prehrani),
- materino mleko je vedno na voljo in je cenejše kot mlečna formula.

### *Prednosti dojenja za družino:*

- Ni stroškov, ki so povezani z uporabo mlečne formule in pripomočkov za hranjenje,

- prihranjen čas, ki je potreben za pripravo mlečne formule in vzdrževanje pripomočkov,
- ker je verjetnost za otrokovo obolenje manjša ima družina manj čustvenih izzivov.

#### *Prednosti dojenja za družbo:*

- Bolj zdrava družba,
- nižji stroški zdravstvenega varstva,
- manj odsotnosti staršev v službi zaradi bolezni otroka,
- lažje doseganje enakih možnosti.

#### *Prednosti dojenja za okolje*

- Dojenje zmanjšuje globalno onesnaževanje z zmanjšanjem porabe virov in energije, ki so potrebni za proizvodnjo, predelavo, pakiranje, distribucijo, promocijo in odstranjevanje materialov, ustvarjenih s proizvodnjo in uporabo mlečne formule za dojenčke. Na ta račun se zmanjša količina odpadkov in embalaže, v kateri je shranjena mlečna formula, ki bi končali na odlagališčih za smeti.

#### PRIPOROČILA ZA DOJENJE

- Dojiti začnite čim prej po otrokovem rojstvu,
- otroka prvih šest mesecev življenja izključno dojite, brez dodatka vode ali čajev,
- z dopolnilno prehrano začnite po dopolnjenem šestem mesecu starosti,
- ob dodajanju druge hrane z dojenjem nadaljujte do dopolnjenega drugega leta otrokove starosti ali dlje.

Skoraj vse matere lahko dojijo, če dobijo pravo podporo, nasvet in spodbudo ter usposobljeno pomoč za reševanje morebitnih težav. Vedeti morate, da je tudi delno dojenje boljše kot nedojenje. Šteje vsaka kapljica in vsak dan: dlje kot je dojenček dojen, več ima koristi.

## 2. NOSEČNOST

Nosečnost je obdobje, ko se otrok razvija in raste v materinem telesu. V tem času se tudi dojki pripravljata na novo nalogo – dojenje.

### 2.1 Kako žensko telo tvori mleko?

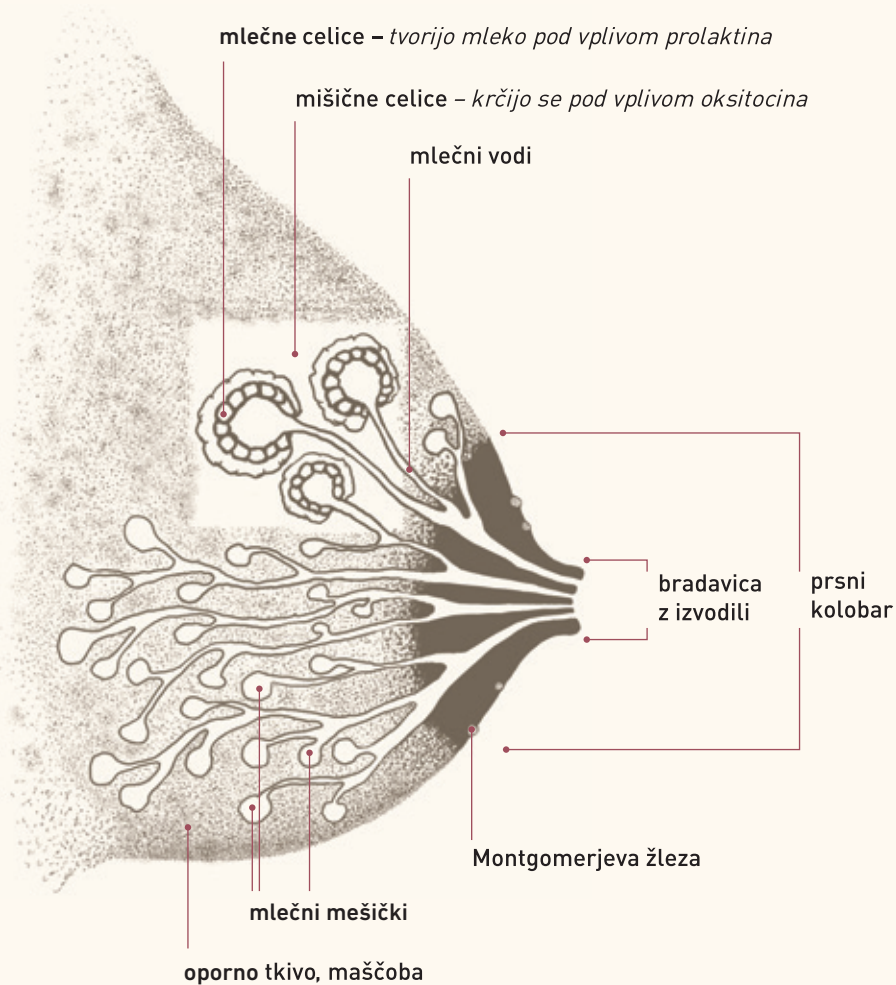
Med nosečnostjo se prične povečevati žlezno tkivo v dojki. Po 16 tednih nosečnosti sta dojki že sposobni tvoriti mleko (slika 1). **Velikost in oblika bradavice se pri posameznih ženskah zelo razlikujeta, kar pa ne vpliva na funkcijo pri dojenju.** Nastajanje mleka se nadaljuje, dokler zanj obstaja povpraševanje. Če se dojka ne prazni, postopoma izgubi sposobnost tvorbe mleka.

Pri nastajanju mleka sodelujeta dva hormona: prolaktin in oksitocin.

Količina **prolaktina** se poveča takoj po porodu in vpliva na nastajanje mleka. Otrok s sesanjem draži živčne končiče v bližini bradavice, kar se po živcih prenaša v možgane, od koder se izloča prolaktin. Količina prolaktina je odvisna od pogostnosti, moči in trajanja sesanja. Več ko je teh dražljajev, več prolaktina se sproščalo v kri. **Več podojev pomeni več dražljajev, posledica je več mleka za dojenega otroka.**

Ponoči se izloča več prolaktina, zato so dojke zjutraj pogosto bolj napete, čez dan pa postanejo mehkejšje. Vendar napetost ali ohlapnost dojk ne nakazuje količine mleka. Obenem prolaktin preprečuje začetek ovulacije. Menstruacija se torej po porodu povrne kasneje, zato dosledno izključno dojenje v velikem odstotku preprečuje ponovno zanositev.

Poleg tega prolaktin na mater deluje sproščujoče, zato po nočnem podoju spet hitro zaspi in je nasploh bolj umirjena in sproščena tudi čez dan.



Slika 1: Dojka v prerezu

**Oksitocin** je odgovoren za iztekanje mleka iz dojke, kar imenujemo refleks izločanja mleka (refleks iztekanja mleka, izcejalni refleks). Deluje na drobna mišična vlakna okoli mešičkov (alveolov) mlečnih celic. S krčenjem teh drobnih mišic se mleko iztiska v mlečne vode, ki vodijo k bradavici. Sprošča se med otrokovim sesanjem. Tudi tu gredo dražljaji od živcev v bradavici v osrednji živčni sistem in tam vplivajo na izločanje oksitocina.

**Refleks izločanja mleka** je torej posledica delovanja oksitocina. To se zgodi v obeh dojkah istočasno in nekatere doječe ženske tedaj občutijo naval mleka, ki se lahko tudi izceja skozi bradavici. Nekatere ženske ga zaznajo kot povečan pritisk ali kot ščemenje v dojki ali kot zbadajočo bolečino, nekatere ženske pa ga nikoli ne občutijo. Od začetka sesanja do navala mleka mine v povprečju 30–60 sekund. Pri nekaterih ženskah bo mleko priteklo takoj, ko otrok zagradi bradavico, ali že, ko se mati miselno pripravlja na dojenje. Otrokov ritem sesanja se bo prilagajal refleksu izločanja mleka. Po začetnem hitrem sesanju z občasnimi požirki sledi počasno sesanje z rednimi požirki.

**Refleks izločanja mleka** je izredno pomemben, saj ženske dojke nimajo razširjenih votlin za hrambo mleka, zato ta nastaja sproti. Med podojem pride do refleksa praznjenja dojke 2–9-krat. **Količina popitega mleka ni povezana s časom dojenja, temveč s številom refleksov izločanja mleka.**

**Refleks izločanja mleka** lahko izzovemo tudi z draženjem bradavic in kolobarja (areole), lahko pa ga sproži tudi otrokov jok ali celo samo njegova prisotnost in čas, ko mati običajno doji. Na jakost refleksa pomembno vpliva tudi materina psihična stabilnost, samozaupanje ter podpora okolja. Neugodno pa nanj delujejo: strah, utrujenost, zaskrbljenost, bolečina, kajenje, uživanje alkohola.

### Ukrepi za dobro nastajanje mleka:

- dobro pristavljen otrok,
- pogosti podoji,
- otrok naj bo na vsaki dojki tako dolgo, kot želi,
- če otrok po podoju na eni dojki ni zadovoljen, naj prične sesati na drugi dojki,
- pri neučinkovitem dojenju si mleko izbrizgajte.

## 2.2 Materino mleko se prilagaja otrokovim razvojnim potrebam

Materino mleko ni enake sestave v celotnem obdobju dojenja. **Prvo mleko**, ki ga prsne žleze izločajo, se imenuje **mlezivo** ali **kolostrum**. Je rumenkaste barve in gostejše. Glavna vloga mleziva je prenos zaščitnih snovi v otrokovo telo. Ima tudi blag odvajalni učinek, kar pomaga pri odvajanju prvega blata (mekonija) in tako zmanjšuje možnost zlatenice. Vsebuje več beljakovin, mineralov in vitaminov.

Mleko se začne kmalu spreminjati. Drugi do tretji dan se pojavi **prehodno žensko mleko**. Po 9. dnevu po porodu se v materinem mleku zmanjšuje koncentracija beljakovin, večja pa se koncentracija maščob in mlečnega sladkorja (laktoze). Dva tedna po porodu se že izloča tako imenovano **zrelo žensko mleko**, ki v prvih mesecih življenja zadosti vsem otrokovim potrebam.

**Mleko se spreminja v času posameznega podoja.** Na začetku vsebuje več vode, beljakovin in mlečnega sladkorja (laktoze), na koncu podoja pa več maščob. Zato je pomembno, da otrok pri vsakem dojenju popije večino mleka v dojki in tako dobi vse sestavine, tudi maščobe, ki dajo največ energije, in v maščobah topne vitamine. Otrok je bolj zadovoljen, sit in lepo raste.

## 2.3 Ali je potrebna priprava na dojenje že med nosečnostjo?

Nosečnost je pravi čas, da se **odločite za dojenje** in postanete prepričani, da je to najbolj naraven in normalen način prehranjevanja vašega otroka. Odgovore na vprašanja, povezana z dojenjem, dobite pri zdravstvenih delavcih in v šoli za starše. Pomembno je, da se o pomenu dojenja pogovorite tudi s svojim partnerjem in da skupaj ugotovita, kakšna bo njegova vloga pri dojenju. Tako vas bo lažje podpiral pri vaši odločitvi. Prav je, da se oba zavedata, da nov družinski član spremeni odnose v družini, da se ljubezen razširi še na otroka in da je dojenje le ena od vzporednih aktivnosti v novih družinskih okoliščinah. Na dojenje je potrebno pripraviti tudi **starejše otroke**, da se ne bi zaradi tesne telesne in čustvene povezanosti matere in dojenčka pojavila prevelika ljubosumnost. Pomagamo si lahko s fotografijami, ki prikazujejo, da je bil dojen tudi starejši otrok, s slikanicami ipd. Pomembna je vloga očeta, ki naj priskoči na pomoč in se ukvarja s starejšim otrokom, da se ta ne bi počutil odrinjenega. Seveda so lahko v pomoč tudi drugi sorodniki.

Posebna priprava dojk v času nosečnosti ni potrebna.

Lahko si naredite tudi **načrt dojenja**, kjer se opredelite za kožni stik takoj po porodu, stalno sobivanje z otrokom v porodnišnici, glede uporabe dude in želje, da se otroku ne daje dodatkov, če to ni nujno iz zdravstvenih razlogov. Če želite lahko izpolnite spodaj priloženi načrt. Označite kar vam ustreza, po potrebi dodajte ali spremenite.



## Načrt za dojenje

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

- Izključno dojenje:** Moj cilj je izključno dojenje otroka. Prosim, da mojemu otroku ne ponujate mlečne formule, ne da bi se o tem pogovorili z menoj ali otrokovim očetom.
- Stik kože na kožo:** Takoj po porodu želim imeti otroka v neprekinjenem kožnem stiku vsaj eno uro. Ne nujni posegi naj se za ta čas odložijo. V času bivanja v porodnišnici, želim imeti otroka čim več v kožnem stiku.
- Sobivanje z otrokom:** Želim, da je otrok z menoj 24 ur na dan. Če bova z otrokom ločena zaradi zdravstvenih razlogov, želim da me pokliče ob zgodnjih znakih otokove lakote: sesanje rok, premikanje oči, nežno godrnjanje, odpiranje ust.
- Brez dude in stekleničk:** Prosim, da mojemu otroku ne ponujate dude ali stekleničke z mlečno formulo, vodo ali glukozo. V primeru zdravstvenih težav želim izbrizgati svoje mleko, za hranjenje pa bi želela uporabiti alternativne metode (kozarček, kapalka, brizgalka, itd.)
- Pomoč pri dojenju:** Prosim naučite me pravilno pristaviti otroka na dojko, prepoznati kdaj je dobro pristavljen, prepoznati otrokove zgodnje znake lakote in znake uspešnega dojenja ter ročno izbrizgati mleko.
- Rutinski pregledi:** Ob pregledih in preiskavah mojega otroka želim biti prisotna.
- Izbrizgavanje mleka:** Če se moj otrok ne more dojiti ali je zaradi zdravstvenih razlogov ločen od mene, želim pričeti z izbrizgavanjem mleka z električno prsno črpalko znotraj 6 ur po porodu.
- Carski rez:** V primeru carskega reza želim takoj, ko bo možno imeti otroka v kožnem stiku. Pred tem želim, da ima otroka v kožnem stiku njegov oče.
- Pomoč pri dojenju po odpustu iz porodnišnice:** Želim prejeti informacije, kje lahko dobim pomoč pri dojenju, ko bom doma.
- Reklamni paketi:** Prosim, da mi ne izročate paketov, ki vsebujejo reklame za mlečne formule, kašice za dojenčke, dude in stekleničke.
- Ostali dodatni predlogi za dojenje:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3. ROJSTVO

### 3.1 Stik kože na kožo

Če je porod potekal brez večjih težav in je otrok zdrav, je pomembno zagotavljanje neprekinjenega stika kože na kožo. Golega otroka naj vam takoj položijo na vaše prsi in ga, če je potrebno, pokrijejo s tkanino. **Stik kože na kožo izvajajta vsaj eno uro ali pa še dlje.** Medtem lahko otrok tudi prične s sesanjem na dojki.

**Stik kože na kožo** bo umiril vas in otroka ter pomagal umiriti otrokov srčni utrip in dihanje. Otroku bo pomagal vzdrževati telesno temperaturo, uravnovati krvni sladkor in zmanjšati stres pri prehodu v novo okolje. Na njegovo kožo se bodo naselile vaše zdravju prijazne bakterije in ga na ta način zaščitile pred nevarnejšimi bolnišničnimi bakterijami. V kožnem stiku boste lahko opazovali svojega otroka in se z njim pričeli spoznavati. Na ta način boste omogočili otroku, da sam najde dojko in sam prične z dojenjem (slika 2).

### 3.2 Prvi podoj

Ko je otrok na materinih prsih v stiku s kožo, ga bo vonj dojke spodbudil, da se premakne proti prsni bradavici. Pred dojenjem bo otrok prešel nekatera obdobja, ki lahko trajajo nekaj minut ali uro. Takoj po rojstvu bo kratek čas buden počival, da se prilagodi na novo okolje. Nato bo pričel sesati lastne roke in se dotikati prsne bradavice, pričel se bo osredotočati na prsni kolobar, kar ga bo spodbudilo, da se bo pričel premikati proti dojki in odpirati usta. Temu bo sledilo pristavljanje s široko odprtimi usti. Na prvo dojenje glejte bolj kot na predstavitev dojke otroku kot na hranjenje. So pa pomembne tudi prve kapljice mleživa, ki jih dobi.

### Kaj se dogaja prvo uro po porodu?

Otrok prehaja skozi obdobja, ki so različno dolga. Pomembno je, da veste kaj lahko pričakujete. Babica vam lahko pomaga pri prepoznavanju v katerem obdobju se nahaja otrok. Zlasti je pomembno, da ko je otrok v 5. obdobju, tega ne zamenjate z njegovim "nezanimanjem za dojenje". Če ste med porodom prejeli protibolečinska zdravila, lahko ta obdobja trajajo še dlje.

1. »Obporodni« jok, ki se zgodi ob razširitvi pljuč takoj po rojstvu.
2. Sprostitev - otrok je tih in miren, posluša bitje materinega srca.
3. Zbujanje - otrok odpre oči, lahko prične premikati usta.
4. Aktivnost – otrok premika roke, rame in usta.
5. Počitek – otrok potrebuje počitek. Pomembno je da ga ne prekinite.
6. Plazenje - otrok se potiska in odriva s svojimi stopali, lahko dviga prsni koš in glavo.
7. Spoznavanje - otrok se seznanja z bradavico, jo ovohava, polžiže, se je dotakne.
8. Sesanje – otrok odpre usta, zaobjame bradavico in začne sesati (približno 1 uro po porodu).
9. Spanje se pojavi približno 1,5 do 2 uri po rojstvu.



*Slika 2: Mati in otrok v stiku kože na kožo*

## 4. ZAČETNO DOJENJE

Priporočamo, da vzamete otroka k prsim vedno, ko kaže zgodnje znake lakote (str. 20), čeprav je to prve dni po porodu včasih malo naporno. Pri tem vam lahko pomagajo tudi medicinske sestre. Dobro je, da otrok ne dobiva nobenih drugih dodatkov hrane ali tekočine in da imate otrokovo posteljico vedno ob svoji. To omogoča lažje dojenje na otrokovo željo. Posebno za prve dni dojenja je lahko značilno zelo pogosto sesanje. Otrok najprej zelo pogosto sesa, nato za daljši čas zaspi, kar pa vas lahko zmede (slika 3).

### *Sobivanje (rooming in)*

Morda boste mislili, da si po porodu najlažje odpočijete, če otroka ni pri vas, vendar si lahko odpočijete tudi, če je otrok zraven vas, kajti nadaljujeta lahko z istim ritmom spanja in budnosti, kot sta ga imela v nosečnosti, otrok spi bolje in manj joka. Če bo otrok pri vas, boste bolj pomirjeni in boste pričeli hitreje prepoznovati otrokove potrebe in postali samozavestni pri skrbi za svojega otroka. Zelo dobro je, če ste zraven, ko vašega otroka pregleduje zdravnik, ali ko se pri njem opravljajo preiskave. Tako ga boste lahko takoj pristavili na dojko in pomirili.

Če bosta z otrokom skupaj, ga boste lahko hranili na njegovo željo, kar pripomore k tvorjenju primerne količine mleka, dojenje se bo bolj vzpostavilo in otrok bo hitreje pridobival na teži.

### 4.1 Pogostnost in trajanje podoja

Dojenčki naj se **dojijo, kadar želijo**. Tako zadostijo potrebi po hranjenju in pitju ter materini potrebi po praznjenju polnih dojk. Otroka podojite vsakič, ko bo kazal zgodnje znake lakote, kot so hitro premikanje oči, odpiranje ust, plazenje jezička, obračanje glave, sesanje roke ali predmetov. Glasen jok je že pozen znak lakote.



*Slika 3: Začetno dojenje*

### Zgodnji znaki lakote:

- hitro premikanje zaprtih ali odprtih oči,
- odpiranje ust, plazenje jezička in obračanje glave,
- nežno godrnjanje,
- sesanje ali žvečenje roke, prstov, odeje ali drugih predmetov, ki pridejo v bližino ust.

### Pozni znaki lakote:

- glasen jok,
- iztegovanje glave in vratu,
- težko pristavljanje na dojko zaradi otrokovega nemira.

Nekateri otroci so zelo mirni in čakajo, da se jih nahrani. Če znakov ne zaznamo zaspijo, kar lahko vodi v pomanjkljivo prehranjevanje. Drugi otroci se hitro prebudijo in postanejo zelo nemirni, če se jih takoj ne nahrani. Pozorni bodite, kakšen značaj ima vaš otrok, in poskušajte zadovoljiti njegove potrebe.

Novorojenček se v prvih sedmih dneh želi zelo pogosto dojit.

Ko je laktacija vzpostavljena »naval mleka«, ki se pojavi običajno od drugega do četrtega dne po porodu, se novorojenčki **dojijo po njihovi želji in potrebi** (okvirno 8- do 12-krat na dan). Običajno je, da med nekaterimi podoji mine več časa, med drugimi spet precej manj.

V času intenzivne rasti so lahko dojenčki bolj lačni kot običajno in se nekaj dni dojijo bolj pogosto, da povečajo nastajanje mleka. Običajno je to v 3. do 6. tednu ter 3. in 6. mesecu starosti.

## 4.2 Pristavljanje na dojko

Pred dojenjem se udobno namestite v položaj za dojenje, otrok naj bo s celim telesom obrnjen k vašemu telesu. Otrokova usta morajo biti v višini bradavice. S prosto roko objamete dojko tako, da so prsti pod dojko in stran od bradavičnega kolobarja, palec pa nad njim. S tem omogočite, da se otrok lažje pristavi na dojko. Z bradavico se dotaknete otrokove ustnice, da široko odpre usta, kot da bi zazelhal, in to je trenutek, ko otroka pritisnete k dojki. Ne prinašamo dojke k otroku, ampak otroka k dojki. Pomembno je, da otrok zajame čim večji del kolobarja in ne samo bradavice (slike 4-6).

Pri pristavljanju je torej najpomembneje, da otrok **zajame bradavico s široko odprtimi usti**. Če otrok bradavice ni tako zagrabil in čutite izrazito bolečino, položite čist prst med otrokov ustni kot in bradavični kolobar ter lahko pritisnite proti dojki, da otrok popusti, in ponovno pristavite. Drugače pa lahko popravite položaj otrokovih ust tudi med dojenjem, tako da otroka bolj čvrsto privijete k svojemu telesu, lahko pa mu pomagate tudi z nežnim pritiskom na brado. To je še posebej primerno pri otrocih, ki so nemirni in nimajo motivacije za dojenje. S pravilnim položajem otroka na dojki preprečite okvare ali poškodbe bradavic in s tem bolečine.

Če otrok ob dotiku na ustnice ni odprl ust, iztisnite kapljico mleka na njegova usta, kar bo morda zadosten dražljaj.





**Slika 4:**

*Pristavljanje na dojko – Ko otrok začuti dotik na ustnice, široko odpre usta, jezik potisne navzdol in naprej. To je trenutek, ko otroka hitro in odločno pristavite na dojko.*



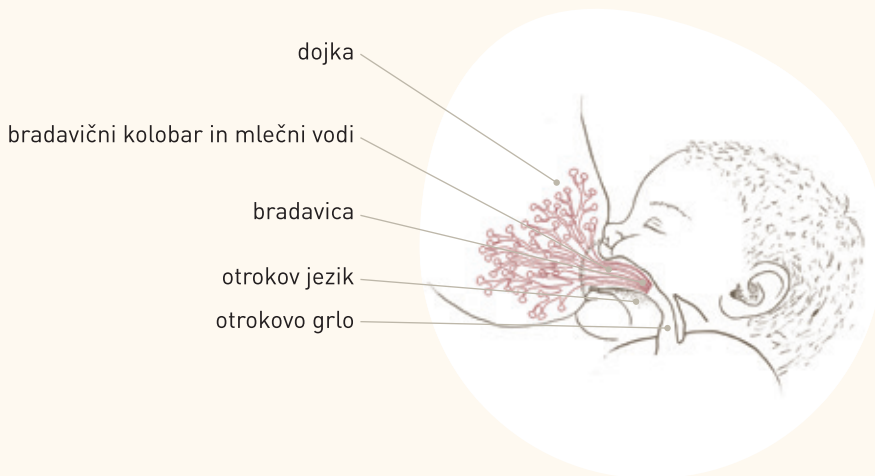
**Slika 5:**

*Pravilen stik otroka z dojko – otrok ima v ustih bradavico in večji del bradavičnega kolobarja ter sesa.*



**Slika 6:**

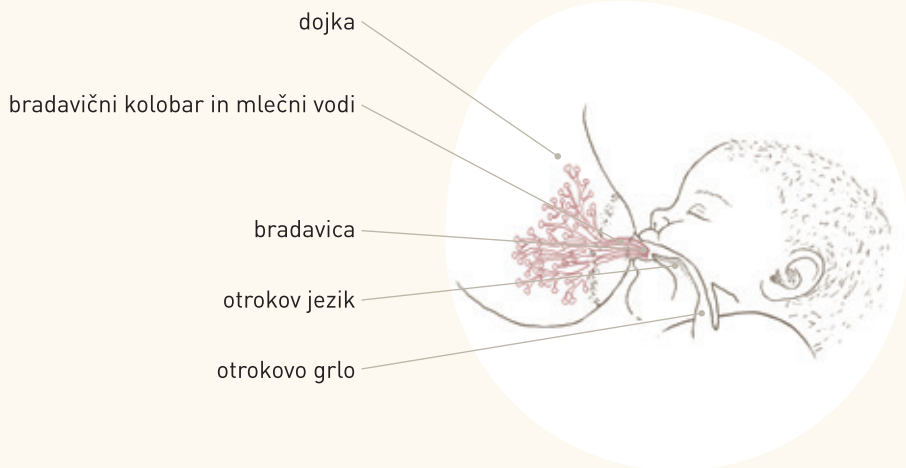
*Otrok se hrani na dojki*



*Slika 7: Pravilno pristavljen otrok v prerezu dojke in ust*

Znaki, da je otrok dobro pristavljen:

- Usta so široko odprta.
- Spodnja ustnica je zavihana navzven.
- Jezik sega preko spodnje dlesni.
- Brada se dotika dojke.
- Več prsnega kolobarja vidnega nad zgornjo ustnico.



**Slika 8:** Nepavilno pristavljen otrok



**Slika 9:**

*Nepavilno pristavljen otrok - ne more dobiti dovolj mleka, ker z jezikom drgne bradavico, kar lahko povzroči bolečine in poškodbe. Potrebno je popraviti položaj, da bo otrok imel usta široko odprta.*

## 4.3 Položaji pri dojenju

Obstajajo številni položaji, v katerih lahko dojite svojega otroka. Vseh teh položajev vam ni potrebno poznati, sčasoma bosta z otrokom ugotovila, kateri položaj vama najbolj ustreza. Osnovno pri položajih je, da vam je udobno in da ima otrok možnost, da se dobro pristavi na dojko. Otrok naj bo pri dojenju vedno s celim telesom obrnjen k vam in nameščen tako, da so njegovo uho, rama in kolk v ravni liniji.

### *Dojenje leže*

Ležete na bok, glavo imate na blazini. Otrokovo glavo lahko položite v komolčni prečnici roke ali pa lahko leži na postelji. Otrok leži na boku obrnjen proti vam. Otrokova usta morajo biti v višini bradavice ali malo pod njo. Z drugo roko objamete dojko. Prsti jo podpirajo spodaj, palec pa zgoraj, vendar stran od bradavičnega kolobarja. Med podojem ni potrebno držati dojke (razen če so zelo velike). Otrokov nosek se lahko dotika dojke. Ob tem se splošči in razširi in otrok neovirano diha (sliki 10, 11).

Da vam bo lažje, priporočamo, da imate hrbet podprt z blazino, drugo blazino pa dajte med rahlo pokrčene noge v višini kolen.



*Slika 10: Dojenje leže*



*Slika 11: Dojenje leže*

### *Biološki položaj pri dojenju*

Pri biološkem položaju ležite na hrbtu. Hrbet si podložite z blazinami, da boste v sproščenem polsedecem položaju. Položite otroka s trebuščkom na vaše telo, otrokova glava naj bo v višini dojke, lice naj bo v bližini prsne bradavice. Večina otrok se je sposobna v takem položaju sama pristaviti na dojko. Priporočljivo je, da v začetku pristavljate golega otroka na vašo kožo (oblečeno naj ima samo pleničko) in mu na ta način omogočite tudi stik kože na kožo. Biološki položaj je enostaven in hitro izvedljiv, omogoča vam tudi počitek med dojenjem. Dojenje v tem položaju je možno takoj po porodu. Ugoden je tudi za dojenje po carskem rezu. V tem položaju boste otroka lažje opazovali in ga spoznavali.



*Slika 12: Biološki položaj pri dojenju*

### *Dojenje sede*

Dojenje sede je lahko ugodno in udobno že prve dni po porodu, pogosteje pa po prvih tednih dojenja. Sedite lahko na stolu, fotelju, kavču, klopi, postelji, ležalniku ali počivalniku. Pomembno je, da vam je udobno. Hrbet naj bo podprt, noge na opori, prav tako je dobra in potrebna podpora za roke. Telo mora biti sproščeno.



### *Položaj zibke*

Sedite na udoben stol. Z blazinami podprite hrbet in komolec roke, v kateri držite otroka, noge položite udobno na tla ali eno na pručko (na tisti strani, kjer dojite). Blazino si lahko položite tudi v naročje, da vam bo olajšala držanje otroka. Otroka držite v naročju v pregibu komolca, s celim telesom naj bo obrnjen k dojki. Z isto roko nudite otroku čvrst oprijem zadnjice. Otrokova spodnja roka lahko sega proti vašemu hrbtu ali pa je ob njegovem telesu (slika 13).

*Slika 13: Dojenje sede – položaj zibke*

### *Navzkrižni položaj*

Princip podlaganja z blazinami je enak kot pri položaju zibke. Otrok leži na podlahti nasprotne roke od dojke, na kateri se bo doжил (npr. leva roka za desno dojko). Z dlanjo iste roke podpremo otrokov vrat in glavo. Dojko podprite z roko, ki je na isti strani kot dojka, na kateri boste dojili. Otrok naj bo s celim telesom obrnjen proti vam. Položaj je zelo uporaben pri otrocih, ki imajo težave pri pristaavljanju, ker lahko dobro nadzirate otrokovo glavo. Ko otrok odpre usta, ga lahko hitro pristavite. Uporaben je tudi pri dojenju prezgodaj rojenih otrok.

### *Položaj ragbi žoge – dojenje ob strani*

Izraz izhaja iz podobnosti s prijemom ovalne žoge pri ameriškem nogometu, ki jo igralec drži v značilnem položaju pod pazduho. Otrok leži v vašem naročju na blazini z glavo pred dojko, telo je ob vašem boku in nogice za hrbtom. Z dlanjo držite otrokovo glavico, v pregibu komolca pa otrokovo telo. Položaj vam omogoča dober pregled nad otrokovimi usti. Priporoča se po carskem rezu, da otrok ne pritiska na rano, ali pa ženskam z zelo velikimi dojkami (slika 14).



*Slika 14: Dojenje dvojčkov – položaj ragbi žoge*



## 4.4 Kako boste videli, ali otrok pije mleko?

Otrok lahko pri dojki sesa, ne da bi pil mleko. Kadar bo pil mleko, bo sesal počasi in globoko z občasnimi kratkimi premori. **Požiranje mleka** boste videli po premikanju otrokovega podbradka, morda boste tudi slišali požirke. Med dojenjem na otrokovih licih niso vidne jamice in se ne sliši cmokanje.

## 4.5 Kdaj je otrok sit?

Na začetku podoja ima večina otrok napeto telo, ko postanejo siti, pa se **telo sprosti**. Večina otrok, ko so siti, **izpusti dojko**, nekateri pa nadaljujejo z nežnim sesanjem, dokler ne zaspijo. Če ne spusti dojke, ga lahko **odstavite** tako, da vstavite čist prst med otrokov ustni kot in bradavični kolobar ter rahlo pritisnite k dojki. Otrokov prijem bo popustil. Ne izvlecite bradavice na silo.

Ne omejujte trajanja podoja. Opazujte otroka in kmalu boste ločili, ali pije mleko ali pa samo sesa. Nekateri otroci se hranijo kratek čas in pogosto, drugi se dojijo dolgo in imajo nato nekajurni premor. Dojenčkom se lahko **vzorec hranjenja** spreminja iz dneva v dan ali celo v istem dnevu.

Otrok naj se doji na eni dojki, dokler je s tem zadovoljen. Upoštevajte njegovo potrebo po počitku med podojem, kar je značilno za novorojenčke. Po kratkem počitku mu najprej ponudite isto dojko. Na ta način bo otrok dobil mleko, bogato z maščobami, in povečala se bo količina mleka. Če otrok po podoju na eni dojki ni zadovoljen, mu ponudite drugo. Prve dni dojite pri vsakem obroku na obeh dojkah, da stimulirate dojke k tvorjenju mleka. Kasneje pa boste ugotovili, ali vašemu otroku zadostuje dojenje na eni dojki ali potrebuje mleko iz obeh. To je odvisno od žleznega tkiva v dojki, česar pa se ne da ugotoviti glede na velikost dojke.

Če dojite na **obeh dojkah** pri enem obroku, je pomembno, da pri naslednjem obroku ponudite tisto dojko, na kateri ste predhodni obrok končali. Da si to lažje zapomnite, lahko na oblačilo pripnete oznako.

## 4.6 Kako boste vedeli, da otrok dobi dovolj mleka?

Otroci prve dni po porodu izgublajo telesno težo, ker morajo odstraniti dodatno tekočino, ki so jo potrebovali v maternici. Večina otrok začne pridobivati telesno težo kmalu po porodu, če so dobro pristavljeni in pogosto dojeni. Porodno telesno težo dosežejo v dveh do treh tednih.

**Znaki**, da je otrok dobil dovolj mleka, so dobro prepoznavni. Po tretjem dnevu bo imel otrok **6 ali več mokrih pleničk na dan**. Urin mora biti **svetel**. Če pije čaj oz. dobiva druge dodatke, bo urin tudi svetel, toda njegova telesna teža bo padala. Imel bo **3 do 8 pokakanih pleničk v 24 urah**. Po enem mesecu je lahko odvajanje blata manj pogosto. Otrok bo **živahen** in bo **pridobival na telesni teži**.

## 4.7 Dojenje ponoči

**Nočno dojenje** je pomembno za zagotavljanje zadostne stimulacije za nastajanje mleka ter za zaviranje ovulacije. Dojke ne ločujejo dneva in noči, zato je težko pričakovati, da bo čez dan mleko nastajalo na nekaj ur, ponoči pa ga ne bo potrebno odstranjevati. Izpuščanje nočnega dojenja vodi v trde, zastojne dojke in lahko tudi v mastitis (vnetje tkiva dojk).

Dojenčki zelo hitro rastejo in se razvijajo, zato **potrebujejo hranjenje tudi ponoči**. Pogosto si starši želijo, da bi njihov dojenček čim prej prespal celo noč. To je pri vsakem otroku drugače. Na spanje ne moremo vplivati s prehrano (npr. s hranjenjem z mlečno formulo). Sprva se vam bo morda zdelo, da je nočno dojenje

naporno, vendar ko se bosta z otrokom dobro spoznala in bo dojenje steklo, bo tudi nočno dojenje enostavno. Dojenčki se ponoči ne prebujajo samo zaradi lakote, med drugim tudi zaradi potrebe po bližini. Pomislite, kakšen ritem budnosti je imel vaš otrok, dokler je bil še v maternici. Po rojstvu ne vedo, kdaj je noč in kdaj dan, in eno obdobje daljšega spanja izvedejo preko dneva. Pomagajte jim lahko tako, da jim pokažete razliko med dnevom in nočjo. Ko dojite ponoči, prižgite samo drobno lučko, ne ogovarjajte otroka oz. šepetajte, se čim manj premikajte. Če ni potrebno, ga pri nočnem podoju ne previjate.

## 4.8 Krči v trebuhu matere ob začetku posameznega podoja

Nekatere matere čutijo v začetku podoja blage **krče v področju maternice** (trebuha). To je normalen pojav, ki ga povzroča večje sproščanje hormona oksitocina ob draženju bradavice. Posledica je močnejše krčenje maternice, lahko tudi intenziven iztis čišče. To je tudi ena od prednosti dojenja, saj se maternica hitreje vrača v prednosečniško stanje. Zaradi tega je manjša tudi možnost poporodne krvavitve.

## 4.9 Različni vzorci sesanja

Otroci se že v dobi novorojenčka razlikujejo med seboj in kažejo značajске posebnosti, ki so zelo opazne tudi pri načinu sesanja. V izogib nejevolji in težavam je potrebno te značilnosti prepoznati, jih upoštevati in se jim prilagoditi. Z ozirom na to lahko novorojence hipotetično razdelimo v več skupin, ki jih v prispodobah označimo kot:

<b>Marljiva čebelica</b>	— to je otrok, ki močno zagrabi bradavico in krepko sesa, dokler ni sit. Zato ga je enostavno nahraniti, kar povzroča zadovoljstvo materi in otroku.
<b>Razburljiv otrok</b>	— pri sesanju zelo hiti. Zaradi tega mu bradavica uhaja iz ust. Namesto da bi se potrudil in jo znova poiskal, začne jokati. Pomembno je, da ga mati pomiri.
<b>Obotavljiv otrok</b>	— prve dni po rojstvu ga je težko pripraviti, da bi sesal. Pravimo, da čaka, da dobi mati dovolj mleka.
<b>Poskušalec</b>	— bradavico sicer zagrabi, potegne malo mleka in ga preizkuša. Ko ugotovi okus, začne odločno sesati.
<b>Počivač</b>	— tako poimenujemo otroka, ki nekaj minut lepo sesa, potem pa počiva. Po krajšem počitku ga mati ponovno vzpodbudi k sesanju. To je najpogostejši vzorec sesanja. Otroci sesajo in počivajo, pa spet sesajo.

## 4.10 Dojenje po carskem rezu

Po rojstvu otroka s carskim rezom je dojenje možno prav tako kot pri porodu po naravni poti. Če je bil carski rez opravljen v splošni anesteziji, je prvi podoj odložen na čas, ko sta mati in otrok zanj sposobna, navadno nekaj ur po rojstvu otroka. Pri carskem rezu v lokalni anesteziji pa je kožni stik in prvi podoj možen takoj, enako kot po vaginalnem porodu. Težavo pri dojenju lahko predstavlja bolečina v predelu operativne rane, zaradi katere se mati težje namesti v udoben položaj. Za lajšanje bolečine boste prejeli protibolečinska zdravila, ki ne škodujejo otroku. Težave minejo po nekaj dneh. Priporočamo dojenje v biološkem položaju in položaju »ragbi žoge«. Bolečino med dojenjem lahko omilite tudi tako, da si

preko trebuha položite blazino.

Tudi po carskem rezu se priporoča 24-urno **sobivanje** matere in otroka. Pri dojenju po carskem rezu ima zdravstveno osebje večjo vlogo, ker boste potrebovali več pomoči pri pristavljanju in tudi vaše bivanje v porodnišnici bo trajalo dlje. V primeru ločitve od otroka obstaja večje tveganje, da bo otrok prejemal nadomestke materinega mleka in ne bo hranjen na svojo željo. **Običajno se otrok želi dojeti 8- do 12-krat v 24 urah.** Če je otrok nezainteresiran za dojenje, izvajajte kožni stik in si pomagajte z ročnim izbrizgavanjem mleka. Kapljice mleka pustite na prsni bradavici, da ga otrok voha in poskusi, ali pa ga izbrizgajte neposredno v otrokova usta. Mleko lahko izbrizgate tudi na žličko in ga ponudite otroku.

Pred odhodom domov si organizirajte **pomoč** pri gospodinjskih opravilih in skrbi za otroka.

## 4.11 Dohranjevanje z mlečno formulo

Če se otrok kljub vsem postopkom za povečanje količine mleka ne redi, se priporoča dvovrstno hranjenje. Z dvovrstnim hranjenjem se zagotovi otroku pri vsakem obroku vsaj nekaj tistega, kar smo omenili kot pomembne prednosti dojenja. Istočasno pa to pomeni tudi stalni dražljaj za dojke, ki so tako vzpodbujene k vsaj minimalni tvorbi mleka.

To pomeni, da začnete obrok z dojenjem in nadaljujete z **mlečno formulo** (adaptirano mleko, prilagojeno mleko). Dodatek lahko dodajate po vsakem obroku, lahko pa si naredite shemo, da ga boste dodali samo pri nekaterih obrokih. Izoigibajte pa se dajanju velikih količin dodatka naenkrat, da se otrok ne prenaje in nato preskoči naslednji obrok. Boljše je pogostejše dodajanje manjših količin.

Mlečno formulo lahko ponudimo otroku na različne **alternativne načine**: s kozarčkom, žličko, kapalko, hranilno cevko (slika 15), **suplementrejem** (slika 16).

Pri uporabi teh pripomočkov se posvetujte s svetovalcem za laktacijo in dojenje. **Steklenička** naj bo zadnja izbira, ker je hranjenje popolnoma drugačno kot pri dojki in nekateri otroci kmalu ugotovijo, da je lažje piti iz stekleničke in pričnejo odklanjati dojko. Preverjanje sitosti s ponujanjem stekleničke ni zanesljivo. Večina otrok, ki so pri dojki dobili dovolj mleka, bo izpraznila ponujeno stekleničko, kar bo vodilo v prenajedanje in povečano tveganje za kasnejšo debelost.



*Slika 15: Dohranjevanje na dojki s hranilno cevko*



*Slika 16: Suplementer*

## 5. KASNEJE

### 5.1 Življenjski slog doječe matere

V času dojenja priporočamo zdrav življenjski slog, kot se priporoča tudi sicer v življenju. Posebno po rojstvu prvega otroka so pred novo družino veliki izzivi in prilagoditve.

Priporočamo zdravo, uravnovešeno, pestro **prehrano**, kot ste jo uživali v času nosečnosti. Obroke razporedite v pet manjših. Zmotno je prepričanje, da se je med dojenjem potrebno izogibati določenim živilom. Priporočljivo je uživanje svežega sadja in zelenjave. Ne obstajajo znanstveni dokazi, da sadje in zelenjava vplivata na trebušne krče pri otroku. V materino mleko prehajajo arome iz vaše prehrane. Otroci, ki so raznovrstne arome spoznali preko materinega mleka, imajo kasneje manj težav pri uvajanju goste prehrane. S svojo prehrano ne morete vplivati, da bi bilo vaše mleko bolj kalorično, lahko pa vplivate na kakovost maščob v vašem mleku. Zato se svetuje, da bi dvakrat tedensko uživali mlade, drobne morske ribe, ki vsebujejo primerne maščobe in manj nečistoč.

Tekočine (vode) popijte več kot običajno in sicer toliko, da niste žejni. Poleg tega opazujte svoj urin. Če boste popili dovolj tekočine bo vaš urin svetel. Zmotno je mišljenje, da bo pitje večjih količin tekočin povečalo količino materinega mleka. **Za povečanje količine mleka je predvsem pomembno, da se otrok pogosto in učinkovito doji.**

Alkohol prehaja v materino mleko. Najbolje je, če v času dojenja ne uživate alkohola. V kolikor želite ob posebnih priložnostih zaužiti kozarec vina, piva ali penečega vina, naredite to takoj po podoju otroka tako, da se bo količina alkohola v vaši krvi in mleku do naslednjega podoja že zmanjšala. Nikakor pa ne uživajte žganih

pijač. Vedeti morate tudi to, da alkohol vpliva na zmanjšanje količine mleka.

Kajenje se v času dojenja odsvetuje. Nikotin prehaja v materino mleko in tudi zmanjšuje nastajanje mleka. Kajenje v prostoru, kjer je otrok je škodljivo. Vendar, če razmišljate, da bi prekinili dojenje zaradi kajenja vedite, da je bolje kaditi in dojiti, kakor kaditi in hraniti z mlečno formulo. Z dojenjem bo otrok dobil tudi zaščitna sredstva, ki jih ni v mlečni formuli. Poskušajte omejiti število cigaret. Kadite po tem, ko ste otroka podojili, tako bo do naslednjega podoja v krvi in mleku manjša koncentracija nikotina. Največ nikotina je v mleku takoj po kajenju.

Poskrbite za dovolj spanja. Tega je posebno na začetku ponoči manj, torej ga je potrebno nadomestiti preko dneva. Ko dojite leže ali ko otrok spi, se spočijte tudi sami.

Dnevno si privoščite sprehod na svežem zraku, kar bo zelo ugodno tudi za dojenčka. Ob tem bodite pozorni na letni čas. V hladnejših obdobjih izberite opoldanske ure, v zelo toplih pa večerne ali jutranje.

Pomembno je, da vzdržujete dobro telesno higieno, kar pomeni dnevno tuširanje. Bradavic ne milite, saj so naravno zaščitene. Izredno pomembno pa je umivanje rok pred vsakim dojenjem in tudi po vsakem »nečistem opravilu«, saj so roke najpogostejši prenašalec okužb na dojko, bradavico, otroka. Zdravih bradavic ni potrebno mazati.

## 5.2 Pripomočki za dojenje

**Nastavki za dojenje** niso del obvezne opreme za dojenje. Pogosto se jih uporablja pri vdrtih bradavicah in pri poškodovanih ter bolečih bradavicah, kljub temu da se pri teh stanjih lahko pomaga s pravilno tehniko dojenja. Če boste uporabljale nastavek za dojenje, izberite tankega iz silikona. Pri tem je pomembno, da



izberete pravo velikost. Če je nastavek premajhen, se med dojenjem pojavi bolečina in ni možno aktivno sesanje, ker ne sega dovolj globoko v usta. Če je prevelik, bo otroka sililo na bruhanje in ne bo dobro sesal pri dojki. Pri izbiri velikosti naj vam pomagajo zdravstveni delavci ali svetovalci za laktacijo in dojenje.

Nastavek položite na dojko tako, da je bradavica v centru konice, nato pa položite prste na rob nastavka in s tem ohranjajte nastavek na mestu. Da bo ostal nastavek na mestu, si lahko pomagate tako, da ga navlažite s toplo vodo ali pa namažete rob nastavka z mazilom za bradavice. Pri uporabi nastavka je zelo pomembno, da se otrok ne prisesa samo na konico, temveč da zaobjame tudi obrobo nastavka.

**Prsne školjke** se lahko uporabljajo pri vdrtih bradavicah (mati si namesti školjke pol ure pred dojenjem, da se bolje oblikuje bradavica in se otrok lažje prisesa). Pri zelo bolečih bradavicah s školjkami preprečimo drgnjenje modrčka ob bradavico. S tem se zmanjša bolečina pri povečanem iztekanju mleka med dojenjem iz druge dojke ali pa se zmanjša oteklina bradavice pri trdih, zastojnih dojkah. Sestavljene so iz plastičnega ohišja in mehkega nastavka na mestu, ki je v stiku z materino kožo. Na sredini tega nastavka je odprtina za bradavico. Namesti se jih v modrček.

**Zaščitne blazinice** so namenjene za zaščito perila. Vpijajo mleko, ki izteka iz dojke, in tako vzdržujejo bradavico in prsni kolobar suha. Obstajajo pralne in take za enkratno uporabo. Pomembno je, da so blazinice zračne in da se jih redno menja, ker lahko drugače pride do vnetja.

**Blazine za dojenje** so namenjene zagotavljanju udobnega položaja pri dojenju. Lahko so velike ali majhne. Nekatere omogočajo podporo materinim rokam, druge so namenjene podpori otroka. Za izbiro blazine ni natančnih navodil. Najbolje bi bilo, da imate možnost preizkusiti različne blazine in ugotoviti, katera vam najbolj ustreza. Predstavljajo kar velik strošek, niso pa nujne, saj si lahko pomagate z različnimi blazinami, ki jih imate doma.

## 5.3 Tehnika dojenja, položaji

Tehnika dojenja in položaji so opisani v prejšnjem, 4. poglavju. Osnovni principi veljajo celotno obdobje dojenja. Sedaj sta z otrokom že ugotovila, kako v vajinem primeru dojenje najlažje poteka. Preko dneva v tem obdobju najpogosteje dojite sede, ponoči pa leže. Dojenje leže je občasno dobro tudi preko dneva, da se imate priložnost spočiti. Dojite lahko tudi izven doma v namenskih javnih prostorih, v parku, restavraciji, na plaži. Če želite si lahko dojke zakrijete s šalom ali ohlapnim oblačilom.

## 5.4 Dojenje in spolni odnos

Dojenje ne predstavlja ovire za **spolne odnose**. Iz prsnih bradavic lahko med spolnim odnosom izteka mleko, kar je lahko za nekatere pare moteče. V takem primeru imate lahko dojke pokrite. Partnerja imata lahko določene psihične zapore, saj so se dojke po porodu nenadoma spremenile iz seksualnega simbola v prehrabeni organ za otroka. Z odkritim pogovorom in strpnostjo je možno te pomisleke preseči. V času dojenja imate lahko zaradi hormonov bolj suho nožnico. Pri tem si lahko pomagate z vlažilom (lubrikantom).

## 5.5 Kdo lahko pomaga v domačem okolju?

Večina mater se veseli prihoda iz porodnišnice domov, hkrati pa jih morda skrbi, kako bo dojenje potekalo doma. Kot smo že omenili, je dojenje proces zato se vzpostavlja dalj časa. Dobro je, da veste na koga se lahko obrnete v primeru, če bi potrebovale pomoč pri dojenju.

Če ste rodili v porodnišnici, ki ima naziv Novorojencem prijazna porodnišnica, imate na voljo 24-urno telefonsko pomoč. Obrnete se lahko tudi na patronažno

medicinsko sestro ali pa na otroški dispanzer.

Dodatno znanje iz dojenja imajo Mednarodno pooblašteni **svetovalci** za laktacijo in dojenje – IBCLC, ki so navedeni na spletni strani [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org).

Dobre nasvete in podporo glede dojenja pa vam lahko nudijo tudi laične svetovalke za dojenje LLL (La Leche League), ki imajo lastno izkušnjo z dojenjem in so opravile mednarodno izobraževanje. Nudijo telefonsko svetovanje in pomoč na Facebook omrežju. Organizirajo tudi srečanja mater. Več informacij dobite na spletni strani: [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net). Dobro je preveriti ali ima svetovalka za dojenje dovoljenje za svetovanje.



*Slika 17: Pomoč očeta pri podiranju kupčka*

V domačem okolju so poleg strokovnjakov, ki pomagajo ob samem procesu dojenja, nepogrešljivi pomočniki otrokov oče pa tudi starši matere ali drugi sorodniki ter osebe, ki so družini blizu in jim mati zaupa. Mati lahko potrebuje pomoč na mnogih področjih, pri negovanju otroka, pripravi hrane, gospodinjskih opravilih, nakupovanju in drugem (slika 17).

## 5.6 Nekateri težave in posebnosti pri dojenju

### *Boleče bradavice*

Dojenje ne sme biti boleče. Na koncu nosečnosti in na začetku dojenja je občutljivost bradavic povečana. Na začetku so bradavice malo bolj boleče zaradi raztezanja kolagenskih vlaken. Bolečina se zmanjša, ko se poveča prožnost bradavic. Za bolečino, ki traja več kot teden dni, je običajno krivo nepravilno pristavljanje otroka na dojko, ko sesa samo bradavico. Če je bolečina prisotna kljub dobremu položaju otroka, je lahko vzrok tudi glivična okužba.

### *Poškodovane bradavice*

**Najpogostejši vzrok je nepravilna pristavitev.** Bradavice so boleče, razpokane, lahko tudi rahlo zakrjavijo. Pomagajte si lahko tako, da pred dojenjem izbrizgate nekaj mleka in tako sprožite refleks izločanja mleka ter nato pristavite otroka. Lahko pričnete dojiti na manj boleči strani, in ko pride do izločanja mleka, prestavite otroka na prizadeto dojko. Z zdravnikom ali farmacevtom se posvetujte glede uporabe protibolečinskih zdravil. Običajno je najbolj varno zdravilo ibuprofen.

Po dojenju si bradavice lahko namažete s svojim mlekom in na ta način pospešite celjenje bradavic. Nanesete lahko tudi tanek sloj **mazila**, kar omogoča boljše celjenje. Mazilo naj bo tako, da ga pred dojenjem ni potrebno odstraniti in ni

škodljivo, če ga otrok zaužije. Bodite pozorni, če bi otrok pričel zavračati dojko zaradi spremenjenega okusa. Pomembno je, da si mazilo nanašate s čistimi rokami.

Uporabite lahko tudi oblogo iz hidrofilne polimerne membrane ali pa blazinice s hidrogelom. **Pri tem pazite, da ne kombinirate mazil in terapevtskih blazinic, ker drugače obloge ne delujejo.** Če je pritisk modrčka na dojko preveč boleč, si lahko pomagata s prsnimi školjkami. Pri bolečih bradavicah silikonski nastavki za dojenje niso nujni, kajti če je otrok slabo pristavljen na dojko, nastavek ne bo odstranil vzroka. V nekaterih primerih matere, ki uporabljajo nastavke za dojenje, opisujejo manjšo bolečino. V zelo redkih primerih je bolečina tako močna, da se za kakšen dan prekine dojenje. Pri tem je pomembno, da si redno na vsake 3 ure mleko izbrizgate iz dojke.

### *Trde, zastojne dojke*

Večja količina mleka se prične proizvajati dva do šest dni po porodu in takrat so lahko dojke trde in napete. Tako stanje lahko traja prve tri tedne, kasneje pa se dojke prilagodijo povpraševanju otroka po mleku in postanejo mehkejše. Tedad matere pogosto pomislijo, da nimajo več dovolj mleka, ker se jim zdijo dojke premehke. **Napetost ali ohlapnost dojk po tretjem tednu nikakor ni povezana s količino mleka.** Materin strah ali misel, da je mleka premalo, lahko deluje zaviralno na nastajanje mleka. Torej se ne sprašujte preveč in se predajte radostim materinstva.

Lahko pa dojke postanejo zelo trde, boleče, tople, koža je napeta in prosojna. Pri tem se lahko zmerno poviša telesna temperatura (do 38 °C), kar pa še ni znak vnetja. Dojke je potrebno zmečhati. Pomagata si lahko s toplimi oblogami, ki jih položite na dojki 15 minut pred podojem. Dojki lahko tudi stuširate s toplo vodo ter izvedete masažo s krožnimi gibi od kolobarja proti robu dojke. Če ima otrok težave pri pristavljanju, si izbrizgajte nekaj mleka, da se zmečča prsni kolobar

(glejte poglavje o izbrizgavanju). Otrok naj najprej dobro »izprazni eno« dojko, preden ga prestavite na drugo dojko. Ne omejujte časa podoja. Otrok naj sesa toliko časa, kot želi. Če otrok dojke ne izprazni dobro, si preostalo mleko izbrizgajte iz dojke. Izbrizgajte toliko mleka, da boste v dojki čutili olajšanje. Po dojenju si lahko za 20 minut ali toliko časa, kot vam je prijetno, na dojke položite hladne obloge. Z zdravnikom se posvetujte glede uporabe protibolečinskih zdravil.

**Najboljši način za preprečevanje zastojskih dojk je pogosto dojenje brez omejevanja časa dojenja.**

### *Preveč mleka*

Napete dojke se lahko pojavijo tudi kasneje. Mleka je lahko preveč za otrokove potrebe. Otrok je v tem primeru nemiren že med podojem, mleko se mu zaletava, lahko se odriava od dojke, pri tem lahko opazite, da mleko »brizga« iz dojke.

Kolikor je otrok kljub dobremu sesanju po dojenju nemiren, nezadovoljen, jokav in ne napreduje s težo, obstaja možnost, da uživa samo prednje mleko, ki vsebuje veliko mlečnega sladkorja (laktoze) in malo maščob. Priporočamo, da v takem primeru izvedete več zaporednih podojev na isti dojki oziroma, da pred podojem iz dojke izbrizgate prednje mleko. Pri dojenju se priporočata bočni in biološki položaj, da se omeji vpliv težnosti in omogoči otroku, da lažje izpljune odvečno količino mleka, ki ga ne more pogoltniti.

Med podojem je priporočljivo večkratno izpahovanje zraka iz otrokovega želodčka (»podiranje kupčkov«).

### *Omejena zatrdlina v dojki*

Do take omejene zatrdline pride zaradi zamašitve posameznega mlečnega voda. Mati zatipa zatrdlino v predelu zamašitve, ki je boleča, lahko je topla na dotik. Na mestu zatrdline se lahko pojavi tudi rdečina. Telesna temperatura ni po-

večana in materino splošno stanje je dobro. Do zamašitve pride, če se mlečna žleza ne prazni dovolj. Vzrok je lahko zunanji pritisk na mlečni vod, npr. tesna naramnica modrčka, naramnica nahrbtnika, materini prsti med dojenjem ali otrokova pest na dojki. Vzrok je lahko tudi slaba pristavitev otroka na dojko in slabo sesanje. Pomembno je, da še vedno dojite na obeh dojkah. Pred dojenjem priporočamo tople obloge in rahlo masiranje. Med dojenjem lahko nadaljujete z nežno masažo v predelu zatrdline. Ko se prazni tako zamašen vod, lahko začutite bolečino. Če je po dojenju še vedno prisotna zatrdlina, si lahko pomagata z ročnim izbrizgavanjem. Bodite pa pozorni, ker so to lahko začetni znaki mastitisa. Zatrdlina, ki nikakor ne izgine, zahteva pregled pri zdravniku. Z zdravnikom se posvetujte glede uporabe protibolečinskih zdravil.

### *Mastitis*

Gre za vnetje tkiva dojke, ki ga je možno preprečiti. Najpogostejši vzrok za mastitis je nepopolno izpraznjena dojka, v kateri zastaja mleko. K nastanku mastitisa lahko pripomorejo tudi stres, utrujenost matere in poškodovane, razpokane bradavice. Najpogosteje se prične prve tri tedne po porodu, po nenadni odstitvi ali nenadnih spremembah pri dojenju. Na dojki se pojavi pordela, boleča, vroča, otečena površina. Materino splošno stanje se poslabša. Počuti se bolno in ima lahko mrzlico. Simptomi so podobni gripi. Telesna temperatura se zviša nad 38 °C. Otrok lahko zaradi spremenjenega okusa mleka zavrača dojenje na prizadeti strani.

Pri mastitisu lahko nadaljujeta z dojenjem na obeh dojkah. Pričnite z dojenjem na prizadeti strani, razen če je dojka tako boleča, da ne morete pristaviti otroka. Pred dojenjem si na dojko položite tople obloge. Med dojenjem lahko izvajate nežno masažo. Po dojenju priporočamo hladne obloge. Pogosto dojenje bo preprečilo poslabšanje mastitisa. Svetujemo, da več počivate, povečate vnos tekočine. Obvezno je potrebno obiskati zdravnika, ki bo po potrebi predpisal

zdravljenje z antibiotiki. Večina antibiotikov je združljiva z dojenjem. Z zdravnikom se boste posvetovali tudi glede zdravil proti bolečini in vročini (običajno ibuprofen) ter probiotikov.

### *Nemirno sesanje ali odklanjanje dojke*

Vzrokov, da se otrok ob dojenju obnaša nervozno ali odklanja dojko je veliko. Otroci se med seboj zelo razlikujejo, zato se na enak dražljaj lahko različno odzovejo. Kot primer naj navedemo, da se lahko en otrok z vnetjem srednjega ušesa doji enako kot pred obolenjem, drugi bo pričel nemirno sesati pri dojki, tretji pa bo morda pričel odklanjati dojko.

Vzroki nemirnega sesanja so lahko:

- Otrok težko uravnava naval mleka (običajno 2. do 4. dan po porodu).
- Lahko ga moti zrak v želodčku.
- Ima težave z odvajanjem blata.
- Lahko ga zmoti dotikanje po licu ali zadnjem delu glave.
- Slab položaj, ko ne dobi dovolj mleka, pri trdi, zastojni dojki.
- Sesalna zmeda zaradi hranjenja s stekleničko ali uporaba dude.
- Moteča okolica, ki ga zmoti pri dojenju.
- Pri materi na novo uvedena hrana ali zdravila ali preveč kofeina.
- Spremenjen okus prsne bradavice zaradi mazila.
- Materina kozmetika, kot so močna mila, parfumi, kreme, ali sprememba kozmetike.
- Okužba dihalnih poti ali srednjega ušesa pri otroku.
- Rast zob pri otroku.
- Mastitis.
- Nastop menstruacije.
- Nemir matere.



### *Dojenje po estetski operaciji dojk*

Dojenje je možno, če je bil poseg na dojkah opravljen strokovno in, če niso bila poškodovana mlečna izvodila in živčni končiči.

### *Zdravila med dojenjem*

V kolikor zbolite in morate jemati zdravila, se vam bo vsekakor porajalo vprašanje, če so varna za otroka. Večina zdravil, ki prehaja v vašo kri, bo prešla tudi v vaše mleko. Običajno je to zelo majhna količina, ki ni nevarna za otroka. Seveda so tudi izjeme, zato je potrebno pretehtati vsako zdravilo posebej. Večina zdravil je združljivih z dojenjem, tudi zdravila za zdravljenje depresije. Opazili boste, da je v priloženih navodilih zdravil običajno napisano, da se odsvetuje v času dojenja. To je zato, ker proizvajalci ne delajo raziskav na nosečnicah in doječih materah. Pomembno je da se pred jemanjem zdravila posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom, vendar morate imeti v mislih, da vsi nimajo dodatnega znanja za svetovanje doječim materam. V Sloveniji imamo primer dobre prakse v Mariborskih lekarnah, kjer imajo tim farmacevtk, ki so specializirane za svetovanje doječim materam. Zdravstveni delavci, pa lahko dodatne informacije o varnosti zdravil dobijo v bazi podatkov LactMed®.

## 6. IZBRIZGAVANJE MLEKA

V času dojenja otroka je pomembno tudi znanje in spretnost o **izbrizgavanju mleka**, kar je lahko materi v pomoč v različnih situacijah.

Mleko si lahko iz dojk izbrizgate ročno ali s pomočjo ročne ali električne črpalke. Način boste izbrali glede na razloge za izbrizgavanje. Pri tem se je najbolje posvetovati z izkušenimi zdravstvenimi delavci ali svetovalci za dojenje. Pomembno je, da se pred izbrizgavanjem zavedate, da je to priučena spretnost ter, da se učinkovitost izbrizgavanja povečuje z vajo. Pri prvem izbrizgavanju boste dobili zelo malo ali nič mleka, kar je povsem normalno. Zavedati se je potrebno, da je otrokovo sesanje najboljši dražljaj za izločanje mleka, lahko pa je izbrizgavanje dober nadomestek ob poznavanju pravilne tehnike.

Pri izbrizgavanju je zelo pomembno, da imate čiste roke.

Izbrizgavanje je priučena spretnost. Učinkovitost izbrizgavanja se povečuje z vajo.

### 6.1 Razlogi za izbrizgavanje

Pri večini doječih mater izbrizgavanje mleka ni potrebno. Vzrokov za izbrizgavanje je več. Je primerna in potrebna metoda za vzdrževanje laktacije, kadar ni možno dojiti, če je otrok zaradi svojega zdravstvenega stanja ločen od vas ali pa zaradi vaše bolezni trenutno ni dovoljeno dojenje in nameravate kasneje spet dojiti.

Lahko pa vam izbrizgavanje pride prav tudi kot pomoč pri zastojni dojki ali pri zamašenem mlečnem vodu ali za zmehčanje prsnega kolobarja pred dojenjem. Včasih priporočimo izbrizgavanje za nekaj obrokov tudi pri zelo bolečih

bradavicah, ker je obremenitev bradavic drugačna pri izbrizgavanju kot pri sesanju otroka.

Izbrizgavanje lahko uporabite tudi kot metodo za motivacijo otroka, da prične s sesanjem na dojki. Pri tem lahko mleko izbrizgate in ga pustite na prsni bradavici, da ga otrok voha in poskusi, ali pa ga izbrizgate neposredno v otrokova usta.

Z izbrizgavanjem si lahko pomagata tudi pri zagotavljanju zadostne količine mleka, če otrok slabo sesa in ne izprazni dojke oz. potrebuje več mleka, pa tudi kadar boste imeli neodložljiv popravek in bo otroka moral nahraniti kdo drug ali če je otrok v varstvu, ko ste v službi ali šoli.

## 6.2 Masaža – Pred izbrizgavanjem

Pred izbrizgavanjem je potrebno uporabiti **tehnike za sproščanje dojk**, da se prične izločati hormon oksitocin. Priporočljivo je tuširanje s toplo vodo ali za nekaj minut prekriti dojko s toplim obkladkom. Sprostite se lahko tudi s pomočjo dihalnih vaj, ki ste jih uporabljali med porodom. Dobrodošla je masaža dojk, saj kožni dotik prispeva k sproščanju in izločanju mleka. Dojke lahko masirate na različne načine (slika 18):

S prsti odločno pritisnite proti steni prsnega koša ter pri tem izvajajte krožne gibe. Po nekaj sekundah premaknite prste na drugo točko na dojki. Gibe izvajamo spiralno po dojki proti prsni bradavici. Pritisk in gibi so podobni kot pri samopregledovanju dojk.

Nežno udarjanje - trepljanje s prsti od roba dojke proti bradavici, kar pomaga pri sprostitvi. Pomaga tudi, če se z zgornjim delom telesa nagnete naprej in rahlo stresate dojke. Pri masaži in tudi pri izbrizgavanju je pomembno, da s prsti ne pritiskate premočno. Na koži se ne smejo poznati posledice pritiskanja.



*Slika 18: Masaža dojk pred izbrizgavanjem*

Priporočamo, da ste čim bolj sproščeni, morda vam bo pomagalo, da mislite na otroka ali gledate njegovo sliko. Če je možno, naj izbrizgavanje poteka v znanem in udobnem okolju, zmanjšajte zunanje motnje (ugasnite telefon) in si pripravite vse, kar boste potrebovali, npr. pijačo, prigrizek ali čtivo. S prakso boste lažje sprožili iztekanje mleka in morda ne boste potrebovali toliko priprav pred izbrizgavanjem.

## 6.3 Ročno izbrizgavanje

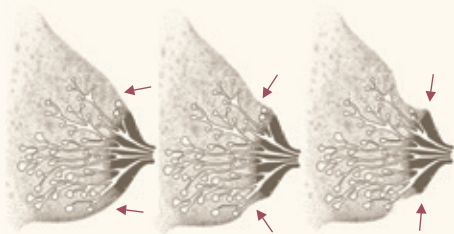
Prednost te metode je enostavnost, roke so vedno na voljo in nekatere matere imajo raje občutek kože na kožo kot pa plastiko.

**Ročnega izbrizgavanja se je lažje naučiti**, dokler je dojka mehka in ni povečana in napeta, torej **prve dni po porodu**. Lahko vadite pod tušem, ko ste bolj sproščeni.

Umijte si roke in pripravite posodico za izbrizgavanje. Med nežno masažo boste približno 2–3 cm od prsne bradavice zatipali, da je tkivo drugačno na otip. Morda se vam bo zdelo, da ste začutili vozličaste nitke. To so mlečni vodi. Položite kazalec na mlečne vode, palec pa na nasprotno stran dojke, tako da je prsna bradavica med prstoma. Pri velikih dojkah lahko z drugo roko podprete dojko.

Nežno pritisnite palec in kazalec proti prsnemu košu, nato stisnite skupaj, s čimer pritisnete na mlečne vode, ter popustite (sliki 19, 20). Ponavljajte, dokler ne priteče mleko (lahko traja nekaj minut). Pri tem se izogibajte stiskanja in drgnjenja dojke, ker lahko povzroči podplutbe. Dojke in bradavice ne vlecite, ker lahko s tem poškodujete tkivo. Ko se pretok mleka zmanjša, prestavite prsta na drug del iste dojke, ko mleko preneha iztekati, preidite na drugo dojko. Lahko naredite premor in ponovno izvedete masažo. Med izbrizgavanjem lahko večkrat preidete iz ene dojke na drugo. Celotno izbrizgavanje poteka približno 20 do 30 minut.

Kolostrum (mlezivo) po navadi priteče po kapljicah. Je gost in v majhnih količinah. Kasneje pa lahko mleko ob sprožitvi oksitocina iz dojke tudi brizga.



*Slika 19: Mesto pritiska prstov pri ročnem izbrizgavanju mleka*



*Slika 20: Ročno izbrizgavanje mleka*

## 6.4 Izbrizgavanje z ročno črpalko

Pred nakupom črpalke razmislite, za kaj jo boste uporabljali. Če boste izbrizgavali mleko za vse obroke, je boljša izbira električna črpalka. Prednosti ročne črpalke v primerjavi z električno so nižja cena, dostopnost, ne potrebujejo elektrike ali baterij, enostavnost za uporabo in čiščenje. Slabosti pa so neenakomerno izbrizgavanje in nezadostna stopnja izbrizgavanja, izbrizgavanje poteka dlje, uporabnik se lahko utruji. Izberite dobro črpalko, ki ne okvarja bradavic. Izbrati je potrebno nastavek primerne velikosti za bradavico in bradavico usmeriti točno v sredino odprtine. Pred pričetkom izbrizgavanja se sprostite in izvedite masažo dojk. Izbrizgavanje pričnete z nekaj počasnimi pritiski na črpalko, da pride do sproščanja mleka in se pokažejo prve kapljice mleka. Potem mleko odločno črpate. Ko curek preneha ali postane počasen, odnehate in prestavite črpalko na drugo dojko. Nato lahko naredite premor, popijete tekočino in ponovno pomasirate dojke. Postopek črpanja ponovite na obeh dojkah in zaključite, ko mleko preneha iztekati (slika 21).



*Slika 21: Izbrizgavanje z ročno črpalko*

## 6.5 Izbrizgavanje z električno črpalko

Električna črpalka je primerna izbira v primeru, da si ga morate izbrizgavati po urniku, ob daljši ločitvi, ker si z njo olajšate in poenostavite izbrizgavanje mleka. Vse v zvezi z električno črpalko vas naučijo zdravstveni delavci v porodnišnicah. Priporočljivo je izbrizgavanje ali črpanje mleka v isto posodo, ki bo služila tudi za shranjevanje in morda tudi za hranjenje otroka. Odprtino na nastavku črpalke naravnajte natančno na bradavico. Pred pričetkom izbrizgavanja se sprostite in izvedite masažo dojk. Na začetku naravnajte aparat na nizko moč, ko pritečejo prve kapljice, pa vlek črpalke povečajte na normalno moč, tako da teče mleko v curku. Moč črpalke naj bo na taki stopnji, da vas ne boli, ker lahko bolečina zavre refleks izločanja mleka. Ko curek preneha ali postane počasen, odnehajte in prestavite črpalko na drugo dojko. Nato lahko naredite premor, popijete tekočino in ponovno pomasirate dojke. Postopek črpanja ponovno ponovite na obeh dojkah in zaključite, ko mleko preneha iztekati. Izbrizgavanje z menjavo dojk in ponavljanjem naj traja 20–40 minut ali tako dolgo, kot je še prisotno iztekanje curka mleka.

### **Izbrizgavanje mleka ni nikoli tako učinkovito, kot je otrokovo sesanje.**

Med izbrizgavanjem s črpalko lahko še dodatno stimulirate dojko z masažo, kar pripomore k boljšemu izločanju mlečnih maščob.

Sodobne električne črpalke omogočajo obojestransko izbrizgavanje, kar pomeni, da si mleko hkrati izbrizgavate iz obeh dojk. Na ta način se skrajša čas izbrizgavanja, prepreči izguba mleka, ki se izceja iz druge dojke, ter poveča nivo prolaktina, ki uravnava količino mleka. Obstajajo tudi modrčki za pritrditev črpalčinih nastavkov, kar vam lahko olajša samo izbrizgavanje.

Električno črpalko si je možno tudi izposoditi, dokupiti je potrebno le dele, ki so za enkratno uporabo.

## 6.6 Čiščenje črpalke

Sterilizirane črpalke uporabljamo za otroke, stare do enega meseca, ali bolne otroke. Pri drugih je pomembno, da je črpalka čista. Pri čiščenju črpalke upoštevajte navodila proizvajalca.

## 6.7 Pogostost izbrizgavanja

Pogostost izbrizgavanja je odvisna od vzroka. V primeru, da je novorojenček ločen od mame takoj po porodu, se priporoča pričetek ročnega izbrizgavanja v šestih urah po porodu. Nato pa se svetuje redno izbrizgavanje na 2–3 ure podnevi in vsaj enkrat ponoči (8–10-krat v 24 urah).

Izbrizgavanje za povečanje količine mleka naj traja 20 minut 6-krat ali več v 24 urah in vsaj enkrat ponoči (približno 100 min/24 ur).

Za zmeščanje prsnega kolobarja, da se otrok lažje pristavi na dojko, zadoščajo 3–4 stiski. Kadar želite odstraniti zatrdlino na mlečnem vodu, izvajate ročno izbrizgavanje, dokler zatrdlina ne izgine.

## 6.8 Shranjevanje in uporaba izbrizganega mleka

Za **shranjevanje mleka** so najbolj primerne steklene posode, sledijo plastične posodice in na zadnjem mestu so plastične vrečke. Posodice naj bodo napolnjene le na tri četrtine ter označene s podatki o datumu in času izbrizgavanja.



Mleko je najbolje izbrizgati neposredno v sterilno posodo, v kateri ga boste shranili in otroku tudi ponudili. Pomembno je paziti, da ne pride do okužbe. Zato pazite, da imate umite roke in da pravilno ravnate s pripomočki. Takoj po izbrizganju posodico zaprite in postavite v hladilnik. Mleko, shranjeno v hladilniku pri 4 °C ali manj je uporabno do 8 dni. V hladilniku temperatura ni povsod enaka, v nekaterih je temperatura celo višja od 4 °C. Pogosto je temperatura na zadnji strani hladilnika nižja. Nikoli ne shranjujemo mleka v vratih hladilnika. Na sobni temperaturi je lahko mleko do 4 ure, vendar, če veste, da ga ne boste takoj rabili je bolj varno, če ga takoj shranite v hladilnik.

Če vemo, da mleka ne bomo uporabili v dveh dneh, ga globoko zamrznemo. V priročnem zamrzovalniku je mleko lahko do dva tedna, v zamrzovalniku pri -5 °C do 6 mesecev, globoko zamrznjeno na -20 °C pa do 12 mesecev. Mleko lahko počasi odtajamo v hladilniku ali na sobni temperaturi, kadar pa ga želimo odtajati na hitro, ga segrevamo pod tekočo toplo vodo, tako da stekleničko držimo pod vodnim curkom in jo večkrat nežno pretresemo, da se maščoba razprši. Ogrevamo ga lahko tudi v vodni kopeli. Vedno pazimo, da voda ne pride v mleko. Prepovedano je segrevanje na štedilniku ali v mikrovalovni pečici, ker se uničijo sestavine, ki so zelo pomembne za zaščito otroka. Neporabljeno pogreto mleko zavržemo.

Za bolne otroke veljajo strožji standardi shranjevanja mleka. Upoštevajte navodila zdravstvenega osebja.

Izbrizgano mleko lahko ponudite otroku na različne načine. Več na strani 34. Pri poglavju Dohranjevanje z mlečno formulo.

Odmrznjeno mleko ima lahko **neprijeten vonj** oz. **okus** zaradi encima lipaza, ki razgrajuje maščobo v materinem mleku. Zamrzovanje delovanje lipaze sicer upočasnjuje, prekine pa ne. Glede na količino lipaze v mleku nekatere matere opazijo spremembo vonja oz. okusa odmrznjenega mleka. Tako mleko je za otroka varno

in ga večina običajno tudi sprejme. Če otrok zavrača takšno mleko, ga pred zamrzovanjem lahko segrejemo, da zmanjšamo ali ustavimo delovanje lipaze. Mleko v posodi na štedilniku segrejemo ravno toliko, da se ob robovih posode pojavijo mehurčki (82 °C), vendar še ne zavre. Potem mleko hitro ohladimo in shranimo.

## 7. DOJENJE PO ZAKLJUČENEM 6. MESECU OTROKOVE STAROSTI; DODATKI DRUGE HRANE

Pri zdravem in izključno dojenem otroku je primerno pričeti postopoma uvajati **dopolnilno prehrano**, ko dojenček dopolni 6 mesecev. Prvih šest mesecev izključno dojenje popolnoma zadostuje za njegovo normalno rast in razvoj. Uvajanje dopolnilne prehrane prezgodaj ali prepozno ima lahko neugodne posledice za izključno dojenega otroka. Z rastjo postaja dojenček vedno bolj aktiven. Zato samo materino mleko ne bo več zadoščalo za njegove prehranske potrebe. Potrebno bo postopoma uvesti dopolnilno prehrano, ki ob nadaljevanju dojenja zadosti dodatnim potrebam po energiji, železu in drugih bistvenih prehranskih elementih. Pri otrocih, hranjenih z mlečno formulo, in bolnih otrocih bo natančna navodila o tem, kdaj je potrebno pričeti z dopolnilno prehrano, podal pediater.

Pri prehodu na dopolnilno hranjenje opazujte svojega otroka. Če refleksno poriva hrano iz ust in ni pripravljen žvečiti, je morda prezgodaj za uvajanje dopolnilne hrane. Pomemben dejavnik pri ocenjevanju zrelosti za **dopolnilno hranjenje** je tudi zmožnost samostojnega sedenja in prijemanja predmetov, ki jih nese v usta. Začetek uvajanja dopolnilne hrane bo predstavljal spoznavanje hrane in ne takojšnjega nadomestila obroka. Otroka lahko malo podojite pred uvajanjem, da ne bo lačen in bo bolje razpoložen. Dojko mu lahko ponudite tudi po obroku.

Otrok naj sedi v stolčku ali v naročju. Ponudite mu lahko hrano iz vašega krožnika ali mu pripravite njegov krožnik. Otroka lahko hranite ali s pasirano hrano ali s koščki hrane (ang. Baby led weaning). O metodi hranjenja s koščki si

lahko več preberete v knjigi **Naj otrok izbira pot: uvajanje čvrste hrane na željo otroka**. Opazili boste, da bo otrok užival, ko bo raziskoval nove okuse, oblike in trdoto hrane. Ne pričakovati, da se bo že od začetka nasitil z novo hrano. Še vedno bo tudi dojen. Kasneje bo postal zelo spreten in hranjenje za vas in otroka ne bo več problem, niti v restavraciji. Otroci se med seboj razlikujejo, zato imajo nekateri radi, da se jih hrani z žličko, drugi pa imajo raje, če lahko sami nadzirajo hranjenje. Pomembno je, da je med hranjenjem sproščeno vzdušje. Pripravljene bodite, da bo nekaj časa prisoten nered.



*Slika 22: Dojenje v javnosti*

## 7.1 Odstavljanje

**Odstavljanje** od prsi je lahko nenadno, v celoti naenkrat ali pa postopno. Prva možnost pride v poštev le redko, morda ob nepredvideni ločitvi matere in otroka npr. zaradi nujnega zdravljenja. Takemu odstavljanju se moramo izogibati, ker pomeni za otroka šok in dodatne težave, saj otrok težko naenkrat v celoti spremeni prehrano. Težave pa ima tudi mati, ker mleko še naprej nastaja, kar lahko vodi v resne zdravstvene težave. Tudi pri nenadnem odstavljanju svetujemo, da obrok dojenja zamenjate z drugo hrano na 2 do 3 dni in na ta način postopno zmanjšate nastajanje mleka.

Ob postopnem odstavljanju postopoma ugaša tudi tvorba mleka in mati navadno nima posebnih težav. Odstavljanje načrtujte tako, da ob dodatkih druge hrane po 6. mesecu nadaljujete z dojenjem, dokler ustreza vam in vašemu otroku. Svetovna zdravstvena organizacija svetuje dojenje do drugega leta.

Včasih je otroka težko odstaviti, ker se ni pripravljen odpovedati dojki. Če ste se odločili za prenehanje dojenja otroka, starejšega od 12 mesecev, vam lahko pomaga nekaj nasvetov v nadaljevanju. Otroku ne ponujajte dojke, vendar če jo zahteva, mu dovolite, da se podoji. Spremenite dnevno rutino, da bo otrok bolj zaposlen in bo manj želel dojenje. Oče naj prevzame večjo vlogo pri večernem in nočnem uspavanju ter pripravljanju zajtrka. V času, ko se otrok običajno želi dojit, mu ponudite dodatno hrano in pijačo. Izogibajte se prostoru, kjer ste dojili, in drugim rutinam v povezavi z dojenjem. Zmanjšajte čas podoja. Pri malčku si lahko pomagate tudi s pogajanjem. Odločitev naj bo sporazumna.

**A**

Adaptirano mleko, mlečna formula, 36  
Alkohol, 38

**B**

Baby led weaning, 58  
Blazine za dojenje, 40  
Boleče bradavice, 43

**C**

Carski rez, 35

**D**

Depresija, 48  
Dohranjevanje, 36, 37  
    Alternativni načini, 36  
    Hranilna cevka, 36  
    Kapalka, 36  
    Kozarček, 36  
    Steklenička, 37  
    Suplementer, 36  
    Žlička, 36  
Dojenje po želji, 20, 22  
Dopolnilno hranjenje, gosta hrana, 58  
Dvojčki, 31

**E**

Električna črpalka, 54  
Ena ali obe dojki, 32, 33

**I**

Izbrizgavanje mleka, 49

**K**

Kajenje, 39  
Kolostrum, 14  
Krči v trebuhu matere, 34

**L**

Lakota - pozni znaki, 22  
Lakota - zgodnji znaki, 22

**M**

Mastitis, 33, 46  
Mlečna formula, 36, 37  
Mlezivo, 14

**N**

Načrt dojenja, 16  
Nastavki za dojenje, 39  
Nemirno sesanje, 47  
Nočno dojenje, 33  
Nosečnost, 11, 15

**O**

Oče, 15, 43, 60  
Odklanjanje dojke, 47  
Odstavljanje, 60  
Odstavljanje od dojke (po obroku), 32  
Oksitocin, 13  
Okus in vonj odmrznjenega mleka, 56  
Operacija dojk, 48

**P**

Pogostnost dojenja, 20  
Položaji pri dojenju, 27

Biološki položaj, 29  
 Dojenje leže, 27  
 Dojenje ob strani, 31  
 Dojenje sede, 30  
 Navzkrižni položaj, 31  
 Položaj ragbi žoge, 30, 31  
 Položaj zibke, 30  
 Pomoč v domačem okolju, 41  
 Poskok v rasti, 22  
 Poškodovane bradavice, 43  
 Požiranje mleka, 32  
 Prednosti dojenja za družbo, 9  
 Prednosti dojenja za mater, 8  
 Prednosti dojenja za okolje, 9  
 Prednosti dojenja za otroke, 7  
 Prehodno žensko mleko, 14  
 Prehrana matere, 38  
 Preveč mleka, 45  
 Prilagojeno mleko, mlečna formula, 36  
 Pripomočki za dojenje, 39  
   Blazine za dojenje, 40  
   Mazilo, 40  
   Nastavki za dojenje, 39  
   Prsne školjke, 40  
   Terapevtska blazinica, 44  
   Zaščitne blazinice, 40  
 Pristavljanje na dojko, 23  
 Prolaktin, 11  
 Prsne školjke, 40  
 Prva ura po porodu, 18  
 Prvi podoj, 17  
 Prvo mleko, 14

## R

Refleks izločanja mleka, 13  
 Ročna črpalka, 53  
 Ročno izbrizgavanje mleka, 51  
 Rojstvo, 17

## S

Shranjevanje materinega mleka 55  
 Sobivanje, rooming in, 20, 36  
 Spolni odnos in dojenje 41  
 Spreminjanje mleka pri posameznem  
   podoju, 14  
 Starejši sorojenci  
   Bratci, sestrice, 15  
 Stik kože na kožo, 17  
 Suplementer 37  
 Svetovalci za dojenje 49

## T

Tehnike za sproščanje dojk 50  
 Težave pri dojenju, 43  
   Boleče bradavice, 43  
   Mastitis, 33, 46  
   Nemirno sesanje, 47  
   Odklanjanje dojke, 47  
   Operacija dojk, 48  
   Poškodovane bradavice, 43  
   Preveč mleka, 45  
   Trde, zastojne dojke, 44  
   Zatrdlina v dojki, 45

## U

Ukrepi za dobro nastajanje mleka, 14

## V

Vzorci sesanja, 34

## Z

Začetno dojenje, 20

Zamrzovanje mleka, 56

Zaščitne blazinice, 40

Zatrdline na dojki, 45

Zdravila, 48

Znaki, da je dovolj mleka, 33

Znaki dobre pristavitve otroka  
na dojko, 25

Znaki sitosti, 32, 36

Zrelo žensko mleko, 14

## Ž

Življenjski slog doječe matere, 38







Nacionalni  
odbor za  
spodbujanje  
dojenja

unicef 

## **Slovenska fundacija za UNICEF**

*Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja*

Pavšičeva ulica 1, 1000 Ljubljana

[www.dojenje.unicef.si](http://www.dojenje.unicef.si) | E: [dojenje@unicef.si](mailto:dojenje@unicef.si)

T: 01 583 80 80



2022