



Osnovne dojenja

VODIČ ZA LAK START

DojenjeNijeBauk | E Book 1 | Avgust 2024



Zašto je dojenje na našim prostorima bauk?

Edukacija na našim prostorima je primarni problem zbog kog procenti dojene dece nisu nešto čime se možemo pohvaliti. Edukacija izostaje primarno kod zdravstvenih radnika i u ustanovama, isto kao i u porodicama. Ovo je sistemski problem, kojeg bi svaka majka trebala da bude svesna , jer često dobijamo dobronamerne savete koji ne idu u korist uspostavljanja laktacije.

Usled navedenih problema nastao je veliki broj mitova koje svakodnevno razbijamo.

ŠTA DOBIJATE KROZ OVAJ E BOOK?

U ovom mini upustvu probaćemo da Vas uvedemo u osnove sveta laktacije tako da zaista razumete šta se dešava, i imate sigurnost u svoje postupke, a pre svega u sebe i u svoje telo.

- Šta u prvim danima?
- Da li imam dovoljno mleka?
- Da li je moja beba sita?
- Šta ako dojenje boli i kako izgleda pravilan hvat?

*VAŽNA NAPOMENA:

Ovaj dokument je isključivo u besplatne i edukativne svrhe.

Zloupotreba istog je zakonom zabranjena i kažnjiva!



1. ŠTA JE LAKTACIJA, KAKO SE MLEKO STVARA I ODAKLE DOLAZI?

Laktacija je prirodan proces stvaranja mleka, koji počinje još u trudnoći, tj od 16te nedelje trudnoće, ali može i kod onih koji nisu u drugom stanju. To je prvi stadijum Laktogeneze kada se dojke usled hormonalnih promena pripremaju za dojenje.

I STADIJUM LAKTOGENEZE- KOLOSTRUM

Telo počinje da stvara kolostrum, koji je najnutritivnije i najbolje mleko za prve dane svakog novorođenčeta. Ono traje svega oko 72h, čime se i prvi stadijum laktogeneze završava. Neke trudnice ga vide još tokom trudnoće, dok ga neke ne vide uopšte tokom njegovog trajanja i to nije znak da ga nemate. Čin rađanja posteljice je znak telu da hranjenje naše bebe nastavljamo van našeg tela.

II STADIJUM LAKTOGENEZE – PRELAZNO MLEKO

Većina porodilja smatra da im je mleko tek “nadošlo” u ovoj fazi, koja se zbiva po završetku kolostruma, dakle uglavnom nakon nekih 48 do 72h nakon porođaja.

Zašto imamo ovakav osećaj tada?

Prolaktin, glavni hormon za laktaciju pored oksitocina, je naglo porastao nakon porođaja. I u ovim momentima on se proizvodi znatno više od potrebnog. Mleko takođe menja svoj sastav koji takođe doprinosi osećaju popunjenosti, nadoilaženja, itd.

III STADIJUM LAKTOGENEZE – ZRELO MLEKO

Ovo je stadijum koji ostaje do kraja laktacijskog staža.



Dakle, sad kad znamo procese i faze koji se zbivaju, kako se ono zapravo stvara?

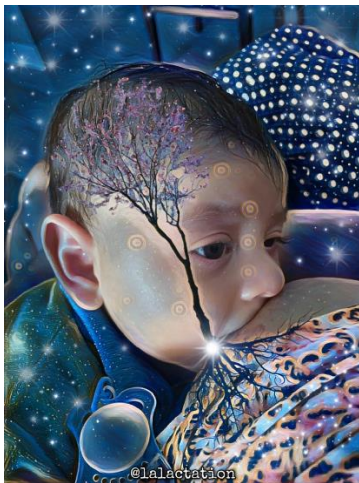
*Beba sisanjem stimuliše i šalje i signal za proizvodnju mleka, iz vaše krvi.

Sve što pojedemo i popijemo pre svega se u našem sistemu razlaže, potom komponente odlaze u naš krvotok, odakle se i mleko stvara. Nakon momenta što je beba stimulisala dojku sisanjem, areole i mlečne žlezde počinju svoj posao. Beba stimulacijom nije samo poslala signal za proizvodnju, već i informaciju kakvog sastava joj je potrebno mleko tog momenta.

(više medicinski opisan proces biće objavljen u E book-u, drugi deo)

Koji zaključak dobijamo iz ovoga:

* Mleko se stvara bebinim sisanjem,tj- učestalim pražnjenjem dojke tj – što više beba sisa više mleka ima.



2. ZAŠTO JE HVAT VRLO BITAN I KAKO PRATIMO SITOST BEBE?

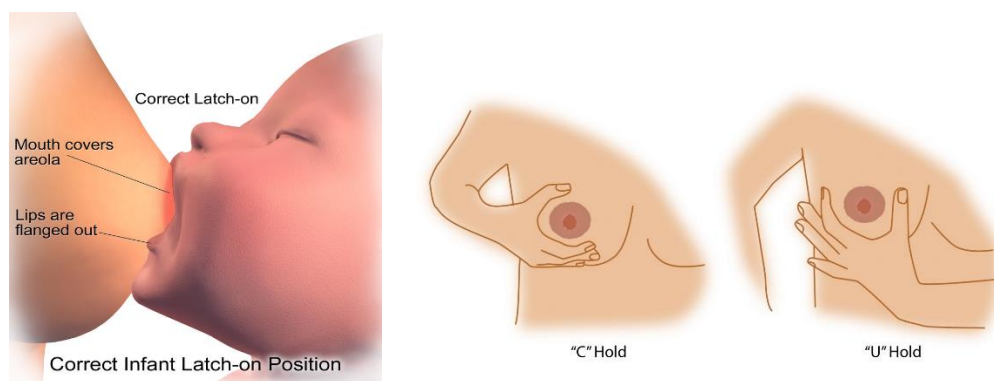
Jedan od najvećih strahova novopečenih roditelja, a pogotovu majki, jeste upravo taj “Da li je moje dete gladno/sito/napreduje li dovoljno”, itd, dok im pojam “ Pravilan hvat” često budi konfuziju, I dodatnu nesigurnost da li sve rade kako treba.

2.1. PRAVILAN HVAT

Pošto smo već objasnili kako laktacija funkcioniše, možemo i doći do zaključka zašto je pravilan hvat izuzetno bitan.

Da bi beba pravilno stimulisala dojku bitno nam je da je postavljena na dojku kako treba. Koje su neke ključne reči i asocijacije koje često spominjemo kada opisujemo pravilan hvat:

- PODOJ BEZ BOLA, asimetričan I dubok hvat, tj beba obuhvata celokupno ili većinski donji deo areole, nos odaljen od dojke a brada uz dojku, čujete ili vidite gutanje, bebine usnice su izvrnute ka spolja, bebina linija uho-rame-kuk je u ravni, beba je svojim stomakom uz mamin, itd.



Ovo nam je vrlo bitno kako bi jezik imao potreban prostor za stimulaciju, pa gutanje i disanje može takođe neometano da se dešava. Koji su to neki od koraka koji Vam mogu pomoći da postignete pravilan hvat:

1. Dojku prihvatite u C ili U hvat, iznad areole (kao što je prikazano na slici iznad)
2. Pri postavljanju bebe na dojku, pridržavajte joj glavicu (palac blizu jednog uveta, srednji prst kod drugog , i dlanom bebin vrat), I blago zabacite bebinu glavicu u nazad. Vrlo bitna napomena pri ovom koraku jeste da je beba već postavljena “nisko” u odnosu na Vašu dojku, tj da joj bradavica već bude u visini oko bebine gornje usnice
3. Kada smo se lepo postavili, približavamo bebu dojci (ne dojku bebi), tako da je bradavica I dalje u visini oko bebine gornje usnice ili čak I blago iznad nje. Čekamo da beba širom otvori usta, potom blago “kompresujemo” dojku, I plasiramo prvo bebinu bradu uz dojku. Nastavite da držite C ili U hvat dok stavljate bebu na dojku, kako bi se

bradavica plasirala visoko u mekano nepce , i obezbedio dubok hvat. Primetićete da je beba obuhvatila većinski donji deo areole u odnosu na gornji

4. Sačekajte par sekundi, potom možete da pustite dojku. Kada je pustite treba da ostane položaj kakav smo i opisali, i podoj ne bi smeo da Vas boli.



Bez ikakve sumnje verujemo da čak i ovo upustvo po koracima zvuči vrlo konfuzno i teško za zamisliti , te Vam u nastavku ostavljamo i video primer kako sve ovo izgleda u praksi:

<https://youtu.be/oiZohdhAA1M?si=CGhTNVl5IreJ6Yhb>

2.2. SITOST BEBE

Kada dođe ova tema na red, najviše volimo da je započnemo sa sledećim pitanjem:

Od čega beba puni pelene?

Pošto se od vazduha puniti ne mogu, upravo Vam ovo pitanje donese odgovor na to kako se prati sitost bebe. Najčešće roditelji nemaju jednu ovako bitnu informaciju, te neretko bebino ponašanje pobrkaju i povezuju sa glađu. A bebino ponašanje je jedan širok spektar i pošto je svaka beba ljudsko biće za sebe, ne možemo svako obrazložiti i naći mu uzrok. Upravo zato su pelene najmerodavnija metoda.

***U 24h potrebno je da imamo bar 5 pelena (računamo i mokre i ukakane)**

- od čega je jedna mokra kao kada bi ste u pelenu sipali 2,3 supene kašike vode, dok je jedna ukakana kao trag od recimo kovanice od 20 dinara.

U prvim danima života bebe ovaj broj je još manji, pa Vam u nastavku ostavljamo jedan chart, za bolje praćenje:



3. ISKLJUČIVO DOJENJE I DOJENJE NA ZAHTEV

Šta je to dojenje na zahtev? Pitanje koje se vrlo često postavlja. Takođe pojam “isključivo dojenje” što se takođe ne razume u potpunosti.

3.1. ISKLJUČIVO DOJENJE

Isključivo dojenje je preporučeno do punih 6meseci , kada bi trebalo da se krene sa

uvođenjem dohrane, tj nemlečne ishrane i vode (NE FORMULE). Dojenje i dalje ostaje primarna ishrana bebe do bebinog prvog rodjedana.

Isključivo dojenje podrazumeva samo sisanje bez:

- vode, čajeva, dodavanje izdojenog mleka ili bilo čega drugog.

Neretko čujemo da majka da informaciju da isključivo doji dete , ali i da dodaje nešto od navedenog. Samim tim to više nije isključivo dojenje.

Voda i čaj su najčešći dodaci uz dojenje za koje možete čuti na našim postorima, a koji nažalost nisu ispravni i ne treba ih primenjivati. Kao što smo već rekli, uvođenje vode kreće zajedno sa nemlečnom ishranom.

Neki od razloga zašto voda nije dobra i poželjna za bebe:

- svega par ml vode remeti bebinu floru koja se dugo formira dojenjem
- lažno dobijamo utisak punih pelena
- broj podoja se može smanjiti
- negativan uticaj na laktaciju
- trovanje vodom NIJE nerealno i stanje koje se ne dešava
- bebin sistem NIJE dovoljno zreo da preradi vodu
- voda bebu ne rehidrira, već se organizam ponaša suprotno
- mamino mleko je oko 88% voda
- leto i visoke temperature nisu razlog dodatnoj tečnosti, čak je voda još opasnija u ovim situacijama
- mamino mleko se uvek prilagođava bebinim potrebama, pa isto tako i u letnjim uslovima
- areola i dojke majke čak menjaju svoju temperaturu u odnosu na bebine potrebe i godišnje doba
- itd...

3.2. DOJENJE NA ZAHTEV

Dojenje na zahtev je upravo onako kako sama reč kaže- na bebin zahtev.

Ono što Vam niko ne može u potpunosti objasniti jeste šta će to sve našoj bebi biti zahtev, i zato je tu svaki odnos između mame i njene bebe potpuno poseban.

Early Cues - "I'm hungry"



Stirring



Mouth opening



Turning head
Seeking/rooting

Mid Cues - "I'm really hungry"



Stretching



Increasing physical
movement



Hand to mouth

Late Cues - "Calm me, then feed me"



Crying



Agitated body
movements



Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin-to-skin on chest
- Talking
- Stroking

Jednu od možda najbitnijih stavki koju bi smo izdvojili i voleli da svaka majka zapamti jeste:

DOJENJE NIJE = HRANJENJE

Kada bi smo pokrenuli raspravu o tome da li je nutritivno ili ne-nutritivno dojenje bitnije, verovatno bi se svaka osoba koja se bavi dojenjem složila oko iste stvari:

Nutritivno dojenje se u velikom procentu može nadomestiti, dok nenutritivno dojenje u znatno manjem.

Te kad god dojite Vašu bebu, bilo da je tražila dojku odmah nakon 5 minuta ili nakon 3h, trebamo biti svesni da tog momenta odgovoramo na bebine potrebe koje mogu biti razne:

- uteha, glad, žeđ, stimulacija, usvajanje novih veština, uspavljivanje, razbudjivanje, ublažavanje nekog bola, emocionalni razvoj, itd...

Ono što bi smo najviše voleli kod zahteva naših beba, jeste da probamo da prepoznamo prve signale , pre nego što beba počne da plače ili bude vrlo razdražljiva, jer tada se dešava da bebu treba prvo da umirimo , pre nego što možemo da uspostavimo podoj.

3.2.a Bebini pokazni zahtevi

Pa tako (kao što je prikazano na slici iznad) , neki od najopštijih i prvih znakova bi bili:

- meškoljenje
- otvaranje usta
- okretanje glave u stranu kao da beba traži dojk
- istezanje
- ubrzani pokreti, povećana fizička aktivnost
- ruke u usta
- plakanje
- uznemireni nekontrolisani pokreti
- zacenjivanje...

*****Ako beba i nakon podoja pokazuje ove znakove to ne znači da je gladna, zato uvek na umu imajte pelene, a u slučaju sumnje obratite nam se.**

Mitovi i saveti koji najčešće dobijemo i čujemo na ovu temu, a ne treba ih se pridržavati su:

* **Uobročavanje bebe** – ovo jedan od najnepovoljnijih saveta po bebu, laktaciju i Vaš dojenički staž. Usled uobročavanja izostaje broj podoja koji beba zahteva, a kod izostajanja podoja dolazi i do smanjene laktacije, i naposljetku ubacivanja formule.

* **Izbacivanje noćnih podoja** – takođe jedan način da umanjite laktaciju. Noćno dojenje je vrlo bitno za dugotrajnu laktaciju. Beba se podjednako na zahtev doji danju kako i noći i ne postoji ni jedan razlog da se tu pravi razlika, kao što ne postoji ni jedan tačan okvir kada bi beba trebalo da smanjuje noćne podoje ili ima duže intervale između dva podoja.

* **Sačekaj da ti mleko nadode da bi se beba najela bolje** – Kao što smo na početku ovog mini vodiča već naučili, mleko se stvara sisanjem i ne stvara se samo od sebe. Čekanjem da mleko „nadode“ upravo smanjujemo njenu proizvodnju i ne zadovoljavamo bebine potrebe.

* Itd, itd...

*Bebini fiziološki zahtevi

Saveti za period tokom prvih 6 nedelja jeste da beba ima bar 10-12 podoja u 24h, ili više ako zahteva, a ako se ne budi sama da je budimo na intervale od bar 2,5 – 3h.

U periodu nakon 6 nedelja, dojenje se nastavlja na zahtev, a podoja treba da imam minimum 8 u 24h ako beba ne zahteva više.

Podoje treba postepeno da ukida beba, osim ako ne postoji adekvatno opravdanje za ukidanje dojenja.

*Zahtevi mame na podoj

Mamina potreba za bebom i ostvarivanjem podoja, prepunjenost, stanja poput upala, mastitisa, začepljenja, blistera, itd

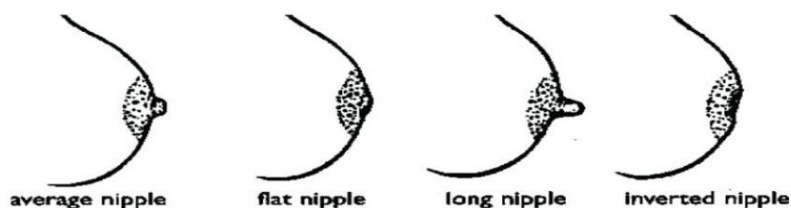
4. RAVNE I UVUČENE BRADAVICE, PRIMENA SILIKONSKIH BRADAVICA

„Nipple shield“ je silikonski objekat koji služi da pomogne bebama koje imaju poteškoće sa dojenjem. Međutim današnja primena i upotreba njih je najčešće neetička i savetovana kada za njom uglavnom nema potreba.

Ako imate ravne ili uvučene bradavice, ili poznajete nekog sa takvim bradavicama, možda ste već čuli komentare da nećete moći da dojite zbog toga, ili da ćete to morati isključivo sa silikonskim bradavicama.

Ako se osvrnete nazad na tekst gde smo objašnjavali hvat bebe, shvatićete da izgled i oblik dojki kao i bradavica nije presudan za dojenje, a da beba pri ispravnom hvatu trebe da obuhvati većinski vašu areolu. Zato silikonske bradavice NISU deo vaše torbe za porodilište, u slučaju da imate bilo ravne, bilo uvučene.

Hajde da napravimo i razliku kako zaista izgledaju koje bradavice:



- Ispupčene bradavice
- Ispupčene bradavice izrazito dugačke
- Ravne bradavice (iz profila gledano ne odižu se od nivoa areole)
- Uvučene bradavice (bradavica koja je doslvo uvučena kao unutra , neke od njih se mogu izvući upsešno samim sisanjem, kod nekih se to još desi u trudnoći, dok se neke uopšte ne izvuku)
- Bradavice koju su i uvučene i izvučene

Kod kojih stanja i sa čime silikonkse bradavice mogu da pomognu:

***NAPOMENA: kod svih dalje navedenih stanja cilj nam je da slikonska bude privremeno rešenje ili pomoć i da se nađe i reši uzrok navedenog stanja**

- Ako pored ravnih ili uvučenih bradavica imamo bebu koja ima i oralne restrikcije
- Ne možemo da pomognemo bebi da se zakači na dojku , možemo započinjati podoj slikonskom dok beba ne izvuče lepo bradavicu
- Refleks sisanja je izuzetno bitan, i ponekad je potrebna dodatna stimulacija istog, što se dužom bradavicom poput slikonske može da se ostvari, zbog kontakta bradavice i bebinog nepca
- Kod izuzetno bolnih i oštećenih bradavica , krvavih, koje treba da oporavimo
- Tranzicija bebe sa flašice na dojku
- Kod nekih prevremeno rođenih beba

Koji su to rizici koje slikonske nose:

- Može biti vrlo teško skinuti bebu sa slikonske, jer postaju vrlo zavisni od nje
- Korišćenje ograničava kontakt kože na kožu, i adekvatnu stimulaciju dojke, što može dovesti do snižene laktacije
- Beba možda neće moći da adekvatno sisa i izvlači mleko iz dojki, kako bi to radila direktno iz dojke, što može dovesti do slabijeg napredovanja i takođe snižene laktacije
- Ravoj oralne muskulature može biti nepotpun ili ograničen

- Upale, mastitisi ili začepjenja kod majke

SVE DOJKE I SVAKI OBLIK NJIH JE POTPUNO SAVRŠEN I TAČNO KAKAV TREBA DA BUDE ZA NAŠE BEBE!

5. IZDAJANJE I KVALITET MLEKA

KOLIČINA IZDOJENOG MLEKA NEMA NIKAKVE VEZE SA KOLIČINOM MLEKA KOJU IMATE BILO DA KORISTITE PUMPICE ILI STE SE RUČNO IZDAJALI

- Otvaranje ovog poglavlja započinjemo razbijanjem jednog od najvećih mitova na našim prostorima.

Često ćete čuti savet da se izdajate da bi ste proverili količine mleka, ili da se izdajate nakon podoja da bi ste videli „koliko je ostalo“, a tu je i savet da se izdajate „do kraja“ kako bi ste preventirali upale i začepjenja. Potom imamo i savete da se izdajamo da bi smo „proverili kvalitet mleka“, videli njegovu boji, „bacili prvo izdojeno“ ako niste duže dojili, itd...

Pa hajde da krenemo redom.

Beba za dojenje koristi čak 60 mišića, 34 jointa i 6 kranijalnih nerava, plus neizostavni kontakt pljuvačke za areolom.

Ne postoji na svetu pumpica niti ruka niti bilo koja metoda izdajanja koja može ovo da izimitira!

*Izdajanje je tehnika , koja se posebno uči i usavršava koju god metodu da izaberete. Metode koje su nama dostupne:

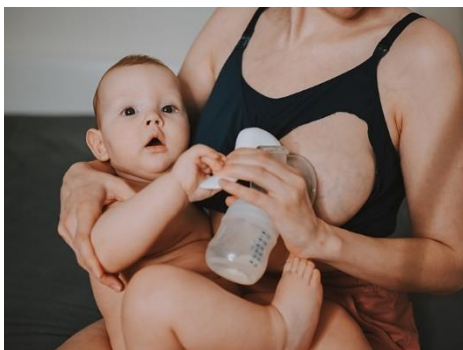
- ručno izdajanje
- izdajanje ručnom pumpicom
- izdajanje električnom pumpicom koje mogu biti raznih oblika i snaga

Izdajalice na našim tržištima uglavnom nisu adekvatne.

Uglavnom su im levci preveliki i nemaju odgovarajuću protpratnu opremu koja je potrebna za ispravno izdajanje.

Neke od komplikacija neadekvatnog izdajanja i upotrebe pumpica koju biti:

- trauma areole
- ragade
- mastitis
- začepljenja
- hiperlaktacija, itd...



*Od navedenih komplikacija u ovom delu e book-a razjasnićemo hiper laktaciju, a uz nju i savete koje smo nabrojali da često dobijamo.

***Izdajanje nakon svakog podoja**

- Upravo jedan od glavnih razloga ulaska u hiper laktaciju jeste izdajanje nakon podoja. Kao što smo napisali već u startu ovog poglavlja, izdajanje nema apsolutno nikakve veze sa

količinom mleka, izdajili vi par kapi ili nekoliko desetine ili stotine mililitara. Takođe je jedan od vodećih razloga mastitisa, upala, zečepjenja, itd.

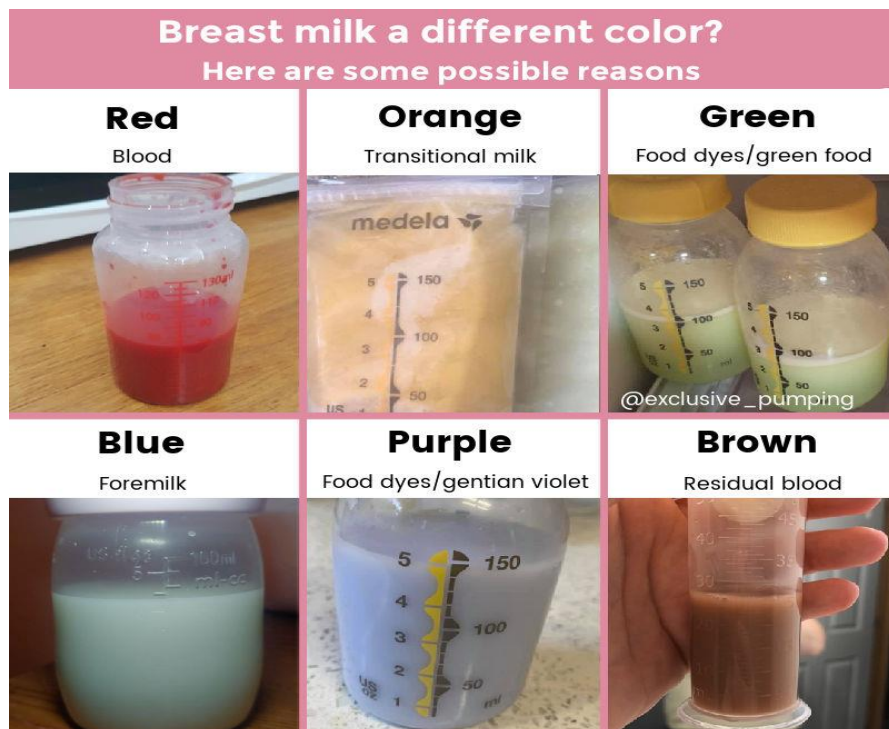
***Izdajaj se da vidiš koliko je ostalo/izdajaj se do kraja**

Znamo da se mleko stvara bebinim sisanjem, te ovo stanje ne postoji. Mleko se stvara kad god beba sisa ili dojka dobije stimulaciju. Tako da nikad ne može da se isprazni „do kraja“ niti taj termin uopšte i postoji. Još jedan način lakog ulaska u hiper laktaciju- pasus iznad

***Izdajanje radi provere kvaliteta mleka, provere boje**

NE POSTOJI LOŠE MAMINO MLEKO. MAMINO MLEKO JE UVEK OPTIMALNOG SASTAVA ZA NJENU BEBU.

Takođe smo već rekli da je beba ta koja sisanjem šalje signal kog sastava joj je potrebno mleko. Boja mleka takođe nije bitna. To je nešto što možete videti samo kada izdajate, a varijacije u boji su razne, i beba sve sme da pije.



***Baci prvo izdojeno mleko**

Koliko god dugo da niste dojili to mleko se ne može pokvariti , niti ga trebate izdajati. Takođe u ovom slučaju nabrajamo i situaciju kada majka ima visoku temperaturu, uz koju smete potpuno uredno da dojite i nema potrebe za izdajanjem.

* Kada to izdajanje ima benefita i treba da primenjivati:

- kada smo odvojeni od bebe i treba da održavamo laktaciju ili šaljemo bebi to mleko
- kada treba da budemo odsutni
- kada postoji potreba za dodavanjem izdojenog mleka (uvek se prvo konsultujte , pre ovog koraka kako bi ste utvrdili da li zaista ima potrebe)
- kad je potrebno povećati količine maminog mleka
- kod određenih relaktacija
- kada beba uopšte ne sisa , i to je njen jedini vid hranjenja
- ako znate da se rano vraćate na posao i potrebne su Vam zalihe
- kada želite da sačuvate određene količine mleka za uvođenje nemlečne hrane
- ako želite savršenu kupku za Vašu bebu
- ako donirate za Banku mleka prevremeno rođenim bebama, ili pomažete nekoj mami
- itd...

***U slučaju ovih sitacija ostavljamo Vam ispod koristan link o skladištenju i sakupljanju mleka, kao i video o tehnici ručnog izdajanja.**

**** Ako izdajanje bude potrebno ili se za njega opredelite savetujemo da se obavezno prođe adekvatna edukacija za isto, kako bi ono bilo što delotvornije i kako bi ste izabrali adekvatnu izdajalicu za Vas.**

Tehnika ručnog izdajanja:

<https://youtube.com/watch?v=HoGjWxc2l3U&si=pCjRfpLHbrhRQo-o>

Skladištenje i čuvanje mleka:

https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparation-of-breast-milk_h.pdf

Korisni linkovi za majke koje se izdajaju:

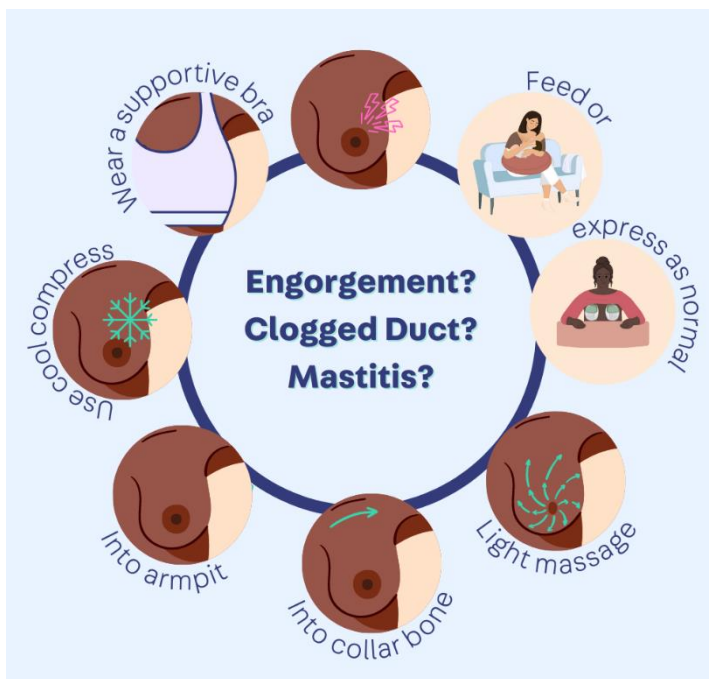
<https://instagram.com/milkymamallc?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://instagram.com/mama.izdajalica?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

6. UPALE, MASTITIS, ZAČEPLJENA

*MASTITIS

- Ovo je najčešća komplikacija tokom dojenja. Mastitis uglavnom zahvata jednu dojku, a simptomi mogu da se razviju vrlo brzo. To je inflamatorni proces koji može da preraste u bakterijsku infekciju. Prpratni simptomi su uglavnom otečenost, crvenilo, topla dojka, bol, temperatura, simptomi poput gripa.



Mastitis NIJE indikacija za prestanak dojenja, čak suprotno. Takođe ne znači da je neophodna primena antibiotika, većina ovih stanja je rešiva bez terapije.

Najčešći uzrok je hiperlaktacija.

Za lečenje ovog stanja potrebna je detaljna anamneza kako bi se stanje što adekvatnije i brže saniralo. Neki od uopštenih saveta koje možete primeniti jesu:

- dojenje nastavljate normalno
- topla obloga pred podoj

- blage vibrirajuće masaže (kao da svirate klavir)
- hladne obloge nakon podoja

***BILO KAKVO GRUBO OPHODJENJE PREMA DOJKAMA JE KONTRAINDIKACIJA**

***ZAČEPLJENJE/ZASTOJ**

Začepljenje je kada mleko ne može normalno da teče usled zastoja ili začepljenja nekog od kanala. Može biti vrlo neprijatno i bolno.

*Razni su razlozi usled kojih dolazi do začepljenja, neki od najčešćih su:

- inflamacija u krvnom sudu ili mekom tkivu oko začepljenja, koji nastaje iz raznih razloga
- razmak između dojenja je bio predugačak (uglavnom usled korišćenja flašice ili cucle)
- neka od većih promena u ritumu bebinog hranjenja (poput skokova u razvoju, štrajka dojenja, uvođenja nemlečne hrane...)
- beba nema dobar hvat i ne izvlači mleko adekvatno i efikasno iz dojki
- određena trauma dojke (npr brushalter, nagnječenje, nezgodna pozicija spavanja, itd...)

*Kakvi su uglavnom simptomi:

- bol tokom otpusta
- bol ili oticanje, crvenilo dojke oko mesta začepljenja (ne cela dojka)
- neprijatan osećaj nakon izdavanja
- začepljenje u vidu mlečnog blistera (na bradavici se manifestuje)
- probadajuća bol, poput munje
- to mesto može biti toplije
- itd

Do you have a clogged milk duct?

Here are the symptoms:



Small, tender,
hard lump



Usually appears
only on one breast



Lump may be sore/
painful to touch



Breast might
feel warm



Area might
look red



Milk may flow
more slowly

*Kako možemo da rešimo ovaj problem?

- nastavite da dojite na zahtev, bez forsiranja da to bude češće, niti da posebno forsirate tu dojku, može biti kontraproduktivno
- ne koristimo nikakve grube masaže, dozvoljena je vrlo blaga (kom)presija tog mesta u slučaju da je moguća i da ne izaziva bol (tokom podoja)
- topla obloga pred podoj
- pri podoju beba je okrenuta tako da joj brada ide ka začepjenju
- hladna obloga po završetku podoja na tom mestu
- položaj dojenja „čtetvoronoške“ i da ste iznad bebe često daje sjajne rezultate



***Začepljenje bi trebalo da prođe u roku od par dana.**

7. ISHRANA I SUPLEMENTACIJA DOJILJA, PRIMENA LEKOVA U PERIODU DOJENJA

7.1. ISHRANA I SUPLEMENTACIJA DOJILJA

-Još jedna od velikih tabu tema na našim prostorima kada je u pitanju doba postpartuma i period dojenja je upravo ishrana. Ajde da se podsetimo rečenice iz lekcije jedan:

„Sve što pojedemo i popijemo pre svega se u našem sistemu razlaže, potom komponente odlaze u naš krvotok, odakle se i mleko stvara.”

- Hajde sada da se osvrnemo na najčešće savete koje dobijamo:

„Majka treba da se hraniš zdravo i raznovrsno, ALI nemoj da jedeš pasulj, grašak boraniju, stvara grčeve, izbacij orašasto sve zbog alergija, nemoj ništa crveno takođe alergije, citrusi nikako, med ne dolazi u obzir, ali izbacij ako možeš i mlečno, bilo bi savršeno. Zato naravno da smeš čokoladu 24h, obavezno pivo i bozu za nadoilaženje mleka, i par kafi dnevno, da izdržiš ceo dan. Ako imaš problem sa varenjem uzmi malo Coca-Cole ili kisele pored probiotika da ti to što pre prođe i sve će da bude u redu, SAMO SE TI HRANI ZDRAVO I RAZNOLIKO!“

- Pošto smo sad shvatili da ovaj savet i ne zvuči baš zdravo-razumski, hajde sada da se vratimo i na rečenicu pre njega.

Uzećemo za primer PASULJ.

Kad ga pojedemo, i pasulj krene da se vari on se razlaže na – minerale, vitamine, proteine... Dakle ne postoji bilo kakav protein ili vitamin koji se naziva NADUTOST.

Hajde sada za primer da uzmemo PIVO I KAFU.

Rekli smo da se mleko stvara iz krvi, i samim tim supstance koje ulaze direktno u krvotok mogu biti rizične. Da li su onda Alkohol i Kafa u redu? Verujemo da sada i sami razumete da nisu, nešto delimično, nešto u potpunosti.

Pa šta onda dovilje smeju da jedu i piju?

- Sve na šta ste navikli i što želite, u umerenim količinama. Izbegavate ono što znate da Vama smeta. Ako nakon konzumacije nečega primetite da je bilo smetnji ili reakcija kod Vaše bebe, u redu je to da izbacite. Najčešće su u pitanju reakcije na mlečne proizvode. Što ne znači da treba preventivno da ih ukidate.

Takođe. Vrlo bitna stavka koju bi smo voleli da naglasimo jeste da hrana i piće nisu povezani i nemaju veze sa količinama Vašeg mleka!

Niti da će ga biti više, niti da će ga biti manje.

- Postoje određene biljke čiju konzumaciju bi smo trebali da ograničeno koristimo. Više o tome u e-book drugi deo.

*Zdrava ishrana treba da bude zbog zdravlja majke, i ona **NEMA** nikakvog uticaja na mamino mleko.

***Suplementacija** nije potrebna u periodu dojenja, osim ako majka nema određene deficite ili zdravstvene probleme zbog kojih su joj prepisani suplementi.



7.2. PRIMENA LEKOVA U PERIODU DOJENJA

I ako se mleko stvara iz Vaše krvi, veliki broj lekova je potpuno dozvoljen tokom dojenja. Kada gledamo supstance koje dospevaju u krvotok i izlučuju se u mamino mleko, neke od vrlo bitnih informacija su nam u kojoj meri se određeni lek izlučuje u mleko, ili nakon koliko vremena se izlučuje iz krvi u dovoljnoj meri da podoji mogu neometano da se nastave.

Lekove ne smemo uzimati na sopstvenu odgovornost, već isključivo uz konsultaciju sa lekarom. U slučaju da dođete u situaciju da Vam je potrebna bilo kakva terapija, savetujemo da svog lekara uputite na postojanje **Nacionalnih Smernica za primenu lekova tokom dojenja, objavljenih od strane Ministarstva Zdravlja.**

<https://www.zdravlje.gov.rs/tekst/351918/nacionalne-smernice-za-primenu-lekova-u-periodu-dojenja.php>

Za lakšu pretragu i opširniju pretragu bilo kog leka ili supstance koja Vas interesuje preporučujemo sajt e-lactancia.

<https://www.e-lactancia.org/>

A kako se on koristiti, možete pogledati ovde:

<https://www.instagram.com/p/C9rrZEKsXWC/?igsh=MTZ4aG85djd3ZGkzNg==>

8. CUCLE

“Često me beba koristi kao cuclu.”

Ovo je rečenica koju vrlo često čujemo , i koju volimo da promenimo.

„Beba cuclu koristi kao dojku, a ne suprotno.“



Smatramo da cucla ima ogromne benefite kod beba koje nažalost nemaju majke, napuštene bebe ili majki koje nisu u mogućnosti da doje svoju decu, lošeg psihičkog stanja majke, u odsustvu majke (npr poseta lekaru) ili je korišćenje dude jednostavno majkina odluka i to je takođe potpuno u redu.

Međutim trebalo bi svim roditeljima predstaviti stvarne benefite i rizike, kako bi doneli što bolju odluku.

Razlozi zbog kojih dudu ne smatramo prijateljem dojenja i naših beba:

***Konfuzija bradavice**

Hvat bebe je nešto što se najviše formira tokom prvih 6 nedelja, i ovo je ubedljivo najosetljiviji period za cuclu. Rekli smo već da beba korsiti veliki broj mišića za sisanje, a da određenu grupaciju aktivira upravo kod nenutritivnog sisanja. Sa cuclom se ni polovina ove muskulature ne aktivira, a beba formira plitak хват. Bebe mogu postati zavisne, i odbijati dojkę, pogotovo nenutritivno sisanje, i tu pojavi nazivamo konfuzija bradavica (takode česta u primeni silikonskih bradavica i flašica).

*** Smanjen broj podoja**

Usled smanjenog broja podoja može doći i do smanjene laktacije.

***Muskulturni razvoj**

Uveliko je poznato i dokazano da cucla pogrešno formira vilicu i oralnu muskuaturu, što može dovesti do niza komplikacija.

***Veća šansa za Soor**

Upotreba varalica doprinosi lakšem razvijanju soor-a, kao i težem suzbijanju istog stanja.

***Kratkotrajno zadovoljstvo**

Apsolutno je da cucla može često izgledati vrlo primamljivo i ko idealno rešenje tog momenta. Međutim ako dodamo period odvikavanja, koliko puta ispadne, izgubimo, moramo da je peremo, koliko se puta beba probudi jer joj je duda ispala, deformacije i rizike do kojih dolazimo, definitivno nam cucla neće biti na spisku.

*** Ne postoji ispravna cucla**

Među najvećim markentiškim trikovima jesu upravo razni nazivi koje daju cuclama, poput „anatomska“, „imitira oblik dojke/bradavice“, etiketiranje da postoje dude za određeni uzrast, itd... Da, postoje određene dude koje su bolje od ostalih, ali ne i duda koja je potpuno ispravna.

9, ZLATNI SAT

***Zlatni sat** je jedinstveno vreme odmah nakon rođenja, koje beba treba da provede u kontaktu kože na kožu sa mamom. Nakon porođaja, ako su beba i mama dobro, preporuka je da se dete odmah stavi mami na gole grudi, dok je mama udobno naslonjena na krevetu.



Time se reguliše:

- bebina temperatura, otkucaji srca, disanje i pomaže joj se u prvim momentima u spoljnom svetu.

Zlatni sat igra veliku ulogu i u dojenju.

Kontaktom kože na kožu (tzv. Bonding) se luči dodatno oksitocin (hormon ljubavi, sreće), koji igra veoma važnu ulogu u:

- otpustu mleka, koji mama ima već od približno 16. nedelje trudnoće
- rađanju posteljice, što je upravo znak našem telu da je beba rođena i da treba da je hranimo van materice

- Takođe, beba već od prvog časa može da se orijentiše i po mirisu i boji da prepozna bradavice i areole (da li ste primetili da bradavice i areole postaju tamnije i izraženije

tokom trudnoće?).

-Bebe imaju veliki broj urođenih refleksa, koji im pomažu u sisanju, a tokom zlatnog sata one prvi put počnu da ih primenjuju. Ako sve prođe svojim tokom, oksitocin i bebini refleksi, učiniće da se beba u prvih sat-dva nakon rođenja skoro potpuno sama ili uz maminu blagu podršku, namesti na dojku i krene da sisa prve kapi tzv. zlatnog mleka – kolostruma. Time se stvara jedna idealna sredina u bebinim crevima – mikrobiom, sačinjen od komponenti kolostruma i bakterija sa mamine kože.

Usled ostvarenog Zlatnog sata izgledi za uspešno uspostavljanje laktacije su znatno bolji, ukoliko beba sisa neposredno nakon rođenja. Zlatni sat se zvanično završava prvim podojem, ali kontakt kože na kožu treba praktikovati što češće u prvim nedeljama, mesecima, a sigurno ćete ga zavoleti toliko da ćete sami nastaviti da praktikujete i mazite svoje dete, kad god se ukaže prilika.

Savet je da naglasite osoblju u porodilištu da želite zlatni sat i da se merenje i oblačenje bebe odloži za to vreme. Često je i nakon carskog reza moguć zlatni sat, te popričajte sa lekarom o tome. Ukoliko zdravstvene okolosti ne dozvoljavaju, a tata je u blizini, beba se može staviti i na njegove grudi.

Došao je kraj ovog prvog e-book a. I sada je vreme za najbitniju poruku od svih!

**SVE SE DA POPRAVITI, I NIKAD NIJE KASNO!
DA LI DOJITE ILI NE DOJITE TO NIJE MERILO MOMENTA KAKVA STE MAJKA I
NE SME NIKADA POSTOJATI TA PODELA IZMEĐU MAJKI.**

***PODRŽAVAJTE SE MEĐUSOBNO, BEZ OSUĐIVANJA, I ZNAJTE DA NISTE
SAME!**

**Za kraj Vam ostavljamo jedan video podrške , koje su članice I volonteri našeg
Udruženja snimile baš za Vas, I koji je zasnovan na stvarnim iskustvima.**

https://www.instagram.com/reel/C-NnigTszN6/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



KRAJ PRVOG E BOOK-A

**Sve informacije i saveti su iz zvaničnih preporuka i referenci*