Priručnik za dojenje

Philips AVENT.
Za najbolji početak života.



PHILIPS AVENT

Dobro došli

.....

Bebino ime

.....

Datum rođenja

.....

Bebina težina

.....

Mjesto rođenja



Philips AVENT.

Za najbolji početak života.

Philips AVENT predano pomaže majkama da produže period dojenja..

Već više od 30 godina sarađujemo s vodećim naučnicima i zdravstvenim stručnjacima kako bismo što bolje razumjeli fiziologiju dojenja i izdajanja te primijenili stečena znanja u razvoju proizvoda koji odražavaju prirodan način hranjenja beba i blagotvorno djeluju na njihovo zdravlje i razvoj.

Čestitamo na prinovi u Vašoj porodici!

Predivno je postati majka, no ta uloga donosi i puno izazova. Toliko toga treba naučiti, a naročito kako se brinuti o dragocjenom novom članu obitelji.



Vicki Scott
Savjetnica za dojenje i zdravlje, Philips AVENT

Mi u Philips AVENT timu razumijemo koliku važnost u tim prvim sedmicama i mjesecima imaju praktični savjeti, posebice oni u vezi dojenja. Stoga smo u saradnji s našom savjetnicom za dojenje i zdravlje, Vicki Scott, sastavili ovaj praktični Priručnik za dojenje.

Cilj nam je bio objasniti osnove dojenja i odgovoriti na neka od najčešćih pitanja.

Na kraju priručnika donosimo i dnevnik dojenja, koji će također pomoći u uspostavljanju rutine tokom prvih mjeseci.

Ovaj priručnik za dojenje osmišljen je za pružanje informacija i savjeta, te podrške dojenju i nikako ne treba da zamijeni savjet ljekara. Ako imate bilo kakve simptome koji bi mogli zahtijevati liječenje, savjetujemo Vam da se obratite svom ljekaru..

Sadržaj:

6-7 Priprema za dojenje
8-9 Novorođenče
10-11 Uspostavljanje dojenja
12-14 Prvi dani dojenja
15-19 Pomoć i podrška prilikom dojenja
20-21 O majčinom mlijeku
22-23 Dobija li Vaša beba dovoljno mlijeka?
24-25 Uspostavljanje uspješnog ritma dojenja
26-28 Sve o kolikama

29 Prednosti dojenja
30-33 Kako dojke stvaraju mlijeko
34-41 Uobičajeni problemi s dojenjem u prvim danima
42-43 Dojenje van kuće
44-47 Izdajanje
48-53 Česta pitanja
54 Dnevnik

Priprema za dojenje

Dolazak novorođenčeta uzbudljivo je vrijeme kada imate pune ruke posla, ali isto tako I stresan period jer morate donijeti puno odluka. Jedna od prvih odluka je kako ćete hraniti bebu.

Majčino je mlijeko bez ikakve sumnje najbolji početak koji možete dati svojoj bebi. Ono pruža prirodnu zaštitu od infekcija i pomaže Vašoj bebi da bude zdrava i pravilno se razvija. Dojenje također, ima blagotvoran učinak i na Vaše zdravlje.

Veliki broj mama odmah počne dojiti bez ikakvog problema, ali jednako tako postoje i one kojima to ne ide baš tako lako.

Poput bilo koje nove vještine koju vrijedi svladati, možda u početku nećete biti u potpunosti samopouzdane i vjerovatno ćete imati puno pitanja. Nadamo se da ćemo odgovore na mnoga od tih pitanja dati u ovom priručniku.

Mnoge majke svladaju početne prepreke u samo nedjelju ili dvije, a dostupnost podrške i savjeta u tom periodu igra veliku ulogu. Možete pitati Vašu patronažnu sestru šta je dostupno u Vašem susjedstvu i kome biste se mogli obratiti za više stručnih informacija

Vodite se mišlju da nakon što ste rodili prelijepu bebu stvarno nema razloga da Vaše tijelo prestane raditi svoj posao.

Mnoge žene koje žele dojiti čine to uspješno i uživaju u zaista posebnim trenucima ,koje tako provode sa svojom bebicom.





Novorođenče

Čestitamo, Vaša je beba stigla. Sada možete započeti divno zajedničko putovanje.

Instinktivno ponašanje Vaše bebe pojavit će se kada bude po prvi put tražila da jede. Dobro je poznato da izravan kontakt kožom-na-kožu stimulira te instinkte, podstičući bebu da traži dojku i počne sisati, obično u roku sat ili dva nakon rođenja.

Uzmite to vrijeme da budete u miru sa svojom bebom, počnite se međusobno upoznavati i pričekajte da Vam beba da znak da je spremna za jelo.

Budite sigurni da Vaše dojke sadrže upravo onu količinu mlijeka koja je Vašoj bebu u početku potrebna. To prvo mlijeko zove se kolostrum i prepuno je hranjivih tvari koje podižu imunitet.

Ako beba uspješno siše u roku sat ili dva po rođenju, vjerovatnije je da će nastaviti dobro sisati i kasnije.

Bebe se rađaju s mnogim refleksima, tj. nesvjesnim radnjama koje im pomažu da pronađu dojku i započnu sa sisanjem. Dva refleksa važna za dojenje su:

Refleks hvatanja bradavice

Aktivira se kada bebu dotaknete po obrazu ili oko usta. Bebe će tada okrenuti glavicu i otvoriti usta, kao da traže nešto za sisanje. Ako svoje maleno držite u dobrom položaju za dojenje, glavice okrenute prema svojim grudima, ono ustima traži bradavicu. Ili ako usnama samo dotakne Vašu dojku ili bradavicu, vidjet ćete da širom otvara usta i pokušava zgrabiti dojku.

Refleks sisanja

Ovaj refleks aktivira se kada Vaša bradavica dotakne svod bebinih usta. Sisanje na bebe djeluje vrlo umirujuće, a neke bebe vole sisati više nego druge - ponekad čak i kad nisu gladne.

Uspostavljanje dojenja

Vrlo često bebu treba samo držati u ugodnom položaju za dojenje i ona će početi sisati. Kada prihvati dojku i počne sisati, trebalo bi da u usta stavi veći dio dojke, a ne samo bradavicu. Ako Vam je to ugodno, pratite bebu. Ako Vam nije lako početi, u sljedećem ćete odlomku pronaći mnoštvo savjeta i slika koje Vam mogu pomoći.

Ako je dojenje bolno, stavite bebi mali prst u ugao usana kako biste prekinuli sisanje i pokušajte ponovno.

Tokom prvog dojenja neke bebe će kontinuirano sisati neko vrijeme, dok će druge ispustiti bradavicu nakon pet minuta. Svaka beba je različita, ali ako Vaše maleno ispusti bradavicu nakon samo pet minuta, provjerite želi li ponovno prihvatiti dojku i još sisati. U ovoj fazi neka Vas vodi beba. U idealnom slučaju novorođenčad će sisati često, u početku u prosjeku 8-10 puta dnevno, ali jednako tako bebice mogu biti pospane ili im može biti potreban dodatni podsticaj.

Pratite svoju bebu da vidite daje li Vam neke znakove da želi sisati i nudite joj dojku prije nego se uznemiri. Kontakt kožom-na-kožu vrlo je stimulativan za oboje.



Kako stimulisati dobro prihvaćanje dojke i početi s dojenjem



Bebina glava i tijelo trebalo bi da budu u ravnoj liniji

Držite bebino tijelo blizu svojeg, pod pravim uglom u odnosu na svoje tijelo



Kako biste potakli sisanje, dotaknite svojom bradavicom bebine usnice, usta i bradu

Vrh bebinog nosića trebalo bi da bude nasuprot vaše bradavice



Bebina glava prirodno će se zabaciti unazad i usta će se širom otvoriti

Naciljajte bradavicu u gornji dio usta, neka donja usna bude daleko od areole



Približite bebu dojkama, a ne obrnuto

Beba će u početku brzo sisati kako bi stimulisala refleks otpuštanja mlijeka, a potom usporiti kada mlijeko počne teći

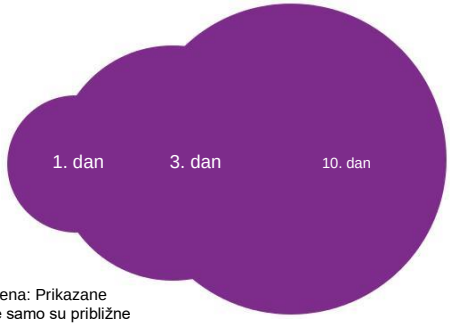
Prvi dani dojenja

Želudac tek rođene bebe vrlo je mali (veličine klikera) i u njega stane svega kašičica ili dvije mlijeka - a to je količina koju Vaše dojke proizvode za svaki podoj.

Novorođenčad ima male želuce I treba da sisaju malo i često.

Prvo mlijeko, kolostrum, vrlo se lako probavlja i prirodno je da Vaša beba tu malu količinu mlijeka želi sisati često.

Nakon nekoliko dana kada mlijeko nadođe, želudac Vaše bebe će se rastegnuti i biti veličine loptice za stoni tenis. Kada beba napuni nedjelju dana želudac će biti veličine jajeta, a Vaše će dojke proizvoditi otprilike 50 ml ili više za svaki podoj (10 ili više čajnih kašičica).



Napomena: Prikazane veličine samo su približne

Rani ritam dojenja

Trenutna preporuka glasi da se beba doji na zahtjev. Neka beba bude uvijek blizu Vas, pogotovo u prvim danima nakon rođenja, tako da odmah možete odgovoriti na njene znakove ili podstaći pospaniju, manje zainteresovanu bebu.

Ritam dojenja Vašeg malenog može u početku biti i veoma redovan i prilično neredovan. Svakim novim dojenjem polako ćete razvijati ritam i rutinu sisanja koja Vam oboma odgovara.

Ne možete razmaziti ili previše nahraniti svoje dojenče. Stoga se opustite i uživajte u ovom posebnom vremenu koje provodite zajedno.

Dobra tehnika dojenja

Postoji puno različitih položaja koje možete koristiti za dojenje, a neki od njih su:



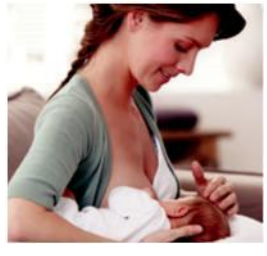
Položaj kolijevke

Ovo je najuobičajeniji položaj kod mama koje duže doje. Pridržavajte bebu rukom koja se nalazi sa iste strane na kojoj je dojka koju dijete sisa. Beba bi trebalo da bude okrenuta prema Vama - trbuh na trbuh. Kada beba počne tražiti bradavicu i širom otvori usta, približite je tako da može prihvatiti dojku i u usta uzeti puno dojke, a ne samo bradavicu..



Unakrsni položaj kolijevke

Ovo je dobar položaj ako imate problema s bebinim prihvatom dojke. Pridržavajte bebu rukom koja se nalazi na suprotnoj strani od dojke koju beba sisa. Neka beba leži na boku, okrenuta prema Vama, trbuhom na vašem trbuhu. Rukom pridržavajte bazu vrata i ramena, a glavica neka ima mjesta za zabacivanje unazad. Slobodnom rukom (koja se nalazi na istoj strani kao i dojka iz koje beba siše) pridržavajte dojku. Kada beba počne tražiti bradavicu i širom otvori usta, brzo je približite tako da može prihvatiti dojku.



Ragbi položaj

Pridržavajte bebu ispod ruke na strani na kojoj je dojka koju dijete sisa. Taj je položaj, nazvan prema načinu na koji ragbi igrači drže loptu, posebno pogodan za žene velikih dojki, žene koje su rodile carskim rezom ili za manje bebe.



Ležeći položaj

Pokušajte ležati dok dojite. Lezite na lijevi bok okrenuti prema bebi i gornjom je rukom držite blizu sebe. Ovaj je položaj naročito koristan za noćno dojenje ili za opuštenija dnevna dojenja.



Ako bebe dojite u različito vrijeme, svi će navedeni položaji biti prikladni. Međutim, kad steknete više iskustva u dojenju, možda ćete htjeti dojiti obje bebe istovremeno u “ragbi položaju”.

Jako je važno pronaći udoban položaj jer će to olakšati bebi prihvaćanje dojke.

Koji god položaj odabrali, vodite računa o tome da beba uvijek ima prostora za lagano zabacivanje glavice unazad tokom sisanja.

Pomoć i podrška prilikom dojenja

Sljedeći Vam savjeti mogu pomoći da sjajno započnete dojenje svoje bebe od samog početka.

Deset savjeta za dodatnu pomoć

- Pokušajte što više vremena sa svojom bebicom provoditi u kontaktu kožom-na-kožu, od prvog dana nadalje, posebno ako se dojenje pokaže zahtjevnijim.
- Prije nego što počnete dojiti, udobno se smjestite. Odaberite uvijek Vama udobno mjesto ,a takodje ne zaboravljajte jesti redovno i uzimati dovoljno tečnosti.
- Privatnost je važna. U redu je biti strog prema posjetiocima ili reći osoblju porodilišta da pričekaju sa svojim procedurama i rutinskim pregledima ako Vaša beba pokazuje znakove da je spremna za podoj
- Uspravno sjedenje u krevetu može biti naporno ako morate koristiti ruke za postavljanje bebe u dobar položaj. Možda će Vam biti lakše da sjedite uspravno u stolici.
- Smjestite se u odgovarajući položaj, bilo da bebu držite u naručju ili na jastuku pred sobom. Unakrsni položaj kolijevke može biti koristan ako postoje problemi s prihvaćanjem dojke. Zapamtite, ruka na strani na kojoj dojite pridržava dojku, dok suprotna ruka pridržava bebin vrat i ramena. Bradavicom dotaknite usnicu ili vrh bebinog nosića pa približite bebu dojci kada širom otvori usta, pazeći da brada bude okrenuta prema Vama (pričekajte da zaista jako otvori usta).

- Da biste podstakli bebu da sisa, pokušajte nježno istisnuti nekoliko kapi kolostruma na vrh bradavice, kako bi bebica mogla omirisati i polizati kolostrum.
- Ako Vaše maleno ne prihvati dojku, pustite neka odspava u kontaktu kožom-na-kožu i pokušajte ponovo kad se probudi. Neka Vam beba bude blizu prsa kako biste mogli brzo reagovati kada pokaže znakove da želi sisati.
- Ako beba nikako ne prihvaća dojku, potražite pomoć. Možete se odmah početi izdajati pomoću izdajalice ili ručno.
- Kolostrum se bebi može davati na kašičicu, u šoljici ili pomoću šprica (uz stručnu pomoć), ali prvo zatražite pomoć patronažne sestre.
- Možete zatražiti i dodatnu pomoć stručnih savjetnika za dojenje. Također se informirmišite ima li porodilište specijalistu za prehranu novorođenčadi koji bi Vam mogao doći pomoći.



Pomoć i podrška porodice i prijatelja

Tijekom prvih sedmica, dok i Vi i beba još savladavate dojenje, Vaš partner i obitelj mogu igrati ključnu ulogu u pružanju podrške.

Istraživanja pokazuju da žene čiji partneri podržavaju njihovo dojenje puno uspješnije doje.

To što Vam je u početku potrebna mala pomoć, ne znači da kasnije nećete uspješno dojiti. Pomoć na samom početku, ako Vam je potrebna, čini veliku razliku.

Tate mogu pomoći na razne načine. Podstaknite ih da Vam donesu bebu na dojenje, možda čak i da joj prvo promijene pelenu kako biste se Vi mogli udobno smjestiti i pripremiti za dojenje.

Partner se može pobrinuti da pri ruci imate vodu ili neko drugo piće i praviti Vam društvo tih prvih dana. Čak i sama njegova prisutnost može predstavljati veliku razliku i pomoći Vam da steknete samopouzdanje.

Stručna pomoć

Čak i ako ste pohađali kurseve prije porodjaja, potpuno je normalno da imate puno pitanja i nedoumica kada bebica konačno dodje na svijet.

Na raspolaganju Vam je puno različitih vrsta pomoći i podrške.

Vaš prvi kontakt tokom trudnoće bit će Vaš ginekolog, a nakon porodjaja – prva 3-4 dana - patronažna sestra. Ako je potrebno, patronažna sestra može dolaziti i duže.

Nakon toga podršku Vam tokom prvih godina djetetova života pruža pedijatar. U pedijatrijskoj ordinaciji možete izvagati bebu, dobiti podršku i savjete u vezi ishrane, obaviti vakcinaciju itd.

Vaš ljekar opšte prakse također Vam je dostupan i može Vas uputiti na druge sektore zdravstvene zaštite ako se ukaže potreba za tim.

Provjerite ima li Vaš dom zdravlja možda laktacijsku ambulantu, grupu za postnatalnu podršku ili školu roditeljstva I sl.

I na kraju, savjetnici za dojenje vrlo su iskusni stručnjaci koji možda rade u Vašem susjedstvu, u sklopu nacionalne zdravstvene službe ili pak privatne prakse ili u okviru NVO sektora,roditeljskih udruženja I sl.

Podrška partnera i porodice u prvim danima nakon porodjaja od neprocjenjive je važnosti.



Lokalne grupe mama i beba izvor su podrške i savjeta. Pitajte o tome svoju patronažnu sestru ili provjerite online.



Vršnjačke grupe za podršku dojenju

Ništa se ne može mjeriti s prijateljstvom i podrškom drugih mama. Provjerite što se nudi u Vašem okruženju, upitajte svoju patronažnu sestru ili ljekara opšte prakse, ili se obratite I organizacijama koje pomažu majkama u dojenju:

Savjetnice za dojenje udruženja Roditelji

SOS telefon +382 67 40 00 87
www.roditelji.me/dojenje

O majčinom mlijeku

Prvih nekoliko dana

Pred kraj trudnoće Vaše će dojke početi proizvoditi kolostrum kako bi bio spreman za bebu nakon njenog rođenja. Kolostrum ima visok udio bjelančevina, ugljenih hidrata i antitijela, i on je sve što Vašoj bebi treba u prvim danima života. On štiti i jača bebin probavni sistem, olakšavajući probavu i pomažući Vašem malom zlatu da bude manje podložno alergijama i intolerancijama na hranu.

Vaše tijelo proizvodi malu količinu kolostruma za svaki podoj, stoga je vrlo važno da beba često sisa. Što više dojite, Vaše će tijelo proizvoditi više kolostruma, a kasnije i više mlijeka. Česti podoji od samog početka od ključne su važnosti za uspostavljanje dobre proizvodnje mlijeka.

Kolostrum je specijalna kombinacija hranjivih tvari i antitijela I idealna je prva hrana Vašem djetetu.

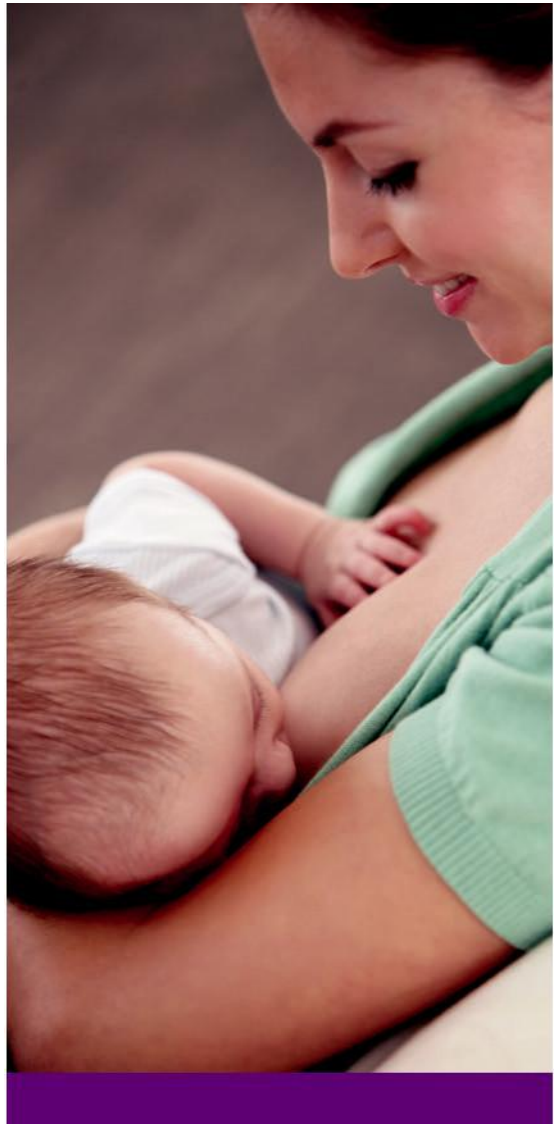
Od drugog do petog dana

Nakon nekoliko dana hranjenja kolostrumom, Vaše će tijelo početi proizvoditi zrelo mlijeko.

Normalno je da grudi postanu vruće, teške i otečene kako Vam nadolazi mlijeko. Nastavite dojiti bebu onoliko često koliko je to potrebno . Redovnim dojenjem možete izbjeći bolne nabrekle, prepunjene dojke. Primjena hladnih obloga na dojke nakon dojenja može Vam pružiti osjećaj olakšanja i pomoći u smanjenju oticanja. (Pogledajte također odlomak o nabreklim, prepunjenim dojkama.)

Kada Vam nadođe mlijeko, podstaknite bebu da u potpunosti isprazni prvu dojku pri svakom podoju. Na taj će način bebica svaki put dobiti rjeđe predmlijeko kojim će ugasiti žeđ i bogato zadnje mlijeko. Ako Vaše maleno želi, ponudite mu i drugu dojku.

Ne sadrži samo kolostrum antitijela i imunizacijske sastojke važne za zdravlje. Majčino mlijeko je jedinstvena, živa tekućina koja sadrži esencijalni spoj hranjivih tvari, antitijela, enzima i hormona što ga čini idealnom prvom hranom za Vašu bebu. Ono vas
oboje nastavlja štititi čak i kad prestanete dojiti.



Dobija li Vaša beba dovoljno mlijeka?

Mnoge roditelje brine dobija li njihova beba dovoljno mlijeka. Ako beba dobro prihvaća dojku i dobro sisa, najmanje 8-10 puta u 24 sata, djeluje mirno I srećno,aktivna je i pozorna kada je budna ,te zadovoljna nakon podoja, gotovo je sigurno da dobija dovoljno mlijeka.

Ostali znaci dovoljne količine mlijeka su ,naravno,dobijanje na težini i učestalost mijenjanja pelena. Iako bebe nakon rođenja gube na težini, bebe na prsima obično vrate porođajnu težinu sa otprilike dvije sedmice, a onda bi trebalo da dobijaju između 150 i 250 g nedjeljno.

Ako Vaša beba ima malu porođajnu težinu (ispod 2,5 kg) ili ste imali težak porodjaj, možete pitati patronažnu sestru za pomoć pri savladavanju dojenja, a potom kod pedijatra provjeravati dobijanje na težini u prvim sedmicama.

Bebe rastu i dobijaju na težini različitim ritmom. Vaš Dom zdravlja sigurno ima pedijatrijsku ordinaciju koju možete posjetiti zbog dobijanja podrške, savjeta ili vaganja.

Znakovi koji ukazuju na to da Vaša beba možda ne dobija dovoljno mlijeka uključuju sljedeće:

- Nemirna je nakon podoja.
- Želi sisati duže i češće.
- Ima manje mokrih i zaprljanih pelena.
- Sporo ili uopšte ne dobija na težini



Novorođenčad treba da jedu u prosjeku 8-10 puta u 24 sata. To obično znači dojiti svaka dva do tri sata (računa se od početka jednog podoja do početka sljedećeg). Neke bebe vole grupisati nekoliko podoja u svega nekoliko sati (što nazivamo učestalim hranjenjem) nakon čega odspavaju. Za uspješno dojenje važno je bebu hraniti onda kada je gladna.

Pratite znakove koje Vam beba daje kada želi sisati, tako da znate kada postaje spremna za jelo.

Koliko dugo na svakoj strani

Hranite bebu na prvoj dojci sve dok ne prestane sisati i gutati. Ako želi, ponudite joj i drugu dojku. Ako je zadovoljna, u redu je pri svakom podoju dati samo jednu dojku. Neka beba odluči kada je dojenje gotovo. Pustiće bradavicu i vjerovatno zaspati.

Kako znati da je beba spremna za podoj

Pratite znakove koje beba daje kad je gladna, čak i dok spava. Pokušajte bebi dati dojku prije nego počne plakati. Slušajte i gledajte, ćućete tihe zvukove, vidjeti da usta i jezik rade pokret sisanja, primijetiti ćete nemir i sve više pokreta tijelom, naročito pokrete ručicama i ustima.

Noćno dojenje

Ako je često hranite tokom dana i ona dobro napreduje, u redu je pustiti bebu da spava noću i ne buditi je za podoj. Beba će se probuditi kada bude gladna. Međutim, noćni su podoji od ključne važnosti u prvim danima kako bi se osiguralo dobro stvaranje mlijeka. Pratite znakove koje Vam beba daje kada želi sisati, tako da znate kada postaje spremna za podoj.

Većina beba i dalje će se buditi u neko doba tokom noći, najmanje jednom, sve dok ne počne jesti krutu hranu sa otprilike šest mjeseci.

Zamolite osoblje u porodilištu ili patronažnu sestru kada stignete kući da Vam pokaže optimalan položaj za noćno dojenje .



Mlijeko koje se proizvodi noću sadrži više “hormona za spavanje” tako da i Vi i beba lakše zaspete nakon podoja.

Sve o kolikama

Kolike - na šta treba obratiti pažnju

Kolike, odnosno „grčevi u trbuhu“, smatraju se simptomom bebinog nezrelog probavnog sistema. Ne postoji savršen način ublažavanja kolika, ali zna se da to nije ozbiljno stanje (iako tako djeluje kada je beba jako uznemirena) i u većini slučajeva kolike prolaze kada beba navrši tri ili četiri mjeseca.

Radi li se o kolikama ili je beba samo premorena?

Kolike su se opisivale kao “nekontrolisano plakanje tri sata dnevno, tri dana tjedno, tri sedmice ili više”. Ta je definicija poznata kao “pravilo broja tri“ i neki su ga koristili za dijagnostikovanje kolika.

Ako je beba dobro tokom dana, ali naveče postaje nemirna, možda je riječ o umoru, a ne o kolikama.

Neke bebe, međutim, pate od ozbiljnijeg oblika boli u trbušćiću. Simptomi mogu uključivati sljedeće:

- Naduti stomačić
- Povlačenje koljena prema gore
- Vrištanje, grčevito plakanje/vrištanje
- Nemogućnost umirivanja ili spavanja čak ni uz puno maženja i tješenja

Šta može pomoći?

Dojenje

Enzimi u majčinu mlijeku blagotvorno djeluju na razvoj crijeva, a beba majčino mlijeko znatno lakše probavlja nego dojenačku
formulu. Lijekovi koji se izdaju bez recepta također mogu pomoći. Upitajte apotekara šta može preporučiti.

Simptomi kolika prilično su uobičajeni i rijetko znače da je u pitanju nešto ozbiljno. Bebe obično prestanu patiti od kolika kada napune 3-4 mjeseca.

Rutina

U prvim nedjeljama uobičajena rutina može pomoći bebinoj probavi. Podstičite je da redovno pojede kompletan obrok umjesto da sisa pomalo.

Probiotici

U apotekama se mogu naći proizvodi koji također u izvjesnoj mjeri pomažu. Svakako prije upotrebe bilo kojeg konsultujte pedijatra ili apotekara.

Pripazite na hranu koja bi mogla biti problematična

Kada dojite, neke namirnice mogu problematične za bebin želudac, primjerice brokoli, karfiol , prokulice, kupus, čokolada, kravlje mlijeko, luk, citrusi ili paradajz.

Ako posumnjate da bi neka hrana mogla biti uzrok bebinih problema, prestanite jesti tu hranu nekoliko dana i provjerite da je li pomoglo. Ako namjeravate ne konzumirati neku skupinu namirnica duže vrijeme, posavjetujte se prije toga sa zdravstvenim stručnjakom.

Umotavanje bebe (swaddling)

Zamotavanje bebe u plahtu ili šal može joj pružiti utjehu i pomoći da se osjeća sigurnije. Patronažna sestra može Vam pokazati kako se to radi.

Kretanje

Ljuljanje u ljuljašci ili boravak u vibrirajućoj ležaljci mogu biti od pomoći.

Pravilno podrigivanje ili ispuštanje vjetrova

Ispuštanje vjetrova iz bebinih crijeva važno je u sprečavanju kolika. Ako beba brzo jede, možda će biti potrebno da podrigne češće. Uspravan položaj je od presudne važnosti, bilo na Vašem ramenu ili u krilu. Pokušajte odlučno lupkati bebu po leđima u nekoliko pokreta prema gore kako biste podstakli mjehuriće da se podignu i izađu.

Masaža

Nježna masaža crijeva može pomoći bebi da joj se opuste mišići, posebno nakon tople kupke. Potražite kurs za masažu beba u svojoj blizini ili pročitajte neku dobru knjigu o toj temi kako biste savladali osnovne tehnike. Možete koristiti različita ulja za masažu, kao što su suncokretovo ulje, ulje sjemenki kajsije ili maslinovo ulje.

Promjena položaja

Određeni položaji mogu biti blagotvorni za bebu koja pati od kolika, naročito oni koji nježno pritišću bebin stomačić. Nakon što zaspi, nemojte zaboraviti okrenuti bebu na leđa.



Isprobajte različite metode za umirivanje istovremeno, npr. ljuljanje, šššššušanje i masažu trbučića.

Ako mislite da ništa od toga ne djeluje i ne umiruje Vašu bebu, potražite stručnu pomoć.

Dobrobiti dojenja

Dojenje za bebu predstavlja najbolji početak života. Osim važnih hranjivih i obrambenih sastojaka daje osjećaj blizine i blagostanja.

Benefiti za Vašu bebu

- Vaše je mlijeko posebno napravljeno upravo za Vašu bebu i sadrži sve što joj je potrebno za zdrav razvoj I rast u prvih šest mjeseci.
- Bebe lakše probavljaju majčino mlijeko nego dojenačku formulu i manja je vjerojavatnoća da će joj Vaše mlijeko opteretiti želudac ili da će od njega dobit proliv ili povraćati.
- Kod dojene bebe manja je mogućnost razvoja gastroenteritisa i infekcije uha.
- Ostale dokazane ili pretpostavljene koristi uključuju bolji razvoj mozga te manji rizik od alergija u slučaju njihovog postojanja u porodičnoj anamnezi. Dojene bebe također imaju niži krvni pritisak, niži nivo holesterola u krvi, manju sklonost ka pretilosti kasnije tokom života, kao i određenu dozu zaštite od dijabetesa.

Dojenje je korisno i za mamu i za bebu. Prehrana isključivo majčinim mlijekom prvih šest mjeseci daje bebi priliku za najbolji početak života.

Benefiti za Vas

- Uspješno dojenje stvara sjajno iskustvo I osjećaj povezanosti za Vas oboje.
- Pomaže u vraćanju maternice na normalnu veličinu. Dojenjem možete također skinuti višak masnih naslaga na tijelu koje su se za vrijeme trudnoće nakupljale kako bi pomogle u proizvodnji mlijeka.
- Žene koje doje imaju manji rizik dobijanja raka jajnika, raka dojke i osteoporoze kasnije u životu.
- Majčino mlijeko je praktično: sterilno, uvijek je dostupno ma gdje bili i idealne je temperature, čak i usred noći. A osim toga, besplatno je.

Kako dojke stvaraju mlijeko

Kako Vaše tijelo radi da bi stvorilo hranu za bebu

Tokom trudnoće dojke se povećavaju i postaju teže jer se u njima razvija sistem kanalića koji se spremaju za dojenje. Areola, područje oko bradavice, postaje veće i tamnije.

Kako biste uspostavili i održavali dobru opskrbu mlijekom, dojite često, onoliko često koliko vaša beba želi.

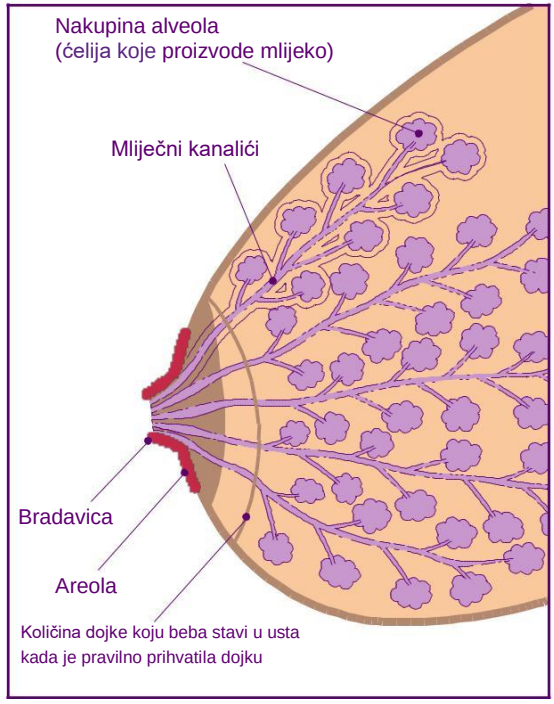


Za vrijeme dojenja aktivna su dva hormona.

Prolaktin: podstiče stvaranje mlijeka. Što beba više sisa, proizvodit ćete više prolaktina, a to znači i više mlijeka.

Oksitocin: izlučuje se dok beba sisa. Izaziva kontrakcije sitnih stanica u dojkama i otpušta mlijeko bebi. Također utiče na stiskanje uterusa (maternice).

Pojednostavljena ilustracija dojke



Majčino mlijeko stvara se kao odgovor na bebino sisanje i promjenu hormona koja nastupa ubrzo nakon porodjaja. Mlijeko se stvara i skladišti u stanicama u alveolama dojke.

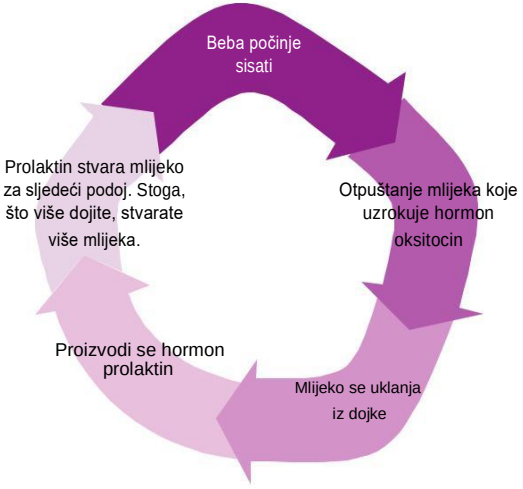
Svakim novim dojenjem proizvodi se nova doza prolaktina. Visok nivo prolaktina podstiče stvaranje mlijeka i dobru opskrbljenost dojki mlijekom.

Oksitocin se počinje proizvoditi nedugo nakon što beba počne sisati i dovodi do „otpuštanja“ mlijeka. Refleks otpuštanja mlijeka određuje koliko brzo mlijeko teče, a time i koliko će dugo beba sisati.

Kako se dojke prazne, prolaktin im omogućuje da odmah započnu s proizvodnjom novog mlijeka za sljedeće dojenje. Stvaranje mlijeka funkcioniše na principu ponude i potražnje. Što je veća potražnja (stimulacija/dojenje), to se više mlijeka stvara.

Skokovi u razvoju

Ponekad će biti potrebno da Vaše tijelo poveća proizvodnju mlijeka kao odgovor na povećane bebine potrebe. Povećanu potrebu za mlijekom beba će signalizirati češćim traženjem dojke, a dojenje će trajati duže. Vaše će tijelo na to odgovoriti povećanjem nivoa prolaktina. Tto naglo povećanje nivoa prolaktina povećat će Vašu proizvodnju mlijeka tokom nekoliko dana. Ako Vaša beba djeluje gladnije nego inače, ne brinite o tome da nećete imati dovoljno mlijeka za nju, opustite se i provedite više vremena u dojenju pa će Vaše tijelo povećati stvaranje mlijeka i sve će opet doći na svoje mjesto.



Prolaktin je hormon koji podstiče stvaranje mlijeka. Svakim novim podojem podiže se nivo prolaktina kako bi se nastavilo stvarati mlijeko za Vaše maleno.



Uobičajeni problemi prilikom dojenjenja u prvim danima

Osjetljive/bolne bradavice

Dojenje je za svaku ženu drugačije, ali ne bi trebalo biti bolno. Veoma je uobičajeno da su dojke i bradavice osjetljive na početku procesa,posebno u prvim danima dojenja, ali ako bradavice nastave biti bolne, ili ako bol ostane prisutna tokom čitavog procesa dojenja, to bi mogao biti znak da treba promijeniti tehniku dojenja. Ako se ne radi o tome, možda je problem u skraćenom frenulumu Vaše bebe ili pak gljivičnoj infekciji zvanoj soor ili mliječac.

Simptomi

Bolne bradavice najuobičajeniji su signal da beba nije pravilno prihvatila dojku jer se bradavica uvlači i izvlači iz bebinih usta, što dovodi do trenja i boli. Potražite znakove infekcije soorom ,te takodje provjerite ima li beba skraćeni frenulum. Vaša patronažna sestra, doktor opšte prakse ili specijalist za dojenje moći će provjeriti da li je potrebno liječenje.

Rješenje

Najvažniji način sprečavanja nastanka bolnih bradavica jeste pobrinuti se da beba pravilno prihvaća dojku. Ako je nakon prvobitnog prihvaćanja dojke dojenje bolno, maknite bebu s dojke (nježnim umetanjem čistog prsta u bebina usta) i pokušajte ponovno. Beba treba jako otvoriti usta i u usta uzeti veliki dio dojke, a bradavica treba biti duboko pozadi u njenim ustima. Možda je sve što Vam treba samo pomoć u poboljšanju tehnike dojenja, koju možete dobiti od patronažne sestre ili stručnjaka za dojenje.

Takođe može pomoći ako istisnete par kapi mlijeka iz dojke i razmažete po bradavici kako biste pomogli u zacjeljivanju i/ili
koristite kremu za bradavice. Posebna krema za bradavice održava bradavice vlažnima i podstiče zacjeljivanje, a za Vas je prijatna.

Vratite se na stranicu 13 i ponovno pročitajte savjete o tome kako poboljšati položaj i tehniku dojenja.

Ako dojenje nadopunjujete dojenačkom formulom, ona može u početku zasititi bebu, ali neće Vašem tijelu odaslati poticaj za proizvodnju više mlijeka.





Štitnici za bradavice mogu biti korisna privremena mjera koja će vam omogućiti da nastavite dojiti dok poboljšavate svoju tehniku dojenja.



Školjke za grudi također pomažu u zaštiti bradavica od odjeće te omogućuju cirkulaciju zraka.



Avent hidratantna krema za bradavice vlaži i omekšava suve i osjetljive bradavice. Jednostavno se nanosi i nema potrebe za skidanjem prije dojenja.

Briga oko opskrbljnosti mlijekom

Veoma je često da nove mame brinu imaju li dovoljno mlijeka za svoju bebu, ali gotovo svaka žena je sposobna proizvesti dovoljno mlijeka da u potpunosti nahrani svoju bebu ili bebe, sve dok koristi dobru tehniku i odgovarajuću stimulaciju.



Simptomi

Beba koja se dobro hrani vjerojatno će imati najmanje šest mokrih pelena dnevno, a stolica će joj biti meka i žuta.

Kada nadođe mlijeko, beba bi trebalo da neprekidno dobija na težini (iako ne uvijek jednako svake sedmice) te bi trebalo da izgleda I djeluje zdravo, dobro i budno. Ako to nije tako, beba bi trebalo da dobije više mlijeka.

Rješenje

Normalno je da beba ima faze kada je i po nekoliko dana 'gladnija' I više jede te želi češće i duže sisati. Tokom tih skokova u razvoju važno je da joj to dopustite kako bi njena dodatna potražnja stvorila više mlijeka. Za to ponekad treba i nekoliko dana. Naime, kad Vaša beba zatraži više mlijeka, Vaše ga tijelo stvori nakon dan-dva.

Drugi način povećavanja proizvodnje mlijeka je da se tokom nekoliko dana nakon pojedinih podoja još dodatno izmlazate.

Ponekad je stvaranje mlijeka slabije jer beba nije dobro prihvatila dojku pa u tom slučaju sisa često i to dugo traje - u tom slučaju možda treba da poboljšate tehniku dojenja.

Nabrekle, prepunjene dojke

Dojke mogu postati nabrekle uslijed zadržavanja tečnosti, oticanja ili upale tkiva, a ne samo zbog povećane opskrbljenosti mlijekom. Do pojave nabreklih dojki može doći i ako beba propusti obrok, a ne samo ako ne sisa pravilno.

Simptomi

Dojka je tvrda, teška, topla na dodir, otečena i osjećaju se kvržice pod prstima. Beba može imati problema i sa samim prihvaćanjem dojke ako su bradavica i područje areole otečeni.

Rješenje

Potražite pomoć u vezi tehnike dojenja kako biste bili sigurni da se mlijeko kreće.

Koristite hladne obloge u grudnjaku do pola sata nakon dojenja.

Tople i nježne masaže prije dojenja pomoći će da mlijeko poteče. Prvo izdojite malu količinu mlijeka ili nosite školjku za grudi kako biste opustili areolu. To može Vašoj bebi olakšati prihvaćanje dojke. Budite uvijek spremni izdojiti mlijeko ako znate da nećete biti uz bebu kada joj bude vrijeme za dojenje.



Začepljeni kanalići

Do začepljenih kanalića dolazi kada se u dojci stvore nakupine ma-snoća koje sprečavaju istjecanje mlijeka ili uslijed pritiska na mliječne kanaliće. Ako se začepljeni kanalići ne liječe, može doći do mastitisa.

Začepljeni kanalići mogu na dodir djelovati kao više malih kvržica ili jedna kvržica veličine graška.

Simptomi

Možete osjetiti tvrdu kvržicu, koja u dojkama može biti vrlo mala, a koža oko nje može biti crvena. Začepljeni kanalić na bradavici može izgledati kao bijela mrlja.

Rješenje

Najvažnije je nastaviti često dojiti i prazniti dojku. Ponekad se kanalić začepi zbog neispravne tehnike dojenja i u tom slučaju dobro bi došla pomoć ili savjet stručnjaka, patronažne sestre ili savjetnika za dojenje.

Topla voda ili tople obloge u kombinaciji s nježnom masažom grudi zaista mogu pomoći. Kao i promjena položaja.

Mastitis

Mastitis je upala tkiva dojke. Ako se upala ne riješi brzo, može se razviti i infekcija. Mastitis može biti posljedica prepunjenih nabreklih dojki, začepljenih mliječnih kanalića, bolnih i ispucalih bradavica. No do njega može doći i bez ikakvog očiglednog razloga.

Simptomi

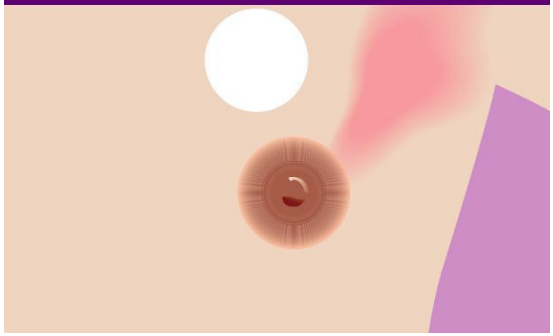
Na dojci je vidljiva crvena mrlja, koja može biti topla i osjetljiva na dodir. Neki od znakova su i povišena temperatura te simptomi slični gripu.

Rješenje

Nastavite dojiti. Ispraznite dojke i neka se mlijeko nastavi kretati, to je vrlo važno. Česti podoji i dobro pražnjenje dojki mogu biti od velike pomoći. Pobrinite se da dobro svladate tehniku dojenja, to će pomoći riješiti mastitis i spriječiti njegovo ponovno pojavljivanje.

Tople obloge donose olakšanje prije i poslije dojenja te pomažu da mlijeko teče. Ako se ne osjećate dobro, odmah se obratite svom ljekaru opšte prakse jer Vam možda mora prepisati antibiotike koji se smiju koristiti za vrijeme dojenja.

Rani znakovi mastitisa mogu brzo nestati čestim podojima i pražnjenjem dojki pri svakom podoju.



Mliječac (soor)

Mliječac ili soor je gljivična infekcija koja može pogoditi majku, bebu ili oboje. Uobičajeniji je nakon prvih sedmica, a može se javiti nakon razdoblja obilježenog problemima pri dojenju. Može se razviti i nakon primjene antibiotika, jer antibiotici ubijaju i dobre bakterije te omogućuju pojačani razvoj gljivica.

Simptomi

Bol u bradavicama nakon razdoblja problema pri dojenju. Bradavice mogu djelovati ružičasto, sjajno i mogu biti vrlo bolne. Također mogu svrbjeti ili peckati. Mliječac ponekad može ući u dojku, osobito ako su bradavice već ispucale i bolne.

Mliječac u bebinim ustima može izgledati kao bijele mrlje koje su upaljene, a ispod ružičaste. Beba također može imati ružičasti tačkasti pelenski osip.

Bijele mrlje na bebinom jeziku nakon dojenja mogu biti samo mlijeko. Potražite I druge simptome i posjetite svog ljekara koji će moći postaviti ispravnu dijagnozu.

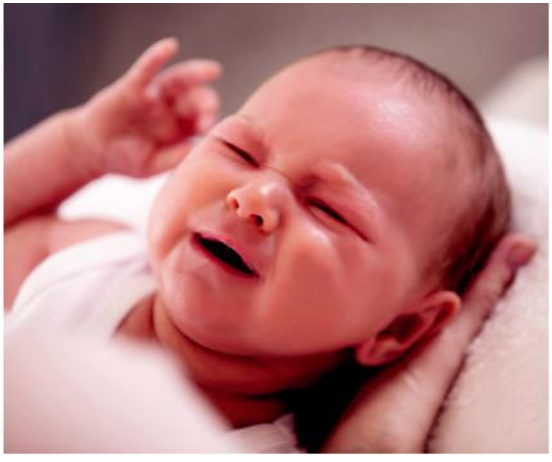
Rješenje

Mliječac uglavnom zahtijeva liječenje i mame i bebe. Zakažite kod svog ljekara koji će Vam propisati terapiju.

Mlijeko će obično u početku šiknuti u snažnim mlazovima, a kasnije će usporiti. Beba može početi naglo gutati i zagrcnuti se u periodima snažnog otpuštanja mlijeka i često će se nagutati vazduha.

Simptomi

Majka može imati snažno otpuštanje mlijeka ako ima prepunjene, nabrekle dojke, začepljene mliječne kanaliće ili mastitis.



Rješenje

Pri svakom podoju ponudite samo jednu dojku. Možete pustiti bebu da sisa koliko dugo želi na toj strani. Uhvatite početni snažni mlaz u ručnik, pa stavite bebu na prsa nakon što se mlaz smanjio u polagano kapanje.

Ravne/uvučene bradavice

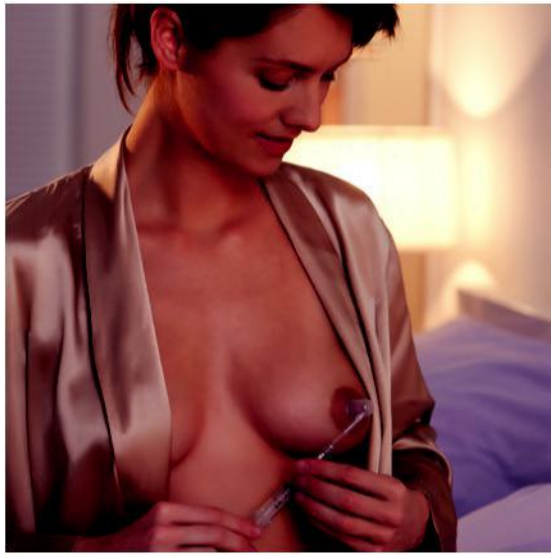
Uvučene ili ravne bradavice pogađaju do 10 % žena, a uzrokuju ih kratki mliječni kanalići, koji sapinju bradavice i sprečavaju ih da se ispupče. Možda je sve što Vam je potrebno dodatna podrška u vezi odgovarajućeg položaja i prihvaćanja dojke. Pokret sisanja trebao bi izvući bradavice sve dok beba ima u ustima dovoljno tkiva dojke koje može prihvatiti.

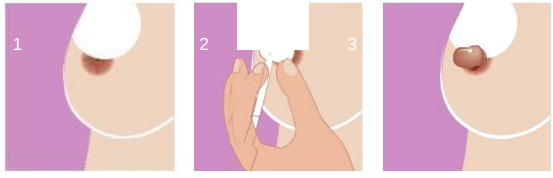
Rješenje

Niplette™ su jednostavno i trajno rješenje za ravne ili uvučene bradavice.

Nježnim usisavanjem Niplette™ uvlači bradavicu u cilindričnu čašicu, s vremenom produžujući mliječne kanaliće.

Najbolje ih je koristiti prije trudnoće ili tijekom prvih šest mjeseci trudnoće, prije nego bradavice postanu preosjetljive. Nakon porodjaja također možete ih kratko koristiti prije svakog podoja kako bi se privremeno izvukla bradavica. Izmlazanje prije podoja također može pomoći izvući bradavicu.





Svaku uvučenost bradavica koja nije urođena nego je nastala nedavno, prije korišćenja pomagala kao što je Niplette™ treba bez odlaganja provjeriti ljekar. Ne preporučuje se korišćenje u posljednjem trimestru trudnoće.

Dojenje izvan kuće

Puno je lakše boraviti van doma ako dojite - ne treba pripremati, nositi ili grijati bočice. Mlijeko je spremno uvijek kada ste spremni Vi i beba.

Mnogo je dobrih strana dojenja kao npr. što je mlijeko uvijek spremno, savršene temperature i besplatno.

Neke novopečene mame ne osjećaju se ugodno kada treba da podoje svoju bebu na javnom mjestu. To se može riješiti tako što ćete prije svega savladati dojenje kod kuće.



Počnite vježbati pred ogledalom, pomoću šala ili marame. Odgovarajuća odjeća također može biti od velike pomoći.

Pokušajte pronaći mjesta koja imaju predviđeno mjesto za dojenje. Mnogi trgovački centri, robne kuće, dječji dućani i supermarketi imaju posebnu prostoriju gdje možete podojiti bebu i presvući joj pelenu.

I na kraju, vjerujte u sebe. Uvijek imajte na umu da je ono što radite najbolje za Vašu bebu.



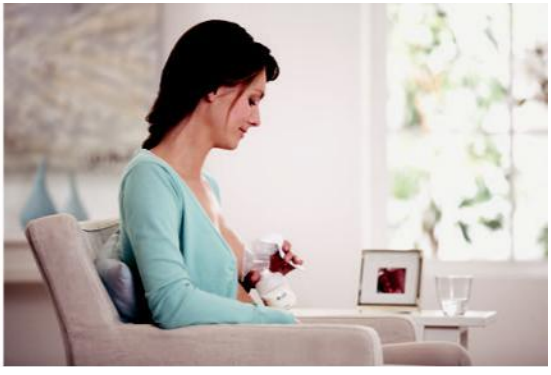
Ponekad je sve lakše kada ste u društvu prijateljice

Izdajanje

Zašto se izdajati?

Sposobnost izmlazanja može biti od neprocjenjive važnosti u podržavanju i produženju sposobnosti dojenja, i to iz sljedećih razloga:

- Ako je beba bolesna ili je nedonošče, možete je hraniti izdojenim mlijekom sve dok ne bude sposobna sisati izravno na grudima.
- Izdajanjem možete stimulisati otpuštanje mlijeka prije nego što beba počne sisati, posebno ako je beba neodlučna ili nestrpljiva, ili ako su Vam bradavice bolne.
- Izmlazanje će pomoći da areola omekša ako su dojke prepune kako bi beba mogla lakše prihvatiti dojku.
- Izdajajanje omogućuje pražnjenje dojke u slučaju začepljenog mliječnog kanalića ili mastitisa kada beba nije spremna za podoj.
- Izdajanjem možete dodatno potaknuti/povećati opskrbljenost dojke mlijekom, nakon bebinog sisanja.
- Mlijeko se može pohraniti u zamrzivaču za hitne prilike.
- Jednom kada se dojenje ustali, ponekad neka druga osoba može bebi dati čitav obrok - kako bi mama dobila malo zasluženog slobodnog vremena ili priliku da odspava.



Ručno izdajanje - kako se ručno izdojiti



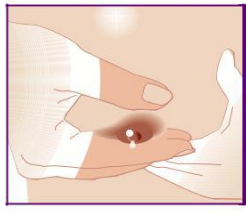
Nježno masirajte dojku objema rukama - Pomjerajte ih po dojci kako biste izmasirali čitavu dojku.



Savijte prste u obliku slova C, stavite palac na vrh, a ostale prste ispod, pa obuhvatite dojku tako da su vam prsti podalje od areole.



Pomaknite ruku unatrag prema grudnom košu, približite lagano prste i palac, klizite malo rukom prema naprijed prema bradavici.



Ritmički ponavljajte taj pokret. Palac i ostali prsti ne smiju dotaknuti bradavicu, ali trebalo bi da pritiskaju mliječne kanaliće u dojci kako biste iz njih ispraznili mlijeko.

Pomjerajte ruku po čitavoj dojci kako biste ispraznili sve kanaliće. U početku može biti samo nekoliko kapi mlijeka, posebno tokom prvih nekoliko dana.

Ako mlijeko ne izlazi promijenite stranu, a zatim se vratite na prvu dojku sve dok mlijeko više ne teče ili ne kaplje iz nje.

Korišćenje pumpe

Mlijeko možete izdojiti i pomoću pumpice, ručne ili električne. Postoje tri osnovna, različita tipa izdajalica:



Ručna pumpa

Ključne prednosti: ekonomična, efikasna, udobna, mobilna.

Jednostruka električna pumpa

Ključne prednosti: opuštenije korištenje, može se koristiti kod kuće ili izvan doma, s baterijama.





Dvostruka električna pumpa

Ključne prednosti: efikasnije izmlazanje obje dojke odjednom. Može se povećati proizvodnja mlijeka istovremenim izdajanjem. Potpuno izmlazanje je vrlo blagotvorno za hranjenje nedonoščadi ili bolesnih beba, kao i beba koje se ne hrane izravno iz dojke.

Čuvanje majčinog mlijeka

Izdojeno mlijeko treba staviti u hladnjak što prije te iskoristiti ili zamrznuti u roku 24 sata. Nemojte miješati svježe izdojeno i ohlađeno mlijeko. Mlijeko se u kućnom zamrzivaču može čuvati tri mjeseca*. Izdojeno mlijeko prenosite u termo-torbi, s rashladnim ulošcima.

*Molimo imajte na umu da su navedena razdoblja za čuvanje koja je naveo Philips AVENT konzervativnija od smjernica Svjetske zdravstvene organizacije.

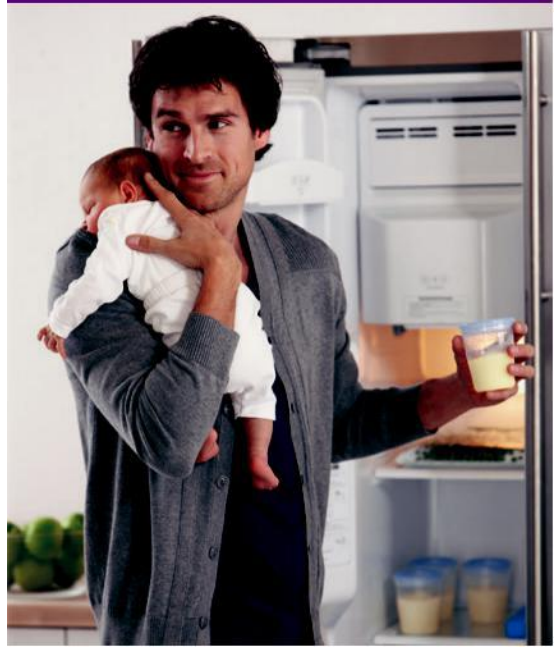
Korišćenje zamrznutog majčinog mlijeka

Majčino mlijeko najbolje je pohraniti u porcijama koje će se iskoristiti u jednom danu. Nakon što se odmrzne, majčino mlijeko treba potrošiti u roku 24 sata.

Ako ćete mlijeko koristiti kasnije tokom dana, jednostavno ga ostavite na sobnoj temperaturi u posudici u kojoj ste ga zamrznuli sve dok se ne odledi, a kada dosegne tačku odmrzavanja stavite ga u hladnjak sve do korištenja.

Ako mlijeko zagrijete, uvijek ga potrošite u roku od pola sata. Uvijek bacite mlijeko koje je preostalo nakon obroka. Ako odmah treba da koristite zamrznuto mlijeko, postavite posudicu s mlijekom u drugu posudu s vrućom vodom ili u električni grijač za bočice sve dok se mlijeko u potpunosti ne odmrzne, a tada ga koristite na uobičajen način.

Zaliha izdojenog mlijeka u zamrzivaču daje vam fleksibilnost u hranjenju bebe bez korištenja dojenačke formule.



Česta pitanja

Hoće li dojenje boljeti?

Prvih nekoliko dana dojenja uobičajena je pojačana osjetljivost kada beba prihvati dojku. Ako bol nestane za otprilike pola minute, onda se možda radi samo o početnoj pojačanoj osjetljivosti
koja će uskoro nestati kada se oboje priviknete na dojenje. Ako se bol nastavi čitavog podoja, odvojite dijete od dojke i pažljivo slijedite upute na stranici 11 kako biste popravili tehniku prihvaćanja dojke.

Dojenje ne bi smjelo biti bolno, a bol je obično rezultat neispravne tehnike dojenja. Zatražite pomoć od svoje patronažne sestre, ljekara opšte prakse, specijaliste ili savjetnika za dojenje.

Koliko dugo traje podoj?

To uveliko zavisi od bebe. Neke bebe brzo sisaju, dok je nekima potrebno više vremena.

Uopšteno govoreći, dojenje - od početka do kraja jednog podoja - može trajati od 5 minuta do sat vremena pa čak i duže. Trajanje takođe u velikoj mjeri zavisi i od dobi i veličini Vaše bebe te koliko često siše. Uobičajeno je da bebe s vremenom sve učinkovitije sisaju.

Dajem li pri svakom podoju samo jednu dojku ili obje?

To zavisi od toga koliko je Vaša beba gladna i koliko je mlijeka u Vašim dojkama. Moguće je imati između jednog i četiri otpuštanja mlijeka tokom podoja. To znači da će vaša beba, ako je skroz mala, možda zaspati ili misliti da je dojka prazna nakon kratkog sisanja. Pokušajte je podstaći da ponovno pokuša s prvom dojkom. Pratite znakove i zvukove gutanja i držite bebu na prvoj dojci sve dok ne prestane aktivno sisati.

Beba Vam može pokazati da je dojka prazna tako što će zaspati ili postati frustrirana. Ponudite drugu dojku. Beba će je prihvatiti ako i dalje želi jesti.

Pokušajte „uravnoteženo“ nuditi dojke. Na primjer, ako beba pri svakom podoju posisa mlijeko iz samo jedne dojke, tada kod sljedećeg podoja ponudite drugu dojku. Ako beba većinu vremena sisa jednu dojku, a onda malo drugu, kod sljedećeg podoja započnite s drugom dojkom.



Hoće li lijekovi koje koristim uticati na moje mlijeko?

Većina bolesti može se liječiti lijekovima koji se smiju koristiti za vrijeme dojenja. Kontracepcijske pilule koje sadrže samo
progesteron smatraju se kompatibilnima s dojenjem. Iako se mnogi lijekovi smatraju sigurnima, uvijek provjerite sa apotekarom i dajte mu do znanja da dojite.

Moja beba ima skraćeni frenulum/ rascjep usne. Mogu li ipak dojiti?

Mnoge se bebe koje imaju skraćeni frenulum mogu uspješno dojiti. Međutim, ako uzrokuje probleme s dojenjem, skraćeni se frenulum može operativno riješiti jednostavnim postupkom. Beba s rascjepom usne (i netaknutim nepcem) obično može sisati,
ali možda će biti potrebna dodatna pomoć i strpljenje kako biste pronašli položaj koji najbolje funkcioniše. U ovom slučaju možda je dobra ideja zatražiti pomoć specijaliste

Da li je bebi potrebno kakvo drugo piće?

Vaše je mlijeko sve što je bebi potrebno u prvih šest mjeseci života.

Treba li da brinem zbog vraćanja hrane (bljuckanja), štucanja i drugih bebinih reakcija na sisanje?

Vraćanje hrane uobičajeno je kod novorođenčadi i opisuje što se događa kada beba bljucne nešto mlijeka. Može se raditi o maloj količini, ali ponekad se čini kao da je beba bljucnula čitav obrok.

Većina beba povremeno štuca za vrijeme ili nakon podoja. Ako dođe do toga, slobodno nastavite dojiti. Štucanje će proći samo od sebe i bebi neće uzrokovati nikakvu nelagodu.

Međutim, ako beba stalno povraća, osobito ako je povraćanje silovito, potražite savjet doktora.

Mogu li kombinovati dojenje s alternativnim metodama hranjenja?

Kod većine je žena potrebno barem tri do šest tjedana isključivog dojenja kako bi se uspostavila dobra opskrbljenost mlijekom te kako bi beba postala iskusno dojenče.

Uvođenje flašice (čak i ako se radi o izdojenom mlijeku) prije negol što se uspostavi dojenje može dovesti do povećanog oslanjanja na flašicu i dojenje može prerano završiti. Kada se dojenje dobro uspostavi, većina beba se dobro prilagodjava kombinaciji bočice i dojke, ako je to ono što želite. Fleksibilnost koju pruža povremeno hranjenje izdojenim mlijekom može u nekim slučajevima pomoći održati kontinuirano dojenje i ne mora imati negativan učinak.

Mogu li nastaviti dojiti ako se uskoro vraćam na posao?

Da, svakako. Mnoge majke nastavljaju dojiti ujutro, uveče i noću, a izmlazaju se kako bi bebe mogle dobijati njihovo mlijeko na bočicu dok su one na poslu. Nekoliko sedmica prije povratka na posao počnite uključivati izdajanje u svoju dnevnu rutinu.

Kada počnete raditi morat ćete se izdajati onoliko puta dnevno koliko bi Vaša beba normalno sisala. Razgovarajte sa svojim poslodavcem o prikladnom mjestu gdje se možete izmlazati i pohraniti mlijeko.

Kada treba početi bebi davati čvrstu hranu?

Najnovija je preporuka da se pričeka da beba napuni 6 mjeseci prije nego se uvede kruta hrana.

Uvođenje dohrane ne treba značiti da morate prestati dojiti. Možete nastaviti s dojenjem sve dok to Vi i Vaše maleno želite. Bebama se od navršenih šest mjeseci može davati odgovarajuće pripremljena i usitnjena hrana. Ako beba može sama sjediti, možete joj dozvoliti da se pokuša sama hraniti, naravno, uz pažljiv nadzor. Vaš zdravstveni stručnjak može Vam dati savjet o vrsti hrane i načinu uvođenja dohrane.



Kada treba zatražiti pomoć

Ako imate bilo kakvih problema s dojenjem, ako imate pitanja, potrebna Vam je podrška ili ste zbog nečega zabrinuti, nemojte se ustezati - zatražite pomoć svoje patronažne sestre, ljekara opštee prakse, stručnjaka ili savjetnika za dojenje.

Simptomi koji ukazuju na to da bi trebalo da posjetite ljekara:

- Vaša beba ne traži hranu redovno - najmanje 8-10 puta u 24 časa.
- Vaša beba nema očekivani broj mokrih ili zaprljanih pelena.
- Prihvat dojke je bolan ili imate bolne bradavice.
- Vaše dojke ne djeluju kao da su pune mlijeka (teške) čak ni nakon trećeg ili četvrtog dana nakon porodjaja.
- Vaša beba je nemirna ili djeluje gladno nakon većine obroka.
- Vaša beba nije dobila na težini ili gubi na težini. Imajte na umu da je normalno da beba malo izgubi na težini u prva tri dana života.
- Nesigurni ste u dojenju i potrebna Vam je podrška.

Kombinovani aparat za kuvanje na pari i blender

Uz kombinovani aparat za kuvanje na pari i blender Philips Avent možete jednostavno pripremati zdravu domaću hranu za djecu: prvo na pari skuvajte voće, povrće, ribu ili meso, a zatim jednostavno podignite i okrenite posudu kako biste ih promiješali, bez potrebe za premještanjem



www.kidsland.me fb Kidsland Crna Gora
Distributer za Crnu Goru
Donator doo Kuće Rakica bb 81206 Tuzi Podgorica.,
Tel: +382 20 870 058; e-mail:info@donator.co.me