



OPŠTA BOLNICA SENTA - ZENTAI KÖZKÓRHÁZ
24400 SENTA, Karadorđeva 64.
Tel: (024) 815-111
Faks: (024) 811-577
e-mail: office@hospitalsenta.rs
PEDIJATRIJA i AKUŠERSTVO; pedijatrija@hospitalsenta.rs

DOJENJE I MAJČINO MLEKO



Majčino mleko je najbolja i jedina hrana za odojče tokom prvih 6 meseci života.

Kasnije, uz drugu mešovitu ishranu, poželjno je nastaviti dojenje do uzrasta 2 godine.

Postoje mnogobrojne prednosti Vašeg mleka u odnosu na adaptirane formule i kravlje mleko:

- dojenje potpomaže vraćanje materice na prvobitnu veličinu
- štiti dete od određenih bolesti, infekcija i alergijskih reakcija, astme, dečijeg dijabetesa, karcinoma, infekcije srednjeg uha, ortodontalnih /razvoj vilice/ i dentanlnih problema /zdraviji zubi/. Odbrambena reakcija u infekcijama je jača, a imuni odgovor na vakcine bolji. Odojčad koja su dojena imaju bolji psihomotorni razvoj, emocionalni i socijalni razvoj, a primećeno je da postoji veza i sa višim stepenom inteligencije.
- dojenjem pružate svojoj bebi emocionalnu i psihičku podršku
- majčino mleko je uvek dostupno, čisto, i odgovarajuće temperature
- štedi vreme i novac

Tokom prvih dana i nedelja života, novorođenče sisa 8-12 puta dnevno, i to iz obe dojke, 15-20 minuta po jednoj dojci, kasnije, naizmenično samo iz jedne dojke. Sastav majčinog mleka zavisi od ishrane koja treba da je raznovrsna, bogata vitaminima, mineralima, kao i od unosa tečnosti. Količinu mleka možete povećati ako odojče redovno dojite i izmlazate dojke nakon podoja. Izmlazano mleko možete dati detetu čašom ili kašikom po potrebi, a mleko možete čuvati u frižideru 2-3 dana, a u zamrzivaču do 3 meseca. Ako pušite cigarete, a dojite, nikotin i druge štetene materije prelaze u majčino mleko i to šteti ne samo Vama nego i Vašem detetu. Ako boravi u prostoriji gde se puši, dete postaje „pasivni pušač“, što može da dovede do štetnih posledica za njegovo zdravlje. Korišćenje cucli /varalica/, nije preporučljivo, jer može negativno da utiče na dojenje./beba je tada manje stimulisana da sisa, smanjuje se broj podoja, smanjuje se stvaranje majčinog mleka/

Ukoliko je dete na prirodnoj ishrani, **voda nije neophodna**, jer količina tečnosti koju dete dobija iz majčinog mleka podmiruje dnevne potrebe za vodom. U određenim slučajevima / bolesno dete, visoka telesna temperatura, proliv, ekstremno visoka temperatura okoline/, možete ponuditi detetu

prokuvanu vodu ili vodu za bebe, ali najčešće je dovoljno povećati broj podoja, što i bebe radije prihvataju.

1

Prvih 6 nedelje bebinog života je period prilagođavanja. Tada majka i beba zajedno rade na tome da pronađu šta im najbolje odgovara. Pravilno i dobro hvatanje bradavice i sisanje nekim bebama dolazi prirodno, dok je nekima potrebna pomoć. Pravilan položaj bebe na dojci sprečice iritaciju i povrede bradavice, i beba će lakše izvlačiti mleko. Takođe će bolje stimulisati majčinu bradavicu, što je važno za dalju proizvodnju mleka.

Važno je da se majka tokom dojenja udobno namesti, da bude opuštena bez suvišnog naprezanja mišića. Ako mami i bebi dojenje dobro ide, što su više iskusne u toj praksi, same će prirodno pronaći položaje koji im najbolje odgovaraju i u kojim im je najudobnije. Ako imate blizance, sa malo vežbe možete bebe dojiti istovremeno. Masaža dojki se koristi kao intervencija, neposredno pre dojenja, naročito u prvim danima-nedeljama nakon rođenja deteta, da bi se sprečio zastoj mleka. Masaža dojki pospešuje cirkulaciju, pa samim time i protok mleka i njegovu proizvodnju. Masažu treba sprovesti nežno, ona nikad ne sme biti bolna. Pre svake masaže obavezno operite ruke.

Tehnika pravilnog postavljanja na dojku

- Namestite se udobno/ležeći ili sedeći/
- nežno privucite bebinu glavicu tako da joj lice bude naspram i potpuno blizu dojke
- pridržite dojku prstima/ C hvat/, udaljenim od areole oko 5 cm, da bi beba mogla nesmetano da uhvati bradavicu i deo areole /tamnije pigmentovani deo dojke oko bradavice/
- beba pravilno leži i sisa, ako su joj usne lagano izvrnute napolje, jezik je između donje usne i dojke, brada dodiruje dojku, a nos je blizu dojke.

Nega dojki

- pranje dojki toplom vodom je dovoljno za negu dojki /sapun koristiti umereno, dezinficijense ne treba koristiti/ dezinficijensi, sapun, isušuju kožu i doprinose povređivanju bradavica
- u slučaju povrede bradavica, potrebno je kontrolisati položaj bebe na dojci, a povređene bradavice namazati majčinim mlekom i sušiti na vazduhu /u ovom slučaju treba izbegavati dugotrajnu upotrebu grudnjaka i uložaka za dojke/.



2