

Dojenje – Ispravan početak

Dojenje je prirodan i normalan način hranjenja novorođenčadi i male dece, a ljudsko mleko je stvoreno upravo za decu. Ispravan početak dojenja osigurava da će ono biti prijatno, kako za vas tako i za vašu bebu.

Velika većina majki savršeno su sposobne da šest meseci isključivo doje bebu. U stvari, većina majki bi trebalo da bude u stanju da proizvede više nego dovoljno mleka. Nažalost, zastarela bolnička pravila i rutine zasnovane na hranjenju na flašicu i dalje preovlađuju u velikom broju zdravstvenih institucija i čine dojenje komplikovanijim ili potpuno nemogućim za preveliki broj majki i beba. Te majke, takođe suviše često krive sebe. Ukoliko želite da izbegnete probleme sa dojenjem u budućnosti, veoma je bitno da već od prvog dana počnete sa ispravnim dojenjem. Naravno, čak i pored lošeg početka, mnoge majke i bebe će uspeti da reše probleme kasnije. I da, mnoge majke jednostavno prinesu bebu dojci i sve bude u redu i funkcioniše kako bi trebalo.

U dojenju je najbitnije da se beba dobro postavi. Beba koja se dobro postavi će dobro dobijati mleko. Ona koja se loše postavi će imati teškoća sa unosom mleka, pogotovo ako ga nema u izobilju. Uglavnom ga i nema tokom prvih nekoliko dana posle porođaja; ovo je sasvim normalno i prirodno, ali ukoliko se beba ne postavi dobro, imaće problema sa unosom mleka. Iz ovog razloga se javlja zabluda da majke nemaju dovoljno kolostruma. Uglavnom ga imaju dovoljno, ali beba ga ne unosi kako bi trebalo. Bebama ne treba puno mleka tokom prvih nekoliko dana, ali ipak im treba nešto.

Čak i ukoliko majka proizvodi puno mleka, pokušavati da dojite bebu koja se loše postavila je slično kao hraniti je na flašicu koja ima premalu rupu – flašica je puna mleka, ali beba neće uspeti puno da ga unese ili će ga unositi veoma sporo – tako da će beba koja sisa provoditi puno vremena na dojci, često će tražiti da sisa ili neće biti zadovoljna dok sisa, što bi moglo da ubedi majku da nema dovoljno mleka, što najčešće nije tačno.

Kad se beba loše postavi može da izazove bol u bradavici tokom sisanja. Ako uz to ne unosi dovoljno mleka, ostaće duže na dojci, što će samo pogoršati bol. Suviše često se majkama govori da se beba savršeno postavila, ali lako je reći da je beba ispravno postavljena čak i kad to nije slučaj. Majke takođe dobijaju zbunjujuće i kontradiktorne informacije iz knjiga, časopisa, sa interneta, kao i od porodice i zdravstvenih radnika. Mnogi zdravstveni radnici su u stvari veoma loše obavešteni o sprečavanju pojave problema sa dojenjem ili o njihovom lečenju ukoliko se manifestuju. Evo nekoliko načina da olakšate sebi dojenje.

- **Odmah po porođaju, bebu treba staviti u direktni kontakt koža na kožu sa majkom i omogućiti joj da sisa.** Velika većina novorođenčadi mogu da budu stavljena u ovakav kontakt sa majkom i može im se dozvoliti da sisaju. I zaista, istraživanja pokazuju da ukoliko im se da prilika, mnoge bebe stare svega nekoliko minuta, će dopuzati do dojke sa majčinog stomaka, postaviti se i početi da sisaju bez ičije pomoći. Ovaj proces bi mogao trajati svega nekoliko minuta, ali mogao bi trajati i sat vremena ili više, ali majku i dete bi trebalo ostaviti jedno pored drugog (barem tokom prvog ili prva dva sata po porođaju), kako bi počeli da se upoznaju. Bebe koje se same postavle se susreću sa mnogo manje problema sa dojenjem. Ovaj proces ne zahteva nikakav napor od majke, i izgovor da ga treba izbegavati zato što je majka umorna posle porođaja je čista besmislica.
- **Bebu bi trebalo držati koža na kožu sa majkom koliko god je moguće, dugo ,odmah posle porođaja i koliko god je moguće tokom prvih nekoliko nedelja njenog života.** Istraživanja su takođe pokazala da ovakav kontakt između majke i bebe greje bebu koliko bi je i inkubator grejao. Tačno je da se mnoge bebe neće postavljati i sisati tokom ovog perioda, ali, u principu, nije problem ako beba nešto kasnije počne da sisa. Dodir kožom je dobar i veoma značajan za bebu i majku, čak iako se beba ne postavi za sisanje.
- Dodir koža na kožu pomaže bebi da se prilagodi na svoje novo okruženje: bebino disanje i rad srca se normalizuju, podiže se količina kiseonika u krvi, bebina temperatura postaje stabilnija, i podiže se nivo šećera u krvi. Štaviše, postoje čvrsti dokazi da što je više beba držana u

ovakvom kontaktu tokom prvih nekoliko dana i nedelja njenog života (ne samo tokom dojenja), to će bolji biti razvoj njenog mozga. Takođe, trenutno vlada mišljenje da se bebin mozak razvija na određeni način isključivo zbog ovakvog kontakta, a ovaj značajni razvoj se najvećim delom odigrava između treće i osme nedelje života.

- Pravilno postavljanje bebe je presudan faktor. *Ono je ključ uspešnog dojenja.* Nažalost, mnogim majkama „pomažu“ ljudi koji ne znaju kako pravilno postavljanje izgleda. Ukoliko vam kažu da se vaša dva dana stara beba dobro postavila, iako vas jako bole bradavice, budite skeptični i potražite pomoć kod nekog drugog. Pre nego što napustite bolnicu, neko bi trebalo da vam pokaže kako izgleda kad se beba dobro postavi i kad dobija mleko iz dojke i kako izgleda kad beba pravilno pije (širokom otvara usta – pravi pauzu – zatvara usta). Pogledajte snimke na kojima se demonstrira pravilno postavljanje bebe. Takođe postoje snimci beba mlađih od 48 sati koje sisaju i zaista unose mleko. Ukoliko vi i beba napustite bolnicu pre nego što ste naučili sve ovo, brzo potražite pomoć od nekog ko ima iskustva u tome.

Napomena: Majkama se često govori da ako je dojenje bolno, to je zato što se beba nije dobro postavila (što je često i tačno), tako da bi majka trebalo da skida i postavlja bebu dok se ne namesti dobro. Ovo baš i nije dobra ideja. Umesto skidanja i postavljanja bebe, probajte da ispravite način na koji se postavila tako što ćete podlakticom gurati bebinu guzu prema sebi. Bebina glava je zabačene unazad, tako da se nos nalazi u „poziciji za njuškanje“. Ukoliko je potrebno, možete da blago gurnete bebinu bradu na dole, kako bi bebe držala što više dojke u ustima. Ukoliko to ne pomogne, nemojte pokušavati da nekoliko puta skidate bebu sa dojke i ponovo je postavljate, pošto će se bol svakako smanjiti s vremenom. Možete pokušati da popravite postavljanje kad beba pređe na drugu dojku, ili prilikom sledećeg dojenja. **Skidanje bebe sa dojke i ponovno postavljanje samo umnogostručuje bol, nanetu štetu, kao i bebinu i majčinu frustraciju.**

- Majka i beba bi trebalo da budu zajedno u sobi. Ne postoji ni jedan medicinski razlog da se zdrave majke i bebe razdvajaju, čak i na kraće periode, čak i posle carskog reza. Zdravstvene ustanove koje po pravilu razdvajaju majke i bebe to rade na njihovu štetu. Istraživanja iz 1930-ih su pokazala da držanje majke i bebe zajedno 24 časa dnevno rezultuje uspešnijim dojenjem, manje frustriranim bebama i srećnijim majkama. Suviše često se daju nebitni izgovori za to što je beba rastavljena od majke. Jedan primer je kad beba izbaci mekonijum pre rođenja. Beba koja izbaci mekonijum pre rođenja i sasvim je dobro, nema potrebe držati je u inkubatoru na viščasovnom „posmatranju“.
- **Razdvajanje majke i bebe** kako bi majka mogla da se odmori. Ne postoje dokazi da su majke koje su razdvojene od bebe u stanju da se bolje odmire. Naprotiv, majke su odmornije i manje napete kada su uz svoju bebu. Majke i bebe uče da spavaju u istom ritmu. Tako da, kad se beba budi i traži hranu i majka se prirodno budi. Ovo nije toliko zamorno kao kad se majka budi iz dubokog sna, kao što je često slučaj kad je beba negde drugde i kad se budi. Ukoliko neko majci pokaže kako da doji bebu dok leže na strani, majka će biti odmornija.
- **Pokazatelji da beba želi da jede.** Beba će početi da pokazuje znake gladi i pre nego što počne da plače. Disanje bi moglo da joj se promeni, na primer. Ili bi mogla početi da se proteže. Majka, koja ima lak san, sinhronizovan sa bebinim, će se probuditi, mleko će početi da teče, i mirna beba će uglavnom tada voljno uzeti dojku. Beba koja je neko vreme plakala pre nego što joj je ponuđena dojka bi mogla da odbije dojku, iako je veoma gladna. Treba omogućiti majkama i bebama da spavaju jedna pored druge u bolnicama. Ovo je odličan način da se majci dopusti da se odmori dok beba sisa. Dojenje bi trebalo da bude opuštajuće a ne naporno.
- **Kupanje.** Ne postoji razlog zbog kojeg beba mora da se okupa odmah posle porođaja, kupanje može da sačeka nekoliko sati. Odmah posle rođenja, možete obrisati bebu, ali nije dobra ideja spirati ili brisati kremasti sloj sa bebine kože (verniks) za koji je dokazano da štiti bebinu osetljivu kožu. Najbolje je sačekati barem dok majka i beba ne dobiju priliku da započnu dojenje, da beba uzme dojku i dobro se postavi. Štaviše, ne preporučuje se stavljanje pelene bebi pre dojenja, zato što to može da uznemiri bebu. Majkama se ponekad govori da će stavljanje pelene pomoći razbuđivanje bebe. Nije potrebno buditi bebu za dojenje. Ukoliko je beba držana u direktnom dodiru koža na kožu sa majkom, beba će se sama probuditi kad bude gladna i potražiti dojku. Beba koja dobro jede će signalizirati majci kad bude spremna za dojenje. Nema smisla zakazivati dojenje za određeno doba dana.
- **Ne treba bebi davati flašicu.** Izgleda da postoji neslaganje oko toga da li beba stvarno može da se zbuni ako je hranjena na flašicu i da navikne na veštačku bradavicu. Tokom prvih nekoliko dana kad majka proizvodi veoma malo mleka (kao što priroda diktira) i beba dobije

flašicu iz koje dobija brzi tok, bebi će se više svideti način koji pruža brži tok. Bebe vole brz tok. Ne morate biti raketni naučnik kako biste to shvatili, i beba će vrlo brzo to razumeti. Usput, *nije beba ta koja je zbunjena*. Ovaj problem ima nekoliko aspekata, uključujući taj što se beba ne postavlja dobro, i samim tim ne dobija dovoljno mleka i/ili uzrokuje bol u majčinim bradavicama. Samo zato što će beba prihvatiti i dojkicu i flašicu ne znači da flašica ne može imati negativnih efekata. Pošto sad postoje alternative ukoliko je bebi potrebno dohranjivanje, zašto koristiti flašicu? Upotreba pomoći za laktaciju, hranjenje na prst ili šoljom je samo malo bolje rešenje od upotrebe flašice za dohranjivanje.

- **Nema ograničenja kad se radi o dužini ili učestalosti dojenja.** Beba koja dobro sisa neće provesti sate u jednom dojenju (pogledajte snimke jako malih beba koje dobro sisaju na nbc.ca). Tako da, ukoliko beba provodi puno vremena na dojci, to je uglavnom usled toga što se ne postavlja dobro i ne dobija mleko koje joj je dostupno. Neka vam neko pomogne sa postavljanjem bebe i koristite kompresiju kako biste dobili više mleka. Kompresija veoma dobro funkcioniše u toku prvih nekoliko dana i pomaže da dobijete optimalan tok kolostruma. Ovo će pomoći, a **ne** cucla, **ne** flašica, **ne** nošenje bebe u jaslice ili kod medicinske sestre. Bebe se uglavnom često hrane u toku prvih nekoliko dana života – ovo je sasvim normalno i privremeno stanje stvari. U stvari, bebe se često hrane tokom prvih nekoliko dana, posebno uveče ili tokom noći. Ovo je sasvim normalno i pomaže da se ustale zalihe mleka i da se materica vrati u normalu. Pravilno postavljanje bebe, upotreba kompresije i koža na kožu između majke i bebe pomaže da ovaj prelazni period prođe bez problema.
- **Dodavanje vode, šećerne vode ili adaptiranog mleka je retko potrebno.** Moguće je izbeći upotrebu većine dodataka tako što ćete se postarati da se beba dobro postavi i tako dobije mleko koje joj je potrebno. Ukoliko vam je rečeno da počnete sa dohranjivanjem, a da vas niko nije posmatrao dok dojite, potražite savet od nekog ko je stručan. Postoje dobri razlozi za dohranjivanje, ali ono se često i preporučuje zbog „praktičnosti“ ili zbog zastarelih bolničkih propisa. Ukoliko je dohranjivanje stvarno potrebno, trebalo bi ga obavljati pomoćnim sredstvima za laktaciju na dojci, ne uz pomoć šolje, hranjenja prstom, špricom ili pomoću flašice. Najbolji dodatak je upravo vaš kolostrum. Može se pomešati sa 5% šećernom vodom kako bi se dobilo na količini, ukoliko u početku nemate dovoljno kolostruma. U početku je teško proizvesti puno, pošto, iako ima dovoljno za bebu, ne izlazi lako kad nema puno mleka, kao što je i očekivano u toku prvih nekoliko dana. Adaptirano mleko gotovo nikad nije neophodno u toku prvih nekoliko dana.
- **Besplatni uzorci adaptiranog mleka i literatura kompanija koje ga proizvode nisu pokloni.** Jedina svrha ovih „poklona“ je da vas navedu da počnete da koristite adaptirano mleko. To je veoma efikasan i nemoralan marketing. Ukoliko dobijete tako nešto od vašeg lekara, trebalo bi da se zapitate o njegovom ili njenom poznavanju i podržavanju dojenja. „Ali treba mi adaptirano mleko zato što beba ne dobija dovoljno!“ Možda, ali verovatnije je da vam nije pružena adekvatna pomoć i beba jednostavno ne dobija mleko *koje jeste dostupno*. Čak iako vam treba adaptirano mleko, niko ne bi trebalo da vam preporučuje određene marke i da vam daje besplatne uzorke. Nađite **dobru** pomoć. Uzorci formule nisu pomoć.

U nekim slučajevima može biti nemoguće da rano počnete sa dojenjem. Međutim, većina „medicinskih razloga“ (davanje lekova majci, na primer) nisu dobri razlozi za prekidanje ili odlaganje dojenja, i dezinformišu vas kad vam kažu da jesu. Prerano rođene bebe mogu da počnu sa dojenjem mnogo, mnogo pre 34. nedelje starosti, što mnoge zdravstvene ustanove propisuju kao optimalno vreme za početak. Istraživanja prilično nedvosmisleno pokazuju da je dojenje mnogo manje stresno za prerano rođenu bebu od hranjenja na flašicu. Nažalost, previše profesionalaca koji se bave prerano rođenim bebama izgleda nisu svesni toga.

- **Ne postavlja se/Ne sisa?** Ukoliko iz nekog razloga ne uzima dojkicu, onda počnite da izmlazate kolostrum ručno (što je često mnogo efikasnija metoda od upotrebe pumpe, čak i onih koje možete naći po bolnicama) nekih 6 sati posle porođaja, ili čim postane očigledno da beba neće sisati.

Translated by Jasmina Lolin, La Leche Liga Srbije.

