

Дојење- природна исхрана за  
новородјенче и одојче  
/све о дојењу/

Белић Анђелка, вмс

# ХУМАНО/МАЈЧИНО МЛЕКО

- Хумано млеко\* данас се дефинише као биолошки систем, а не само као храна и сматра се медицинским ресурсом
- Јединствени састав хуманог млека има незаменљиво место у процесу програмирања здраве људске врсте.
- “Формула” је само храна, док је хумано млеко комплексна жива хранљива течност која садржи антитела, ензиме, хормоне и бројне друге састојке који су сви важни за здравље

# Дојење

- ▶ Дојење је далеко више него једноставно уношење хране.
- ▶ Током дојења успоставља се чврста веза између мајке и бебе и задовољава се бебина потреба за љубављу, топлотом и сигурношћу на јединствен начин.
- ▶ Дојење ствара посебно блиску физичку везу између мајке и бебе; контакт кожа на кожу посебно је важан беби.

# Статистика

- ▶ **За неразвијене и земље у развоју –**
- ▶ Студије у 42 неразвијене земље процењују да би ексклузивно дојење до 6 месеци са продуженим дојењем до годину дана могло да превенира 13% смрти деце до 5 година (ХИБ вакцина 4%, Морбили вакцина 1%), односно спасило би 1,3 милиона деце годишње.

# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА

Дојење има бројне предности и за маму и за бебу.

Осим храњивости, дојење осигурава и бројне емоционалне предности за маму и бебу



# Дојење



# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА /ИСХРАНЕ МАЈЧИНИМ МЛЕКОМ

- ▶ **Мајчино млеко је увек доступно, хигијенски исправно, одговарајуће температуре, бесплатно**
- ▶ Дојење је најједноставнији начин храњења, храна долази у најбољем облику, саставу и температури за дојенче.



# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА ЗА БЕБУ

## СМАЊЕН РИЗИК ЗА НАСТАНАК РАЗЛИЧИТИХ БОЛЕСТИ У РАНОМ УЗРАСТУ

- **инфекција** /гастроинтестиналних, упала средњег уха, респираторних које захтевају хоспитализацију/
- **алергија** /астма, атопијски дерматитис/
- некротичног ентероколитиса код прематуруса
- дечје леукемије
- целијакије и инфламаторне болести црева код деце



# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА ЗА БЕБУ

- Дојена дјеца знатно ређе од друге деце пате од пробавних сметњи и болести пробавног система.
- Бољи психомоторни и емоционални развој (приликом дојења долази до физичког контакта и зближавања мајке и детета, што доприноси нормалном психолошком развоју детета).
- Мајчино млијеко је оптималан извор гвожђа за дете, па је анемија у дојене деце врло ретка.

# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА ЗА БЕБУ

ДУГОРОЧНИ ЕФЕКТИ:

СМАЊЕН РИЗИК ОБОЛЕВАЊА У ОДРАСЛОМ ДОБУ

Помаже у превенцији прекомерне телесне тежине и високог притиска у одраслом добу.

- ▶ -хипертензија
- ▶ -гојазност



# ПРЕДНОСТИ ДОЈЕЊА ЗА МАЈКУ

- Помаже бржем враћању материце у стање какво је било пре порођаја и смањује послепорођајно крварење.
- Дојењем се **губи вишак калорија** и на тај начин се омогућава бржи повратак у форму након трудноће.
- Хормон пролактин који се такође ослобађа током дојења **дјелује као антидепресив**.
- Дојењем се мајка **штити** и имају знатно мање изгледа да оболе од рака дојке, рака јајника и рака грлића материце и остеопорозе.

# АКТУЕЛНЕ ПРЕПОРУКЕ

- ▶ **Мајчино млеко нема замене и није дозвољено поређење.**
- ▶ **Дојење и мајчино млеко представљају нормативни стандард у храњењу и исхрани одојчади.**

Тхе Фирст Глобал Бреастфеединг Суммит, Новембер 2012 Мадрид

- ▶ **Екцлусиве бреастфеединг** – искључиво дојење/беба осим мајчиног млека не добија никакву другу течност или храну

**Фул бреастфеединг**- предоминантно дојење/беба уз мајчино млеко добија друге течности, али не добија другу храну-формулу/

# ЛАКТАЦИЈА

- ▶ Лактација је процес лучења млека.
- ▶ Лактација и дојење су комплексни процеси ,који су под утицајем бројних унутрашњих и спољних чинилаца.
- ▶ Унутрашњи укључују мајчино физичко и психичко здравље, ранија искуства, планове у вези дојења.
- ▶ Спољашњи укључују социоекономске, породичне, подршку болничког особља.
- ▶ **Најважнији фактор је квалитет интеракције мајке и бебе.**
- ▶ Количина млека које ће се лучити не корелира са величином дојке.

# САСТАВ МАЈЧИНОГ МЛЕКА

## ВОДА

- ▶ 87,6 гр воде/100мл млека
- ▶ велике потребе новорођенчета за водом
- ▶ Програм подршке дојењу даје јасне препоруке: воду и друге напитке не давати беби у првим месецима осим ако то није медицински индиковано. Под нормалним спољашњим условима здравом новорођенчету није потребно додавати воду (минималне количине нису штетне, некада смирују мајку и бебу)

# САСТАВ МАЈЧИНОГ МЛЕКА

- Беланчевине
- УГЉЕНИ ХИДРАТИ МАЈЧИНОГ МЛЕКА- Главни угљени хидрат м.млека је лактоза;
- Масти
- Минерали

# САСТАВ МАЈЧИНОГ МЛЕКА

**КОЛОСТРУМ** је прво млеко, чија продукција почиње у другој половини трудноће, а лучи се првих неколико дана после порођаја (3-5)

По изгледу је густо и жуто, а по саставу се битно разликује од зрелог млека

- ▶ Оно што колострум чини тако посебним је већа количина имуноглобулина (5гр/100мл у колоструму : 1гр/100мл у зрелом млеку/ - улога прве вакцине, беби преноси сва заштитна антитела која има мајка.
- ▶ Лакше се вари и подстиче рад црева; подстиче колонизацију дебелог црева.
- ▶ На цревном епителу ствара протективни филм и смањује његову пропустљивост за протеине из хране.

**ПРЕЛАЗНО МЛЕКО** лучи се 15 дана. Прелазно млеко има више нутритивних елемената (масти, лактоза). При крају првог месеца од порођаја настаје зрело млеко.

**ЗРЕЛО МЛЕКО** имају мајке деце старије од месец дана; млеко мења састав у складу са бебиним потребама: мање протеина, више масти и угљених хидрата, као и витамина и олигоелемената, неопходних за енергију и раст.



**МЛЕКО МАЈКИ ПРЕВРЕМЕНЕ РОЂЕНЕ ДЕЦЕ  
ДОНОРСКО МЛЕКО / БАНКА МЛЕКА**

# Колострум

- У прва три или четири дана мајчино млеко називамо колострум – густа жута течност обogaћена имуноглобулинима, осталим беланчевинама, мастима, витаминима и минералима који су растопљиви у масноћи.
- Неки називају колострум »прва вакцина«.



- Од трећег до петог дана након порођаја, дојке излучују прво млеко, а након две до три недеље зрело млеко.
- У првом месецу новорођенче ставимо на груди сваки пут кад оно жели, а истовремено продужавамо време дојења.
- Одојче сиса најјаче првих пет минута и у том времену попије већину млека, због чега дојење не треба да траје дуже од 10 до 20 минута.
- Беба мора да испразни дојку потпуно, а уколико то не учини мајка то ради сама.

# Техника подоја

- Заузмите правилан положај док дојите. Седите удобно заваљени унатраг и бебу приносите дојци. Не нагињите се над њу и не поклапајте је дојком.
- Беба треба устима да обухвати што већу површину ареоле како би заиста сисала (деси се да беба понекад "вуче" у празно ) и да вам не би повредила брадавицу.

# Дојење

- Потребно је у првим данима што чешће дојити новорођенче.
- Значајно је да се новорођенче доји на првој дојци док он спонтано не испусти брадавицу, а тек након тога понуди му се друга дојка.



# Техника измазња млека из дојки

- Подразумева механичке притиске на ареолу. Тај предео се обухвати прстима тако сто је палац горе, а кажипрст доле. Затим се врши притисак ка дубини дојке, никако ка брадавици, и то са свих страна (у правцу кретања казаљки на сату).
- Запамтите, не треба да "цедите" дојке, већ да истиснете млеко из њих.

- Одржавајте личну хигијену руку и дојки, благим, неутралним сапуном и млаком водом.
- Пре сваког подоја својим млеком премажите брадавицу и ареолу, јер тако стварате мирисни контакт са бебом, а уједно и заштиту од инфекције, рагада и маститиса. Наиме, мајчино млеко ствара прави заштитни филм у том пределу.
- Празните дојке измлазавањем после сваког подоја све док не постану меке као сунђер.

## *Никада немојте...*

- Масирати целу површину дојке, не гњечите је и не радите ништа на силу, јер их можете повредити и створити крвне подливе.
- Прекидати дојење бебе ако вам груди постану тврђе него што би требало, јер ће се млеко тако још више нагомилати и створити вам веће проблеме.



# ПРОБЛЕМИ У ТОКУ ДОЈЕНЈА

- РАВНЕ ИЛИ УВУЧЕНЕ БРАДАВИЦЕ
- РАГАДЕ
- ПРЕПУЊЕНЕ ДОЈКЕ
- ЗАПУШЕНИ МЛЕЋНИ КАНАЛИ
- МАСТИТИС
- ПРИСУСТВО КРВИ У МЛЕКУ

# Рагаде

- Уколико вам се појаве рагаде на брадавицама то је знак да беба није добро обухватила дојку.
- Запамтите, беба доњом вилицом притиска ткиво око брадавице и на тај начин претаче млеко из дојке у уста.
- То је једноставна техника коју ћете примењивати и приликом измлазања (када је то потребно).

# Дојење на захтев

- Уоброћавање тј. дојење на одређено време, у увек истим размацама се не препоручује. Нарочито не у периоду стабилизовања лучења млека.
- Овај период обично траје око 6 недеља ( 40 дана ) за које време беба постигне одговарајућу тежину, а мама лучење довољне количине млека.

# Размак између подоја

- Размак између подоја је временски период од почетка једног подоја до почетка следећег.
- Размак између подоја условљен је развијеношћу бебе.



# Размак између подоја

- Беба са већом порођајном тежином и већим енергетским резервама понекад прави дужи размак између два подоја, али никада не би требало да он буде дужи од 3 сата.
- Бебе са малом порођајном тежином се обично чешће оглашавају тражећи храну.
- Нека одојчад су слабашнија па се успавају. неопходно их је расанити. У ту сврху помаже блага масажа стопала и дланова, леђа и ножица, пресвлачење и гласнији говор.

- Често стављање бебе на дојку производи довољно хормона који ствара млеко (пролактин ) код маме.
- Другим речима, ваша беба сама себи "наради" довољно млека за добро напредовање.
- Од почетка, од првог дана, обраћајте се вашој беби тепајући јој, причајући са њом јер јој је то неопходно за правилан раст и развој.

- Бебе које спорије добијају у тежини треба дојити чешће, дању у размаку од 2 сата, а ноћу у размаку од 3 сата.
- Бебу треба будити. нема разлога за бригу због прекида сна, јер ће беба после подоја продужити да спава и много боље напредовати.

# Ноћно храњење/ноћни подоји

- Ноћно храњење односно ноћни подоји су обавезни у првих 6 недеља.
- И касније, када беба порасте, могу се увести ноћни подоји. Она треба поново себи да "наради" млеко, тј. повећа количину млека у маминим грудима.





# Колико оброка?

- Много мајки пита колико оброка њено дете мора да добије у првим месецима. Универзалан одговор на то питање не постоји. Показатељ одговарајућег уноса млека када се искључиво доји је број мокрих пелена које можемо очекивати: 6 или више на 24 сата.
- Обично беба за неколико недеља сама успостави ритам храњења са шест до седам оброка на 24 сата.

- Потребно је упозорити и на бебе које радо спавају и преспавају више сати између два obroka, а са храњењем брзо завршавају.
- Мајке тада морају помислити да можда немају довољно млека и да је то разлог да беба спава и тиме штеди енергију.
- О томе се морају консултовати са патронажном сестром која долази у кућу, измери тежину одојчета и брзо сазнаје да ли је беба добила довољно млека.

# Искључиво дојење

- Одојечту које је искључиво дојено у првих шест месеци није потребно ништа друго (осим додатка витамина Д3).
- Мајчино млеко је његова храна и извор течности.
- Беби због тога није потребна вода или чајеви. Чајеви се одојчету и малој деци не препоручују.

# КОНТРАИНДИКАЦИЈЕ ЗА ДОЈЕЊЕ

## ▶ ПРИВРЕМЕНЕ ИЛИ ТРАЈНЕ

ОД СТРАНЕ ДЕТЕТА: веома ретке

- ▶ урођени поремећаји метаболизма (галактоземија, феникетонурија)
- ▶ аномалије (расцепи непца, неуролошки поремећаји)

ОД СТРАНЕ МАЈКЕ:

- ▶ медикаментозна терапија мајке
- ▶ хроничне болести
- ▶ туберкулоза
- ▶ ХИВ инфекција
- ▶ хепатитис Ц – контраверзе
- ▶ херпес на дојкама / привремени прекид, млеко се може користити /
- ▶ варицела / привремени прекид, млеко се може користити /
- ▶ ЦМВ – нема контраиндикација

# МЕДИКАМЕНТОЗНА ТЕРАПИЈА МАЈКЕ

**Најчешћи разлог за прекид природне исхране, често се лактација прекида, а да није ни покушана модификација медикаментне терапије или привремени прекид лактације.**

## ПРЕПОРУКЕ:

- ▶ Избегавање примене лекова кад год је могуће
- ▶ Примена локалне терапије кад год је могуће
- ▶ Лекови који су безбедни у трудноћи не морају бити и током лактације
- ▶ Изабрати лек који се дозира једном дневно или прилагодити узимање непосредно после подоја,
- ▶ НЕ узимати лекове на своју руку, само по препоруци лекара

- **Бројне хемијске материје прелазе хуманим млеком у организам одојчета док сиса и делују негативно на организам детета.**
- **Употреба алкохола и пушење је код дојиља потпуно забрањено.**
- **Лекови који су забрањени у току дојења су – аналгетици, антикоагуланси, хормони, неки антибиотици (тетрациклини, хлорамфеникол, бактрим), цитостатици, антитуберкулотици**

# Исхрана породиље

- Водите рачуна о исхрани (једите воће, поврће, унесите довољно течности), не конзумирајте алкохол, кафу, кока колу и намирнице које садрже кофеин, а посебно избегавајте цигарете.



# Моја беба и ја





# Најчешћа питања

- Како да будем сигурна да дојим правилно?
- Да ли имам довољно млека?
- Да ли је моје млеко квалитетно?
- Да ли је моја беба сисала довољно?
- Да ли треба да будим бебу?
- Да ли да дајем воду беби?

# Дојење

- ▶ **ИАКО ЈЕ ДОЈЕЊЕ ПРИРОДАН НАЧИН ХРАЊЕЊА БЕБЕ, САМ ПРОЦЕС ЈЕ ВЕШТИНА КОЈА СЕ УЧИ И ЗАХТЕВА ВЕЖБУ ОД СТРАНЕ МАЈКЕ И БЕБЕ**



# Литература

- 1. Др Олга Станојловић, Дојење- природна исхрана за новорођенче и одојче
- 2. [www.svezabebe.ba/beba/beba-je-tu/450-prednosti-dojenja-za-majku](http://www.svezabebe.ba/beba/beba-je-tu/450-prednosti-dojenja-za-majku)
- 3. [elevit.com.hr/scripts/pages/hr/laktacija/prednosti\\_dojenja\\_za...](http://elevit.com.hr/scripts/pages/hr/laktacija/prednosti_dojenja_za...)

**ХВАЛА НА ПАЖЊИ**