



Dojenje in podporna mreža

Najbrž bi za Slovenijo lahko trdili, da je nasploh spodbudno okolje za dojenje – v zdravstvenem sistemu se v obporodni skrbi zagotavlja dostop do informacij o pomenu dojenja, večina od skupno štirinajstih porodnišnic ima naslov »Novorojencu prijazna porodnišnica«, pobuda za spodbujanje dojenja pa se z uresničevanjem pogojev za naziv »Dojenju prijazna zdravstvena ustanova« širi tudi na druge zdravstvene ustanove.

V Sloveniji zdravstveni strokovnjaki spodbujajo dojenje. Že v porodnišnici naj bi bile mamice deležne optimalnih pogojev za dojenje s takojšnjo pristavitvijo novorojenčka, nemotenim stikom med mamo in novorojenčkom, spodbudami, nasveti in podporo za laktacijo in dojenje. Če imamo na začetku nekaj težav, si tega ne ženimo k srcu, vprašajmo in poiščimo podporo ter pomoč.

Podporno mrežo, kamor se lahko mati obrne po podporo, da bi lažje dojila, sestavljajo zdravstveni strokovnjaki, kot so babice, medicinske sestre, patronažne medicinske sestre, zdravniki in zdravnice iz bolnišnice ali zdravstvenega doma, doule, svetovalke za dojenje, skupine za podporo doječim materam, prijatelji in prijateljice ter družinski člani.

V našem prostoru delujeta dve zvezi oziroma organizaciji, kjer lahko matere in njihovi bližnji najdejo posebej izobražene in usposobljene svetovalke in svetovalce za dojenje in laktacijo, ki so viri informacij, pomoči in podpore: La Leche League Slovenija, Društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) in IBLCE Slovenija, Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije.

Predstavnici obeh organizacij, gospo Alenko Benedik, iz LLL Slovenija, Društva za podporo in pomoč doječim materam ter gospo Andrejo Tekauc Golob, iz IBLCE Slovenija, Društva svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, smo povabili, da spregovorita o svojih organizacijah in predstavita cilje in namene ter načine delovanja, predvsem pa poti do njihove pomoči. Spoznali bomo načine, kako pomagajo posameznim materam, doječim parom, in kakšne so njihovi koraki na poti k krepitevi slovenske »dojenske« kulture. V nadaljevanju vsaka osvetljuje trenutno aktualno temo, ki so ju v organizacijah izbrale po svoji presoji na podlagi izkušenj pri praktičnem svetovalnem delu.

Gospe Alenki Benedik in gospe Andreji Tekauc Golob se tudi v vašem imenu zahvaljujemo za sodelovanje pri pripravi gradiva in dovoljenju za javno objavo.

dr. Zalka Drglin



Mednarodno pooblaščen svetovalec za laktacijo - International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC), mednarodni standard za pomoč pri dojenju

Besedilo o IBCLC pripravila asist. Andreja Tekauc Golob, dr. med., IBCLC, Klinika za ginekologijo in perinatologijo, UKC Maribor

Zakaj je potrebno mednarodno priporočilo "IBCLC"?

Dojenje je naučena spretnost, ki se je v človeški družbi prenašala iz roda v rod. S pospešenim industrijskim razvojem in trženjem različnih vrst umetnega mleka je bila ta veriga prenosa spretnosti po drugi svetovni vojni prekinjena. Posledica je bilo zmanjšanje pogostnosti dojenja, posebej v razvitem svetu. Danes veliko mater potrebuje pomoč zdravstvenih delavcev, ki pa velikokrat niso zadostno izobraženi za to vlogo. Svetovalec za laktacijo - IBCLC ima strokovno znanje, da prepreči, spozna in razreši težave, ki med dojenjem nastanejo.

Naziv IBCLC

Označuje izkušenega zdravstvenega delavca, ki je pridobil specialistična znanja pri poglobljenem študiju dojenja in laktacije in je opravil preverjanje znanja na ravni magistrske težavnostne stopnje. Strokovnjaki z nazivom IBCLC so se dolžni nepretrgano izobraževati in ponovno pridobiti spričevalo vsakih 5 let. Zavezujeta jih etični kodeks in standardi prakse.

Mednarodna izpitna komisija za svetovalce za laktacijo – The International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE) – je bila ustanovljena leta 1985. Njen namen je bil zagotavljati poklicnim svetovalcem doječih mater najvišjo raven znanja in tako izboljšati pomoč doječim materam na vseh področjih zdravstvene oskrbe po vsem svetu. IBLCE ima prestižno uradno priznanje Ameriške državne komisije za potrdila – US National Commission for Certifying Agencies (NCCA). To zagotavlja znanstveno veljavo izpita IBLCE in ponovne potrditve naziva.

Slovenski IBCLC svetovalci

Slovenija ima trenutno triinpetdeset strokovnjakov IBCLC. Med strokovnjaki IBCLC so večinoma medicinske sestre in zdravniki v porodnišnicah, zdravstvenih domovih ali na pediatričnih oddelkih. Združeni so v Društvu svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije. Redno letno organizirajo 90 urni tečaj izobraževanja iz laktacije in pomoči pri dojenju kot pripravo kandidatov za izpit. Izpit opravljajo kandidati od leta 2001 v Mariboru, od leta 2006 tudi v slovenskem jeziku.

Društvo organizira dodatna izobraževanja za svoje člane, člani pa aktivno sodelujejo pri promociji dojenja, izobraževanju drugih strokovnjakov na delavnicah in seminarjih ter skupaj z člani Nacionalnega odbora za spodbujanje dojenja pri Unicef Slovenija tudi na vsakoletnem simpoziju s področja dojenja v Laškem. Člani društva so včlanjeni v evropsko združenje laktacijskih svetovalcev (VELB), udeležujejo se evropskih ter svetovnih kongresov in strokovnih srečanj, kjer sodelujejo s svojimi prispevki.

Seznam imen Mednarodno pooblaščenih svetovalcev za laktacijo (IBCLC) v Sloveniji je dosegljiv na spletni strani: <http://sites.google.com/site/dojenje/>, informacije o izpitu pa na: <http://www2.arnes.si/~atekau/index.htm>

Značilnosti dojenja pri novorojenčku

Najboljši čas za prvi podoj je takoj po otrokovem rojstvu, ko je njegov sesalni refleks najmočnejši. Večina novorojenčkov je pripravljena in si želi prvega podoja v prvi uri življenja.

Prvo zgoščeno mleko se imenuje mlezivo in zadosti vsem otrokovim potrebam po hrani v prvih dneh. Bogato je s protitelesi in protiinfektivnimi snovmi in ima še številne druge pozitivne učinke na otroka. Čeprav je mlezivo odlična hrana, ga je malo (nekaj čajnih žličk), kar pa zadostuje za otrokove potrebe. Novorojenčki navadno intenzivno sesajo v prvih urah po rojstvu, potem pa za daljši čas zaspijo. Nekako pol dneva počivajo, nakar se ponovno začnejo dojeti. Majhni obroki spodbudijo otroka k pogostejšemu hranjenju, kar spodbudi proizvodnjo hormona prolaktina pri materi, ki je odgovoren za tvorbo mleka. Marsikatero mater prestraši pogosto sesanje njenega otroka, zlasti pogosto nočno dojenje. Novorojenček še ne ve, kdaj je dan, in velikokrat se zgodi, da je v prvih tednih najživahnejši ravno ponoči. Zanj je sesanje na dojki novo opravilo, ki mu nemalokrat povzroča težave, zato velikokrat počiva in znova in znova sesa. Zgodnje neprekinjeno dojenje mu omogoča uskladiti sesanje, požiranje in dihanje, dokler je materina bradavica še mehka in lahko dosegljiva in preden je dojka polna mleka. Zgodnje in pogosto dojenje koristi tudi materi. Pomaga ji, da si lažje opomore od poroda, ker se ob otrokovem sesanju krči maternica in zmanjša izguba krvi. Manj je dovzetna za bolečine, prolaktin izboljša njeno razpoloženje in ji omogoča spanje tudi podnevi. Ob dojenju mati spozna svojega otroka in si pridobi samozaupanje, da ga bo lahko hranila, negovala in skrbela zanj.

Vsak otrok je edinstven in ima različne potrebe po sesanju. V prvih dneh želijo nekateri sesati pogosto in dalj časa, drugi sesajo nekaj ur, nato nekaj ur spijo in to ponavljajo, dokler se ne poveča količina materinega mleka tretji ali četrti dan. Takrat nastane v dojkah prehodno mleko. Govorimo o navalu mleka. Dojki se povečata, otrdita, včasih je oteženo izločanje mleka iz njiju. Matere postanejo zadovoljne, ker tudi otroci manj pogosto sesajo in so videti zadovoljni. Bolnišnični red lahko moti dojenje, če otroke prinesejo k prsim, ko spijo ali kričijo, ne pa takrat, ko bi želeli sesati. Dojenje poteka najlažje, če sta mati in otrok skupaj dan in noč. Če mati pogosto doji v prvih dneh, ob večji količini mleka ne bo imela zastoja v dojkah. Pogosto dojenje zagotavlja zalogo mleka.

Po nastanku večje količine mleka teče iz ene dojke mleko različne kakovosti. Prednje mleko je bolj vodeno, vsebuje minerale, sladkor in beljakovine, zadnje mleko pa vsebuje več maščob. V prisposodbi si lahko predstavljamo, da teče iz vsake dojke naše klasično kosilo: juha, glavna jed in pecivo. Razumevanje tega dogajanja je ključno za reševanje težav, ki nastanejo z dojenjem pri novorojencu. Pri novorojenčkih, torej otrocih, starih do enega meseca, opazamo posebno obliko sesanja na dojki, tako imenovano »dojenje v skupkih«. Najprej poseša »juho« in si vzame krajši čas za počitek, nato nadaljuje glavni del obeda in navadno potrebuje še en počitek, preden se loti »peciva«. Šele takrat je zadovoljen in zaspi za daljši čas, včasih tudi za nekaj ur. Matere, ki pričakujejo redno dojenje v enakomernih razmakih, so zmedene zaradi obeh situacij in skušajo otroka naučiti reda. Če prepogosto menjavajo dojki pri dojenju, dobi otrok znova in znova samo »juho«. Tako pride do nesoglasij med njima, do neučinkovitega hranjenja, izgube otrokove teže in matere kaj hitro se lahko odločijo za prekinitev dojenja. Mati misli, da ima vodeno mleko. V taki situaciji materam svetujem, da upoštevajo otrokov ritem hranjenja in željo po počitku in če se zbudi kmalu po dojenju, nadaljujejo dojenje na isti dojki, če spi dalj časa, pa zamenjajo dojko. Če matere razumejo potek dojenja pri novorojencu, se mu prilagodijo, dokler otrok ni dovolj močan, da uspešno popije ves obrok, to je v starosti nekaj tednov.

Nekatere matere imajo v začetku zelo veliko mleka. To pomeni, da je otrok še v večji nevarnosti, da dobi pri dojenju samo redki del obroka. Zgodi se, da dojen otrok prav zaradi tega ne napreduje zadovoljivo na teži. V takih primerih svetujem izčrpavanje prednjega mleka in dojenje na gostejšem zadnjem mleku. Tak način dojenja priporočam tudi pri otrocih z izrazitimi trebušnimi krči.

Zdrav novorojenček ne potrebuje sladkane ali navadne vode niti mlečnih dodatkov. Če dobijo otroci stekleničke in dude, so manj dojeni in materine dojke se pogosteje vnamejo. Voda in mlečni dodatki zasitijo otroka in zmanjšajo željo po sesanju. Raziskave kažejo, da redna uporaba mlečnih dodatkov privede do predčasnega prenehanja dojenja, običajno v štirih do osmih tednih. To se zgodi, ker je tvorba materinega mleka odvisna od povpraševanja po njem – pogosteje kot je otrok dojen, več mleka se tvori. Velja tudi nasprotno: manj kot je otrok dojen, manj mleka bo mati proizvajala. Matere, ki začnejo

dodajati stekleničke, preden imajo dovolj svojega mleka, se znajdejo v začaranem krogu, z manj in manj mleka in več in več stekleničk. Nastane tako imenovana »sesalna zmeda«. Prsno bradavico lahko dojenec zaradi nepravilnega sesanja poškoduje ali pa jo popolnoma odklanja.



La Leche League Slovenija Društvo za podporo in pomoč doječim materam

*Besedilo o LLL pripravila: Alenka Benedik, svetovalka za dojenje
pri La Leche League International (LLL Slovenija, Slovensko društvo za podporo in pomoč doječim materam)*

Kaj je La Leche League International (Mednarodna zveza za dojenje) in kdo smo?

La Leche [izg. la léče] je španska beseda in pomeni *mleko*. Če potrebujete pomoč ali nasvet v zvezi z dojenjem, se lahko obrnete na slovenske svetovalke za dojenje. La Leche League Slovenija je članica La Leche League International (LLLI) – neprofitne, nepolitične in nereligiozne mednarodne organizacije, katere namen je spodbujati dojenje ter posredovati informacije, podporo in pomoč vsem materam, ki želijo dojiti svoje otroke.

Organizacija združuje matere in druge ženske z vsega sveta, ki jih zanima dojenje. Z LLLI sodelujejo tudi očetje in strokovnjaki, zlasti s področja medicine ter psihologije: zdravniki, pediatri, porodničarji, laktacijski svetovalci (IBCLC), medicinske sestre, babice, psihologi in drugi. LLLI deluje kot nevladna organizacija, svetovalka pri Unicefu in Združenih narodih ter ustanovna članica organizacije WABA.

LLLI je bila ustanovljena leta 1956 v ameriški zvezni državi Illinois, in sicer na pobudo sedmih mater, ki so uspešno dojile svoje otroke. Na osnovi svojih izkušenj in izkušenj mnogih drugih mater so ugotovile, da za uspešno dojenje nista vedno dovolj le materina želja in odločitev, temveč so pogosto potrebne ustrezne informacije, podpora in pomoč. Z leti je majhna skupinica prerasla v priznano organizacijo, ki vključuje približno 3.000 skupin v 66 državah sveta oz. okoli 33.000 akreditiranih laičnih svetovalk.

LLLI skrbi za stalno izobraževanje in izpopolnjevanje svetovalk. V ta namen vsako leto organizira seminarje in konference, na katerih predavajo priznani strokovnjaki z vsega sveta.

LLLI dopolnjuje skrb, ki jo materam nudijo zdravniki in drugo medicinsko osebje, ki prihaja v stik z dojenčkom. Delo LLL svetovalk temelji na medsebojni pomoči med materami, izhajajoč iz lastnih izkušenj in izkušenj mnogih mater (pomoč mama–mami).

Na brezplačnih srečanjih LLL skupin so dobrodošle vse bodoče, doječe in druge matere – ne le tiste, ki potrebujejo pomoč in informacije, temveč vse, ki želijo svoje izkušnje z dojenjem deliti z drugimi materami. Vedno so dobrodošli tudi dojenčki oz. malčki in očetje. Matere na srečanja radi prihajajo predvsem zaradi sproščenega vzdušja, ker prejmejo natančne in najnovejše informacije o dojenju, poleg tega pa lahko navežejo znanstva in izmenjajo izkušnje z drugimi materami, ki so dojile ali še dojijo svoje otroke. Poleg tega si je na srečanjih mogoče izposoditi kakovostno literaturo, ki jo priporoča LLLI.

Srečanja organizirajo in vodijo svetovalke za dojenje, ki nudijo tudi **brezplačno telefonsko svetovanje** pri vprašanjih v zvezi z dojenjem.

Urška		01/51 86 090
Alenka		04/57 41 415
Mateja		01/51 24 574
Irena		04/51 08 001
Mojca		041/779 134

Informacije glede dojenja so na voljo tudi na spletnih straneh:

www.dojenje.net in

www.llli.org

ter **forumu Dojenje** na spletni strani <http://med.over.net/forum5/list.php?94>.

Filozofija LLLI

1. Materinstvo z dojenjem je najbolj naraven in učinkovit način razumevanja in zadovoljevanja otrokovih potreb.
2. Mati in otrok naj bosta skupaj takoj od rojstva dalje, da se med njima lahko ustvari zadovoljujoča zveza in se tvori zadostna količina mleka.
3. V svojih zgodnjih letih otrok čuti močno potrebo po materini bližini, ki je enako pomembna kot potreba po hrani.
4. Materino mleko za dojenčka predstavlja najboljšo možno hrano.
5. Za zdravega, donošenega otroka je materino mleko edina potrebna hrana, dokler ne pokaže znakov, da potrebuje gosto hrano, t. j. približno na polovici prvega leta starosti.
6. Idealno je, če se dojenje nadaljuje, dokler otrok potrebe po tem ne preraste.
7. Dejavno sodelovanje matere pri porodu pripomore k uspešnemu vzpostavljanju dojenja.
8. Ljubeča podpora, pomoč in sodelovanje otrokovega očeta spodbuja dojenje in pripomore k vztrajanju pri dojenju. Očetova edinstvena zveza z otrokom je pomemben element otrokovega razvoja od najzgodnejših dni dalje.
9. Zdrava prehrana pomeni uživanje uravnotežene in pestre hrane v čim bolj naravnem stanju.
10. Otroci že od rojstva dalje potrebujejo ljubeče vodenje, ki vključuje tudi sprejemanje njihovih sposobnosti in upoštevanje njihovih čustev.

Pri LLLI smo prepričani, da je dojenje s številnimi fiziološkimi in psihološkimi prednostmi najboljše za otroka in mater ter je idealen način za oblikovanje dobrega odnosa med otrokom in starši. Poleg tega materinstvo z dojenjem pogloblja materino razumevanje in sprejemanje odgovornosti ter jo nagrajuje za njeno posebno vlogo v družini.

Značilen primer dobre prakse

Eno najpogostejših vprašanj v prvih tednih: »Skrbi me, da imam premalo mleka ...«

V prvih tednih po porodu matere najbolj skrbi zaloga mleka, kar je skoraj univerzalni razlog za zgodnje odstavljanje in dodajanje prilagojenega mleka.

Kaj mater običajno privede do občutka, da je mleka premalo?

- pogosto dojenje,
- otrokov jok,
- zavračanje dojenja ali razdražljivo obnašanje na prsih,
- velikost prsi,
- občutek, da prsi niso (več) polne,
- neuspešnost pri izbrizgavanju mleka oz. majhna količina izbrizganega mleka,
- mnenje okolice.

Preživetje sesalcev kot biološke vrste je bilo tisočletja odvisno od zadostne zaloge materinega mleka – če bi bilo dejansko pomanjkanje mleka res tako pogosto, kot se zdi danes, bi bilo ogroženo preživetje naše vrste. Glavni problem predstavljajo nerealistična pričakovanja glede otrokovega vedenja in pomanjkanje znanja o normalnih vzorcih dojenja. Matere, še posebej prvorodke, so namreč pogosto prepričane, da »kar naprej dojijo«, čeprav bi dejansko morale dojeti še pogosteje.

Poleg tega so matere nemalokrat deležne nasveta, naj vzpostavijo »red«, omejijo število in trajanje podojev, naj dojenčku nikar ne dovolijo, da bi zaspal na prsih; da prepogosto dojenje izčrpava mater, da so posledica prepogostega/dolgotrajnega dojenja poškodovane bradavice, da bodo razvadile dojenčka, če se takoj odzovejo nanj ipd. Ne samo, da so omenjeni nasveti škodljivi – bistven problem je, da spodkopavajo materino samozaupanje.

Za dojene otroke je značilen cikel spanja/budnosti in pogostih »maratonskih« podojev v poznih popoldanskih oz. zgodnjih večernih urah, kar po trditvah antropologov izhaja še iz časov, ko je bil človek lovec/nabiralec. Za neizkušene in negotove matere je obdobje ob koncu dneva lahko zelo težka preizkušnja. Zagotovimo jim, da je pogosto dojenje pozno popoldne/zgodaj zvečer normalen pojav, ki ni povezan z njihovimi materinskimi spretnostmi ali količino mleka.

Količina mleka se zmanjša:

- če se otrok ne doji dovolj pogosto (med podoji preteče več kot 4–6 ur),
- če mati doji po urniku,
- če otrok prejema dodatek, ne da bi mati izpuščeni obrok na prsih nadomestila z izbrizgavanjem mleka,
- ob rutinski uporabi dude, saj se čas na prsih znatno skrajša,
- lahko tudi v primeru bolezni pri materi ali otroku.

Zanima nas, kako napreduje otrok, povprašamo po teži, vzorcih oz. načinu hranjenja, po pogostosti odvajanja blata/urina, otrokovem obnašanju, ali je pri materi prišlo do sprememb velikosti prsi v nosečnosti oz. navala mleka, po potrebi ponudimo ustrezne dodatne informacije.