

	Јавна здравствена установа Болница „Свети Врачеви“ Бијељина Српске војске 53			ПР-10-034
Иницирање првог подоја и подршка мајкама при подстицању и одржавању лактације унутар шест сати након порођаја				
Страна 1 од 12	Издање:	Важи од:	Одобрио	Копија број
	3	2022-12-12	Прим. др Нела Митровић помоћник директора	Е

1. ПРЕДМЕТ И ПОДРУЧЈЕ ПРИМЈЕНЕ

1.1 Предмет процедуре

Овом процедуром се дефинише поступак организовања дојења новорођенчади у складу са Акредитационим стандардима за болнице пријатељ беба.

1.2 Подручје примјене

Ова процедура се примјењује на Одјељењу за гинекологију и акушерство и Одјељењу за педијатрију ЈЗУ Болнице „Свети Врачеви“ Бијељина (у даљем тексту Болница Бијељина).

1.3 Надлежности за примјену

За досљедну примјену надлежан је начелник Одјељења за гинекологију и акушерство, а процедуру морају познавати и спроводити сва лица која учествују у исхрани новорођенчади.

1.4 Искључења

- Нема.

2. ВЕЗА СА ДРУГИМ ДОКУМЕНТИМА

2.1 Референтна документа

- Акредитациони стандарди за болнице пријатеље беба.
- Политика о доброј пракси дојења.

3. ТЕРМИНИ И СКРАЋЕНИЦЕ

3.1 Термини

- „Rooming - in“ - заједнички боравак мајке и бебе у једној просторији; мајка и беба дијеле исту болничку собу, што је могуће прије након порођаја.
- „Rooting“ рефлекс - бебе имају рефлекс који служи кад их брадавицом или прстом стимулишете по устима или по образу близу уста, беба се окрене на ту страну отворених уста, тражећи дојку.

3.2 Скраћенице

- Нема.

4. ОПИС ПОСТУПКА

4.1 Иницирање првог подоја и подршка мајкама при подстицању и одржавању лактације унутар шест сати након порођаја

Како правилно држати бебу - неопходна је едукација мајке како би се успоставио правилан подој. У свим положајима је важно да је мајка опуштена, да има добар ослонац за леђа, руке, те да је беба довољно близу дојке. Беба се може подбочити јастуцима ако је потребно. Не смије се вући само бебина глава према дојци, него цијела беба, и то окренута и главом и прсима и трбухом према мајци. Лежећи положај – Мајка лежи бочно, а беба је, такође, окренута да лежи бочно према мајци.



Болница Бијељина	Страна 2 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Унакрсни хват у положају колијевке – Овај се положај разликује од положаја колијевке у томе да руке замијене улоге. Нпр. кад беба сиса на десној дојци, онда лежи на лијевој руци, гуза и леђа на подлактици, а главица на мајчином длану.



Положај фудбалске лопте – У овом положају беба је са стране мајке, испод њене надлактице. Слично као у унакрсном хвату колијевке, само је беба постављена на другу дојку, трбух и ноге су јој постављене бочно од мајке. Испод бебе би требао бити јастук да јој нос буде у равнини мајчине брадавице. У овом је положају јако добра прегледност дојке и бебиних уста па је добар за учење прихватања дојке, те за малене и пријевремено рођене бебе или мајке с већим дојкама. Дobar је и за бебе које се воле савијати према напријед. Осим тога, овај положај је користан да би се промијенио притисак на брадавицу ако постоје оштећења, или да би се боље испразнили млијечни каналићи с вањске стране дојке (према бебиној бради).



Како правилно придржавати дојку:

Ц – хват: палац је с горње стране, а остала четири прста с доње стране дојке, тако да заједно формирају слово Ц.

У – хват: започиње тако да мајка постави четири прста (осим палца) испод дојке, равно приљубљене, а затим спусти лакат тако да кажипрст и остали прсти клизну окомито с једне стране дојке, а палац окомито с друге стране дојке. Овај хват је погодан само за положај колијевке и обрнути положај колијевке, а згодан је због прегледности.

Хват маказице: кажипрст се постави изнад ареоле, а средњи прст испод. Овај хват могу користити само мајке које могу довољно раширити та два прста, јер иначе прсти сметају бебиним устима код прихватања дојке. Код учења дојења овај се хват не препоручује.

4.2 Како да беба правилно прихвати дојку

- Да би беба правилно ухватила дојку, мора широко отворити уста прије него прихвати дојку.
- Бебе имају рефлекс који томе служи: кад их брадавицом или прстом стимулишете по устима или по образу близу уста, беба се окрене на ту страну отворених уста, тражећи дојку ('rooting' рефлекс).

Болница Бијељина	Страна 3 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

- Мајка може припомоћи беби у отварању уста, тако да понавља ријеч „отвори” јасним гласом и да сама отвара уста, јер чак и новорођенчад покушава имитирати изразе лица мајке.
- Ако беби баш и не иде отварање уста, може се кажипрстом руке која придржава дојку лагано притиснути бебина брада према доле.

Након што је беба јако отворила уста, требате брзим покретом привући бебу и ставити јој у уста што већи дио брадавице. Савјетовање мајки о подоју по захтјеву - препоручује се слободно дојење, односно дојење на захтјев новорођенчета. Оно омогућава успостављање правилне понуде и потражње: сваки пут када беба доји, излучује се хормон пролактин који утиче на стварање млијека. Зато би требало дојити кад год дијете својим гестима (стављање ручице у уста, немир, мљацање) даје до знања да жели дојити, а не по одређеном временском распореду. Не гледати на сат. За трајање подоја: не постоји правило – подоји могу трајати 5 минута, али и много дуже, али у свим ситуацијама треба мајку подучити ефикасном дојењу. Млијеко се ствара према закону понуде и потражње: колико беба сише - толико ће се млијека произвести.

4.3. Одржавање хигијене дојки

Мајчино млијеко је производ млијечних жлијезда које су смјештене у парним органима дојкама. Величина дојки није повезана са количином млијека. На кожи дојке разликујемо 3 подручја: нормална кожа, брадавица и ареола. У брадавици се налази 15 - 20 млијечних канала. У ареоли су смјештени Монтогомеријеви чворићи (изводни канали лојних жлијезда) који је штите од механичких оштећења, при неправилном подоју. Хигијена дојки подразумијева сљедеће: непосредно пред подој прање млаком водом без сапуна, њежно посушивање памучном или фротирном тканином и премазивање брадавица са пар капи измуженог мајчиног млијека.

4.4 Иницирање првог подоја код близанаца (тројки) и подршка мајкама при подстицању и одржавању лактације унутар шест сати након порођаја

Код вагиналног порођаја, уколико су новорођенчад донешена, стабилног клиничког стања, одмах по рођању првог близанца, акушерска сестра (бабица), ставље новорођенче на предњи трбушни зид мајке, и тиме успоставља контакт „кожа на кожу“ са мајком. Потом, пресијеца пупчану врпцу и прености новорођенче на топли сто за обраду. У оптималним условима, друга сестра, акушерка, бабица порађа мајку са другим близанцем, ставља на предњи трбушни зид мајке, тиме успоставља контакт „кожа на кожу“ са мајком. Потом се новорођенче преноси на топли сто за даљу обраду. По завршетку трећег порођајног доба, код стабилног стања мајке, бабица или чешће бабице доносе близанце на дојке мајци и иницирају први подој. Тиме започиње едукација о значају мајчиног млијека у исхрани новорођенчади, ризицима вјештачке хране, техникама дојења, издајању мајчиног млијека, хигијени руку. Код технике дојења примјењује се положај дупле лопте, најчешће дупле колијевке или комбиновано лопте и колијевке. Новорођенчад бораве са мајком сљедећих 24 ч под надзором бабице. Након истека 24 ч од порођаја, буду превезени у собу на пуерпериуму, и бораве заједно, мајка са новорођенчадима 24 ч, тзв. *“Rooming - in”*. Током боравка на одјељењу имају стални надзор бабица и неонатолошких сестара и сталну едукацију и помоћ приликом храњења близанаца, те давања савјета везано за дојење, за одржавање лактације, за одржавање хигијене руку, те превенције маститиса.

Уколико су новорођенчад рођена пријевремено или из одређених разлога нижег Апгар скорa, педијатар, односно неонатолог је у највећем броју случајева позван да присуствује порођају. Одређује да ли новорођенчад одмах по рођењу треба да остваре контакт „кожа на кожу“ са мајком, или слиједи реанимација и одношење новорођенчади у интензивну његу.

Болница Бијељина	Страна 4 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

У тим ситуацијама, новорођенчад су под интензивним надзором љекара и неонатолошких сестара, и по процјени љекара - педијатра одлазе на подој код мајке или мајка долази у Одсјек за неонатологију. У међувремену, сестре – бабица или неонатолошка, редовно врше едукацију мајке о измлазању млијека и одржавању лактације, за касније потребно дојење близанаца.

Уколико мајке не желе да доје, потписују образац ОБ-10-286: *Изјава о одбијању дојења*. Тада се мајке смијештају у засебне собе, гдје нису у контакту са мајкама које доје. Код њих се врши едукација о храњењу новорођенчади адаптираним млијеком.

5. ПРИЛОЗИ И ОБРАСЦИ

5.1 Прилози

- Приручник за мајке о здрављу и дојењу.

5.2 Обрасци

- ОБ-10-286: Изјава о одбијању дојења.

6. ЗАПИСИ

Табела 1:

Назив документа	Ознака обрасца	Документ формира	Број примјерака	Рок чувања	Мјесто чувања	Евидентирање
Изјава о одбијању дојења	ОБ-10-286	Акушерска / педијатријска сестра	1	Трајно	Историја болести	Не.

Болница Бијелина	Страна 5 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Прилог 1: Приручник за мајке о здрављу и дојењу

PRIRUČNIK ZA MAJKE O ZDRAVLJU I DOJENJU



Značaj ishrane i izbjegavanje pušenja u trudnoći

Važnost ishrane u trudnoći je u tome što i prekomjerna i nedovoljna ishrana utiče nepovoljno na tok i ishod trudnoće.

Prekomjerna ishrana majke povećava učestalost EPH gestoza, šećerne bolesti u trudnoći, prijevremenog porođaja i dovodi do rađanja velike takozvane hipertrofične novorođenčadi (>4000 grama). Nedovoljna ishrana dovodi do rađanja novorođenčadi niske tjelesne težine (<2500 grama).

Ishrana u trudnoći ima svoj kvantitativni i kvalitativni aspekt. Kvantitativni aspekt sastoji se u potrebnoj količini hranljivih sastojaka koja je važna za organizam majke i normalni razvoj ploda. Kvalitativni aspekt odnosi se na unošenje dovoljne količine bjelancevina i vitamina.

Rast i razvoj djeteta u materici zahtijeva povećanu količinu hranljivih tvari u ishrani majke. Količina hranljivih tvari koju je potrebno unijeti zavisi od starosti trudnoće, manja je u početku nego na kraju trudnoće. Zavisi i od aktivnosti majke, manje treba trudnica koja miruje, a više trudnica koja nastavlja svoju raniju fizičku aktivnost. Količina koja se unosi zavisi i od konstitucije majke odnosno težine majke. Mala i mršava trudnica treba manju količinu kalorija u poređenju sa gojaznim trudnicama.

Trudnica ne bi smjela jesti više od 2200 do 2300 kalorija dnevno kod normalne fizičke aktivnosti. Ako trudnica miruje njihova ukupna potreba za kalorijama se smanjuje i iznosi oko 1800 kalorija.



Болница Бијелина	Страна 6 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Koliki je normalni rast tjelesne težine?

Optimalni rast tjelesne težine u trudnoći je oko 12 kg. Rast tjelesne težine nastaje u tkivima, zbog nakupljanja bjelancevina, masti ili vode. Tokom trudnoće u tkivima se nakupi oko 7,5 kg vode, 3,8 kg masti i 925 grama bjelancevina. Jednostavan način regulacije tjelesne težine je mjerenje tjelesne težine trudnice jednom sedmično



Unos hranljivih materija

Plodu su za normalan rast i razvoj neophodne bjelancevine, zato trudnica treba dnevno unositi jedan gram bjelancevina na kilogram tjelesne težine. Vitamini i minerali dovoljno su zastupljeni u svakodnevnoj mješovitoj prehrani. Trudnicama se preporučuje uzimanje preparata željeza zajedno sa folnom kiselinom i vitaminom B12, što je posebno važno kod trudnica sa manjkom željeza i kod malokrvnih trudnica. Postoji sezonska varijabilnost sadržaja nekih vitamina, posebno vitamina C, pa se mogu uzimati vitaminski preparati posebno u zimskim mjesecima.

Pušenje u trudnoći

Pušenje u trudnoći negativno utiče na rast, razvoj i težinu ploda, broj cigareta konzumiranih u toku dana obrnuto je proporcionalan težini novorođenčeta na rođenju. Trudnice koje puše izložene su rizicima od pojave komplikacija u trudnoći kao što su: mrtvorodenost, prijevremeni porođaj, krvarenje u trudnoći, spontani pobačaj. Sve ove komplikacije nastaju zbog udisanja duvanskog dima. Duvanski dim sadrži oko 5% karboksihemoglobina. Hemoglobin ima veći afinitet vezivanja za karboksihemoglobin, nego za kiseonik. Smanjenje dotoka kiseonika plodu nastaje zbog povećanog nivoa karboksihemoglobina. Naučno je dokazano da svaka popušena cigareta smanjuje porođajnu težinu 5 do 13 grama.



3

Prednosti kontakta "koža na kožu"

U osnovi ovog sistema je kontakt "koža na kožu" između majke i njene bebe, a zaštitni znak je kengur pozicija.

Šta je kengur pozicija?

Kengur pozicija znači postavljanje gole bebe, samo u pelenama i sa kapom na glavi, u uspravnoj, "žabljop poziciji" na gole grudi majke, u predjelu grudne kosti, između dojki, sa glavom okrenutom na jednu stranu. Beba je pokrivena, zaštićena i fiksirana za tijelo majke posebnim elastičnim omotačem ili košuljom, pri čemu je majci omogućeno kretanje, a ruke su joj slobodne.

U ovim uslovima majka je ta koja održava tjelesnu temperaturu novorođenčeta rođenog u terminu, posebno prijevremeno rođenog i predstavlja osnovni izvor hrane i stimulacije. Cilj je da se uspostavi i održi fizički kontakt između majke i djeteta, podrži njihovo povezivanje i razvijanje privrženosti, stimuliše dojenje, stimuliše psihomotorni razvoj bebe i pomogne majci da se bolje snalazi sa prijevremeno rođenim djetetom.

Primjenjuje se prije svega zbog povoljnog dejstva na psihomotorni razvoj bebe, budući da je sve vrijeme prisutan izvor toplote, da kontakt koža na kožu predstavlja stimulaciju čula dodira, pokreti grudnog koša majke tokom disanja su stimulacija disanja bebe, miris majčine kože je stimulacija čula mirisa i doprinosi formiranju memorije, a majčin glas, zvuk disanja i srčani otkucaji stimulišu čulo sluha, uz stalno prisutan i nezamjenjiv emocionalni kontakt.

Koje su dokazane prednosti metode "koža na kožu"?

- Održavanje tjelesne temperature prijevremeno rođene bebe
- Smanjenje pojave pauza u disanju (apneja)
- Smanjenje stresa i bola,
- Bolja organizacija sna
- Ishrana je prijatnije iskustvo
- Povoljan uticaj na laktaciju, brže započinjanje dojenja
- Povoljan uticaj na psihomotorni razvoj bebe
- Kraća dužina boravka u bolnici
- Smanjenje nepoželjnog odvajanja majke i djeteta
- Obnavljanje procesa povezivanja majke i djeteta (ukoliko je došlo do odvajanja)
- Uspostavljanje "ekskluzivnog" dojenja u većem procentu
- Bolje napredovanje novorođenčeta
- Razvijanje privrženosti

- Ohrabrenje majke i porodice, manji osećaj bespomoćnosti i anksioznosti
- Veća uloge porodice u njezi prijevremeno rođenog djeteta

Ovakav način njege jača povezanost između roditelja i djece i transformiše krizu, nastalu rođenjem bolesnog ili prijevremeno rođenog deteta, u ljepše iskustvo za cijelu porodicu. Roditelji bivaju ohrabreni osjećanjem da mogu da učine nešto za svoje dijete i sigurnošću koju stiču u njezi i ishrani; a zapaženo je da se očevi osjećaju opuštenije i zadovoljnije.



4

Болница Бијелина	Страна 7 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Savjeti za uspješno dojenje

MAJČINO MLJEKO I MAJČINO SRCE NEMAJU ZAMJENU

Prirodna prehrana novorođenčeta

Prirodna prehrana naziv je za prehranu majčinim mlijekom odnosno dojenje. To je najbolje što se može pružiti novorođenčetu kao preduslov zdravlja i potreba intenzivnog rasta i razvoja koje označava prvi mjesec kao i prva godina života.

MAJČINO MLJEKO JE JEDINSTVENOG SASTAVA

Nije ga moguće posve reprodukovati jer se u njemu nalaze u optimalnom kvalitativnom i kvantitativnom sastavu osnovne hranjive sastojke, bjelancevine, šećeri i masti. Te sastojci u majčinom mlijeku maksimalno su iskoristive i zadovoljavaju kalorijsku vrijednost hrane za novorođenačku i mladu dojenačku dob. Osim toga, vitamini, minerali i oligoelementi idealno su izbalansirani i dovoljni za dob. Majčino mlijeko mijenja se po sastavu i količini prema potrebama djeteta, u zavisnosti od trajanja trudnoće i dobi djeteta. Sastav mlijeka mijenja se tokom jednog podoja kao i tokom dana. Najizrazitije su promjene tokom prve dve sedmice života od prvog kolostruma, preko prelaznoj do zrelog mlijeka.

Majčino mlijeko nije samo hrana, jedina i dovoljna tokom prvih mjeseci života djeteta, ono ima ulogu i u zaštiti od infekcija u periodu kada djetetu vlastiti imunitet nije dovoljan i osim toga smanjuje rizik od alergija. Majčino mlijeko uvijek je dostupno, idealne temperature za hranjenje i gotovo sterilno. I to nije sve. Dojenjem se ostvaruje snažna emocionalna veza s djetetom koja pridonosi psihičkoj stabilnosti djeteta i kasnije odrasle osobe.

Prirodno je da majka doji, a svaka žena koja želi dojiti – može dojiti. Ipak, dobro je pripremiti se. Danas postoji prikladna literatura kao i timovi stručnjaka koji pomažu u ostvarivanju toga cilja.

5

Spremite se za dojenje

SPREMITE SE ZA DOJENJE

Dojenje je prirodni nastavak trudnoće i predstavlja najljepšu i najčvršću vezu između majke i djeteta do kraja života. Njime se zadovoljavaju sve bebine potrebe za hranljivim materijama (osim vitamina D) do navršanih šest mjeseci. Sa aspekta dojenja, prva nedelja posle porođaja jeste najnapornija, ali to je uloga za budućnost, koja se i te kako isplati.

Dojenje odmah nakon porođaja ima velike prednosti i za majku. Kada beba vuče bradavicu, to kod porodilje stimuliše lučenje hormona oksitocina. Osim što utiče na izlučivanje mlijeka, ovaj hormon pospešuje skupljanje materice, što dovodi do smanjenja poslijeporođajnog krvarenja.

Nakon porođaja je prirodno da se majka i beba ne razdvajaju tako će se obezbijediti uslovi za «neograničeno» dojenje, tj. dojenje na zahtjev bebe, danju i noću. Jer, ako se propuste prvi poslijeporođajni dani, uspostavljanje uspješnog dojenja je daleko teže, a ponekad i nemoguće.

Preporuka je da se sa dojenjem nastavi i nakon što se djetetu uvede dopunska prehrana. Majčino mlijeko osigurava uravnotežen odnos hranljivih i zaštitnih supstanci potrebnih za optimalni rast i razvoj djeteta. Zatim se dojenje može nastaviti, sve dok majka i dijete to žele.

6

Болница Бијелина	Страна 8 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Spremite se za dojenje

Dojenje je prirodan način ishrane djece kojim se obezbjeđuju svi elementi potrebni za normalan rast i razvoj djeteta. Prednosti dojenja su brojne:

Za dijete:

- Majčino mlijeko pruža imunitet (zaštitu) od bolesti i pomaže razvoju imunološkog sistema bebe
- Probavljivije je od adaptiranog mlijeka i jedini je prirodni izvor svih hranjivih sastojaka potrebnih bebi
- Pomaže izbacivanje mekonijuma.
- Poboljšava razvoj mozga i inteligencije.
- Dojenje zadovoljava emocionalne potrebe i povećava povezanost između majke i djeteta.
- Pomaže suzbijanju gojaznosti kod djece.
- Smanjuje rizik od razvoja dijabetesa kod djece, kao i drugih oboljenja.

Za majku:

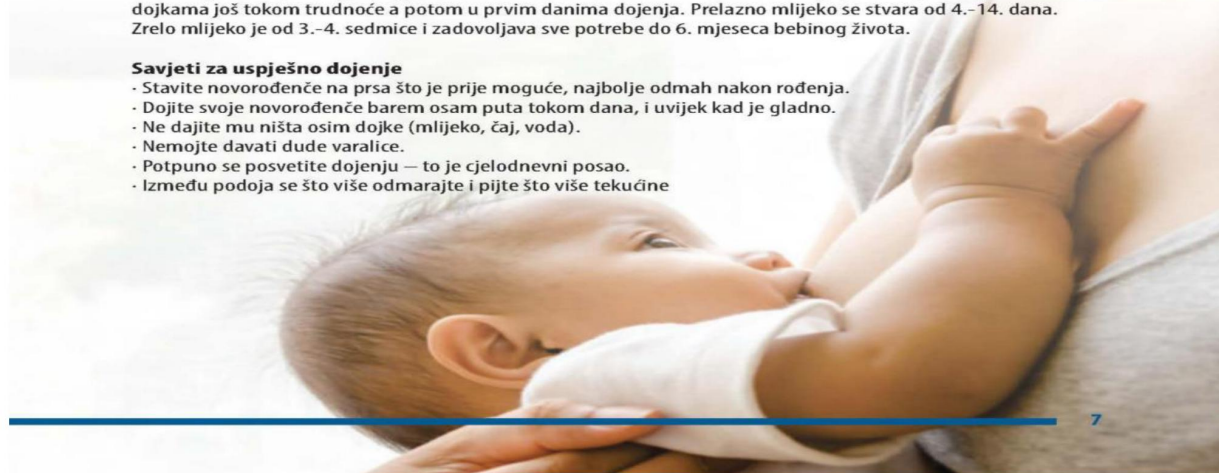
- Dojenje pomaže vraćanje maternice u prvobitno stanje nakon poroda.
- Smanjuje rizik obolijevanja od raka dojke i raka jajnika.
- Pomaže majkama pri gubitku viška kilograma stečenih tokom trudnoće.

Sastav majčinog mlijeka

Voda, otopljene ili raspršene tvari-bjelančevine, masti, ugljeni hidrati, minerali i vitamini. Zaštitne supstance - imunoglobulini, antitijela, bijela krvna zrnca, enzimi i hormoni. Kolostrum je prvo mlijeko koje se stvara u dojckama još tokom trudnoće a potom u prvim danima dojenja. Prelazno mlijeko se stvara od 4.-14. dana. Zrelo mlijeko je od 3.-4. sedmice i zadovoljava sve potrebe do 6. mjeseca bebinog života.

Savjeti za uspješno dojenje

- Stavite novorođenče na prsa što je prije moguće, najbolje odmah nakon rođenja.
- Dojite svoje novorođenče barem osam puta tokom dana, i uvijek kad je gladno.
- Ne dajte mu ništa osim dojke (mlijeko, čaj, voda).
- Nemojte davati dude varalice.
- Potpuno se posvetite dojenju — to je cjelodnevni posao.
- Između podoja se što više odmarajte i pijte što više tekućine



7

Spremite se za dojenje

Koliko često treba dojit bebu?

Bebu nemojte hraniti ni po kakvom planiranom rasporedu, već kada ona poželi. Ako mlijeko još nije nadošlo u dovoljnoj količini dajte joj veliki broj malih podoja u toku dana. To će da zadovolji njene dnevne potrebe u kalorijama ali će, takođe, stimulirati Vaše dojke da stvaraju mnogo više mlijeka.

Koliko dugo bi trebalo da traju podoji?

Pustite bebu da sisa dok ne bude sita. Tada će:
» ili da odbije dojku
» ili da zaspi.

Kako da njegujete vaše dojke?

Dojke perite samo vodom. Sapuni, losioni, ulja ili vazelin remete prirodno lučenje kože i njen prirodni zaštitni omotač. Neposredno prije dojenja ne treba prati dojke, jer se tako spiraju zaštitna ulja i mijenja miris po kojem odojče može da indentifikuje dojke svoje majke.

Ako Vaše bradavice postanu bolne nakon dojenja, nanosite na njih malu količinu svog mlijeka i ostavite kratko vrijeme na vazduhu i suncu ako je to moguće. Nosite komotne pamučne grudnjake. Pretijesan grudnjak može zakrčiti kanale. Najlonski grudnjak može ograničiti cirkulaciju vazduha do bradavica.

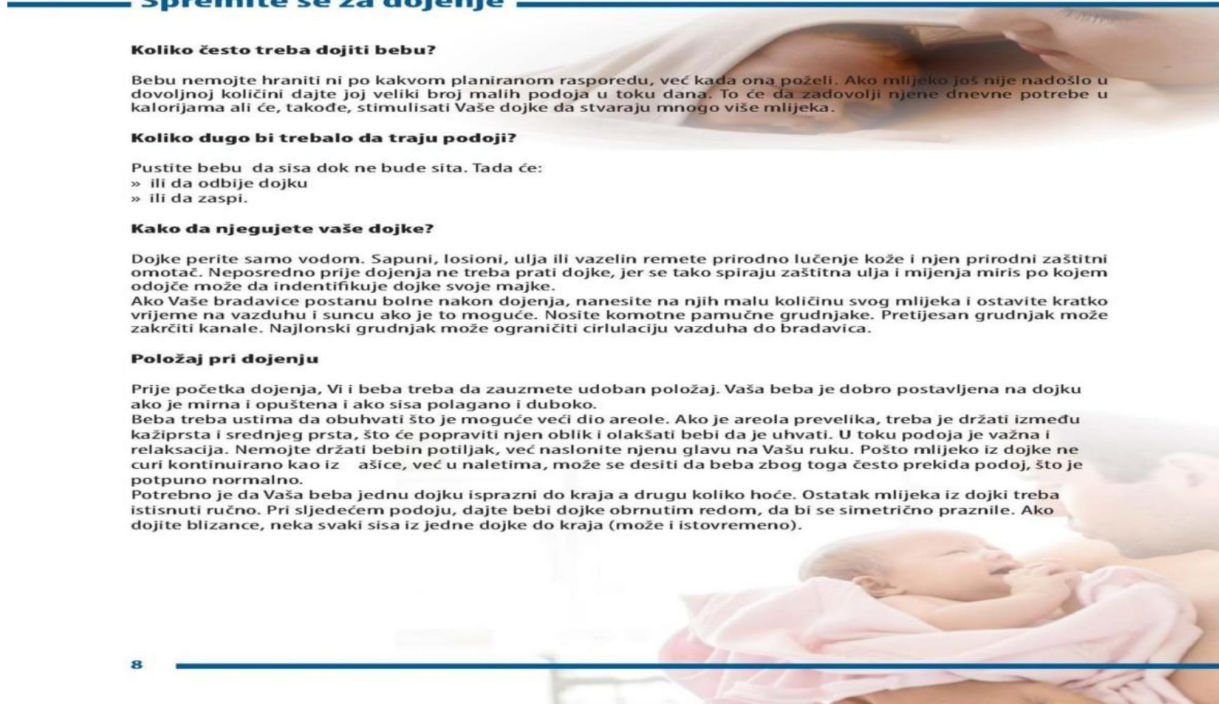
Položaj pri dojenju

Prije početka dojenja, Vi i beba treba da zauzmete udoban položaj. Vaša beba je dobro postavljena na dojku ako je mirna i opuštена i ako sisa polagano i duboko.

Beba treba ustima da obuhvati što je moguće veći dio areole. Ako je areola prevelika, treba je držati između kažiprsta i srednjeg prsta, što će popraviti njen oblik i olakšati bebi da je uhvati. U toku podoja je važna i relaksacija. Nemojte držati bebin potiljak, već naslonite njenu glavu na Vašu ruku. Pošto mlijeko iz dojke ne curi kontinuirano kao iz ašice, već u naletima, može se desiti da beba zbog toga često prekida podoj, što je potpuno normalno.

Potrebno je da Vaša beba jednu dojku isprazni do kraja a drugu koliko hoće. Ostatak mlijeka iz dojki treba istisnuti ručno. Pri sljedećem podoju, dajte bebi dojke obrnutim redom, da bi se simetrično praznile. Ako dojite blizance, neka svaki sisa iz jedne dojke do kraja (može i istovremeno).

8



Болница Бијелина	Страна 9 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Dojenje i položaji za dojenje

Položaji za dojenje

Ležeći položaj

Majka leži bočno, a beba je, također okrenuta da leži bočno prema majci.

Položaj kolijevke

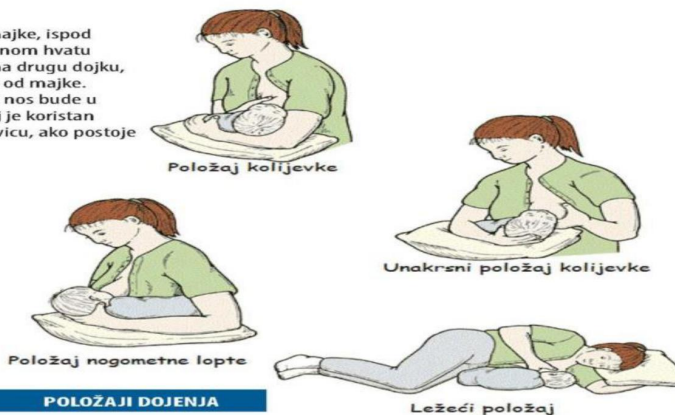
Majka sjedi uspravno, a bebu drži u svom naručju kao u kolijevci. Beba mora cijelim tijelom biti okrenuta prema majci (ne smije okretati glavu) njezino uho, rame i bok su u jednoj ravni. Bebina koljena moraju biti privučena tik do majke.

Unakrsni хват u položaju kolijevke

Ovaj se položaj razlikuje od položaja kolijevke u tome da ruke zamijene uloge. Npr. kad beba sisa na desnoj dojci, onda leži na lijevoj ruci, guza i leđa na podlaktici, a glavica na majčinom dlanu.

Položaj nogometne lopte

U ovom položaju, beba je sa strane majke, ispod njene nadlaktice. Slično kao u unakrsnom hvatu kolijevke, samo je beba pomaknuta na drugu dojku, trbuh i noge su joj pomaknute bočno od majke. Ispod bebe bi trebao biti jastuk da joj nos bude u visini majčine bradavice. Ovaj položaj je koristan da bi se promijenio pritisak na bradavicu, ako postoje oštećenja.



POLOŽAJI DOJENJA

9

Izmlazanje i tehnike izmlazanja

Ishrana izmlazanim majčinim mlijekom podrazumijeva da majka isključivo koristi izmlazanje za uspostavu laktacije.

MAJČINO MLJEKO JE NAJBOLJA PRIRODNA ISHRANA ZA NOVOROĐENČAD

KADA SE IZMLAZATI?

- Ako su grudi i nakon dojenja prepune mlijeka i bolne
- Ako je dojka upaljena (zastojna dojka)
- Ako se želi osigurati dodatni obrok djetetu
- Ako se želi održati stvaranje mlijeka kada novorođenče nije sa majkom

MANUELNO ISTISKANJE MLJEKA IZ DOJKI

Ručno izmlazanje je najstariji, najjeftiniji i najrasprostanjeniji oblik izmlazanja.

Kada se izmlaza mlijeko mora se prirodni podražaj sisanja zamijeniti nježnim masiranjem da se mlijeko potisne u mliječne kanale, a pritiskom na areolu istisne iz dojke kroz otvore na bradavici. Dojka se podupre jednim dlanom a drugim pritišće nadolje od korijena prema areoli i bradavici. Postupak se ponavlja sa svih strana dojke. Zatim se dojka podupire desnim dlanom položivši palac otprilike na polovicu dojke i njime snažno klizi prema bradavici.

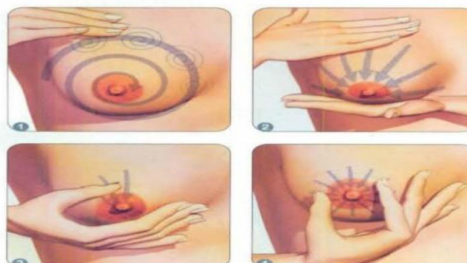
Kad palac dopre do ruba areole pritisnuti njime na gore i mlijeko će u mlazu izaći iz bradavice koje ne treba dodirnuti.

Iz prepunih dojki izmlazanje masiranjem je jako bolno pa se preporučuje uranjanje dojki u toplu vodu ili topli oblozi koliko god majka može podnijeti, te lagana masaža dojki iznad areole dok mlijeko ne nadode ili se spontano samo od sebe ne iscijedi.

Mehaničke i električne izdajalice

- Voditi računa o njihovoj čistoći.

Prije prve upotrebe izmlazalice potrebno je sterilisati.



Болница Бијелина	Страна 10 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Ishrana nakon porođaja

Ishrana majke poslije porođaja zahtjeva veliku pažnju, jer često majka može da pretjera u ishrani, koristeći kao opravdanje da jede za dvoje.

Majka treba da ima uravnoteženu ishranu, bogatu vitaminima i mineralima, a konkretno rečeno, prava ishrana se zasniva na kalcijumu, magnezijumu, proteinima, bjelancevinama, željezu i ugljenimhidratima. Zapamtite majke - **bitan je kvalitet ishrane a ne količina.**



Majka dnevno treba da pije 8 čaša vode, tako će očuvati liniju i biti u formi.

Doručak je jako bitan za majke dojilje-trebate uzimati dosta žitarica sa mlijekom, piti kiselo mlijeko, i time unijeti dovoljne količine kalcijuma, proteina, vitamina B, D, A, C, E, magnezijuma, koji su neophodni za zdrave kosti i zube, ali vas štiti i od osteoporoze.

Također, vaša ishrana treba da bude bogata voćem i povrćem, manje jedite kolače i hranu životinjskog porijekla, kao što je meso.

Pravu ishranu treba kombinovati i sa svakodnevnom gimnastikom, koja pozitivno utiče na psihičko i tjelesno zdravlje, na poboljšanje cirkulacije krvi, doprinosi postizanju poželjnije težine i opuštanju.

Na početku vježbe treba da budu lagane, jer su mišići i tetive labave.

Potrebno je da radite vježbe za trbušne mišiće, kao vježbe za mišiće karlice i nogu.

Hodanje, šetanje, plivanje pomažu majci kasnije da se vrati u predhodno fizičko stanje.

U početku budite strpljivi i nemojte biti opterećeni svojim izgledom.

11

Ishrana majke za vrijeme dojenja

Majčino mlijeko je savršena hrana za rast i razvoj bebe. Ali, da bi mlijeko bilo maksimalno korisno, majka treba da vodi računa o ishrani.

I ako želite izgubiti kilograma koje ste nakupili tokom trudnoće, pravilna i ujednačena ishrana nakon trudnoće je jednako važna. Hrana koja je nutritivno bogata će dojenje učiniti još kvalitetnijim, a Vama će dati energiju koja je potrebna svakoj ženi u ulozi majke.

Najveće potrebe za kalorijama ćete imati prvih četiri do šest mjeseci, tj. u fazi dok beba samo sisa. Uzmite čašu vode ili svježeg, cjeđenog soka uvijek kada dojite bebu.

Ishrana treba da bude uravnotežena. Jedite raznovrsnu hranu, jer će različitost mirisa i ukusa u mlijeku pomoći Vašoj bebi da lakše prihvati nemilječnu hranu.

Voće i povrće su naročito važni, jer sadrže potrebne minerale i vitamine. Važan je i adekvatan unos proteina. Meso obezbjeđuje odgovarajuću količinu proteina u Vašoj ishrani (kao dojilji, potrebno vam je oko 65 grama dnevno). Takođe, obezbjeđuje povećane potrebe za vitaminom B6, gvožđem i cinkom. Proteine možete uzeti i iz mlijeka, jaja, ribe, ili živine.



12

Болница Бијелина	Страна 11 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Izbjegavajte slatku i masnu hranu, kao i slatke sokove.

Izbjegavajte orahe, uopšte koštunjavo voće. Pijte prije nego što postanete žedni, jer je žed rani simptom dehidracije (pijete dovoljno ako Vam je urin svjetlo žut). Zdrava pića sadrže vitamine i prirodne šećere iz voća i povrća. Vodu slobodno pijte, naročito u toplim ljetnim mjesecima. Zdrava pića su: voda, prirodni sokovi od voća i povrća, mlijeko, supa.

Vitamin B podstiče stvaranje mlijeka. Ima ga u kvascu, žitaricama. Manjak ovog vitamina može da izazove uznemirenost kod Vašeg djeteta. **Lijekovi prelaze u mlijeko.** Ako morate da ih uzimate, neka to budu oni koji ne štete Vašoj bebi.

Izostavite pušenje i alkohol.

Određena hrana jakog mirisa (luk, brokoli, kupus, karfiol, začini ili pasulj) može da mlijeko učini neprijatnim i da kod pojedinih beba izazove uznemirenost. Ako dođe do toga, napravite pauzu u uzimanju te hrane.



Hrana koja Vam se preporučuje

Losos-kao i druge masne ribe bogate su esencijalnim masnim kiselinama koje su potrebne za razvoj djetetovog mozga.

Niskomasni mliječni proizvodi su važan dio ishrane tokom dojenja. Unosom mliječnih proizvoda ćete tijelo opskrbiti proteinima, B i D vitaminima i kalcijumom.

Nemasna junetina, teletina je bogat izvor proteina, gvožđa i vitamina B12, stoga je svakako konzumirajte.

Mahunasto povrće je bogato gvoždem, odličan je izvor biljnih proteina.

Smeđi pirinač daje potrebne kalorije, podstiče sagorijevanje masti i mlijeko čini kvalitetnijim.

13

Održavanje lične higijene

Održavanje lične higijene podrazumijeva:

Često tuširanje, pranje dojki toplom vodom bez sapuna, obavezno nošenje grudnjaka, jer on obezbjeđuje dobro držanje tokom dana i noći. Pranje toplom vodom genitalija poslije svakog mokrenja i defekacije je jako važno, jer time sami sebi obezbjeđujete udobnost, čistoću i zarastanje rane.

Jako je važno često pranje ruku sa sapunom, jer time sprječavate nastanak infekcije – **eventualne bakterije koje majka ima lako se mogu prenijeti na dijete.**

Prilikom svakog tuširanja i pranja spoljnih genitalija, bilo bi dobro da uvijek promijenite higijenske uloške, koji moraju biti isključivo od pamuka, u prosjeku 8-10 puta na dan, a po potrebi i više puta u toku 24 sata. Preporučljivo je da ne sjedite 3-4 nedjelje direktno na rani od epiziotomije, dok ne dođe do njenog zarastanja. Krvarjenje u pravilu prestaje za 3-4 nedjelje. Ukoliko potraje duže ili bude obilnije, zaudara, oporog je mirisa, odmah otići ginekologu.



Seksualni odnosi poslije porođaja

U seksualni odnos možete ponovo stupiti, kada vam rana na medicini ili materici zaraste. Do zarastanja dolazi nakon 3-4 nedjelje. Najbolje je da to procjeni akušer/ginekolog.

Poslije toga trebale bi da razmišljate o metodama kontracepcije:

1. Hormonska
 2. Barijerna (kondomi, dijafragma)
 3. Intrauterini ulošci (spirale)
 4. Sterilizacija (podvezivanje jajovoda i vazektomija)
 5. Ponašanje (određivanje plodnih dana, prekinuti snošaj i apstinencija)
- Kod žena koje ne doje, menstruacija se javlja za 4-8 nedjelja, a kod žena koje doje za 4 mjeseca ili u periodu od 2-14 mjeseci.

I na kraju drage naše majke – uživajte u materinstvu.

Ljubav traži svoje vrijeme.

Veza majke, kao i oca, sa bebom sve više se produbljuje svakim danom.

Od prvog momenta ćete je zavoljeti, jer je to vaša beba koju ste

sanjali i poželjeli da uzmete u ruke.

Veza koja vas spaja jeste najjača od svih veza koje ljudi mogu uspostaviti.



14

Болница Бијелина	Страна 12 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

Rizici vještačke ishrane djece

Rizici za dijete

- Povećan rizik od više vrsta zaraznih bolesti, uglavnom infekcija probavnog i disajnog sistema, kao i infekcija uha, mokraćnog sistema i drugih infekcija
- Povećan rizik od više nezaraznih i hroničnih bolesti, uglavnom povezanih sa metaboličkim i imunološkim poremećajima, ali također uključuje i sindrom iznenadne smrti djeteta, hipertenziju i neke oblike raka (npr. limfom, leukemija, Hodgkinova bolest)
- Povećani rizik od neuhranjenosti, uključujući proteinsko-energetsku neuhranjenost kod populacije s niskim primanjima i pretjeranu tjelesnu težinu i gojaznost kod populacije s niskim i visokim primanjima, sa svim njihovim zdravstvenim, razvojnim, društvenim i ekonomskim posljedicama
- Povećani rizik od zubne maloocluzije (poremećeni kontakt između gornjih i donjih zuba, odnosno poremećena okluzija – zagriz)
- Povećani rizik od smrtnosti dojenčadi i male djece u siromašnijim zemljama i postneonatalne smrtnosti u bogatijim zemljama
- Povećani rizik od hospitalizacije i u siromašnijim i u bogatijim zemljama
- Slabiji rezultati kod razvoja mozga i testova pokazatelja kongitivnog razvoja

Rizici za majku

- Povećani rizik za postporodajno krvarenje i sporiju materičnu involuciju
- Smanjeni intervali između trudnoća i povećani gubitak krvi menstruacijom
- Sporiji povratak na predtrudničku težinu
- Povećani rizik za rak dojke i jajnika
- Povećani rizik za osteoporozu i lom kuka nakon menopauze



Šta kada mama ne može da doji svoju bebu

Dobro je poznato koliko blagotvorno djelovanje na zdravlje djeteta ima majčino mlijeko i da adaptirano mlijeko treba davati samo onda kad majka ne može da doji.

KADA SE NE PREPORUČUJE DOJENJE

Postoji više razloga zbog kojih žene ne mogu da doje svoje bebe. Postoje i individualni slučajevi kada ljekar preporučuje da je bolje da majka ne doji bebu. I to u slučaju:

- HIV/AIDS – ne preporučuje se dojenje
- Težeg oblika upale dojki,
- Bolesti srca i ozbiljnih poremećaja cirkulacije
- Poremećaja u radu štitne žlijezde
- Nakon estetskog povećanja dojki moguće je dojiti i sa silikonskim umecima, ali je sama operacija možda ugrozila kanaliće i, samim tim, dojenje
- Izuzetna stanja kada je zdravlje majke ozbiljno narušeno (sepsa, toksinfekcije, psihoze, maligna oboljenja)
- Kada je majka podvrgnuta dijagnostičkim metodama sa radioaktivnim izotopima, uzima citostatike i psihofarmake sa produženim dejstvom.

Ponekad je majka prinuđena da prekine sa dojenjem bebe ukoliko mora da koristi određene lijekove koje mogu da naškode djetetu.

KAKO IZABRATI ZAMJENSKO MLJEKO?

U širokoj ponudi zamjenskih mlijeka, izbor svakako treba prepustiti pedijatru, a ne roditeljima ili brojnim nestručnim savjetima. Pedijatar će na temelju pregleda Vaše bebe procijeniti odgovarajuću vrstu zamjenskog mlijeka

Zamjensko mlijeko svojim sastavom osigurava dojenčetu unos potrebnih prehrambenih supstanci minerala i vitamina te elemenata u tragovima. Mora se pripremati tačno prema napisanim uputstvima.

Болница Бијељина	Страна 13 од 12	Издање:	Важи од:	ПР-10-034
		3	2022-12-12	

