



# DOJČENIE

**DÔLEŽITÉ RADY A INFORMÁCIE PRE MAMIČKY**



Nemocnica  
Dr. Vojtecha Alexandra  
Kežmarok  
Člen skupiny AGEL



**AGEL**



Narodením vášho bábätka sa začína nový, úžasný príbeh. Príbeh vášho materstva. Ako starostlivá mama chcete pre svoje dieťaťko len to najlepšie a jednou z vecí, ktoré mu môžete darovať, je práve materské mlieko, ktoré je dôležité pre zdravie nielen vášho bábätka, ale aj pre to vaše.



Matky a deti majú absolútne samostatnú kategóriu. Niet silnejšieho puta na celom svete. Niet inej lásky, tak okamžitej a odpúšťajúcej.

– Gail Tsukiyam

## ČO JE MATERSKÉ MLIEKO?

Materské mlieko je najviac, čo mama môže svojmu dieťaťku dať. Ak je mamička zdravá, materské mlieko je prirodzený, plnohodnotný a najjednoduchší zdroj výživy pre novorodenca. Nie je len potravou, ale má dlhodobý vplyv na zdravie dieťaťa, podporuje jeho nevyvinutý imunitný systém a predovšetkým si tak matka a dieťa vytvárajú nezameniteľné puto, cit, ktorý je jedinečný. Dojčenie je tou najprirodzenejšou vecou.

## ČO JE ZDRAVÉ MLIEKO?

Materské mlieko je pre bábätko základ, prvý zdroj výživy, zdravý štart do života. Obsahuje všetky živiny pre rast a prospievanie dieťaťka a chráni ho pred vznikom nových ochorení. Taktiež je najprirodzenejším spôsobom výživy novorodencov, vyvážené, bohaté na všetky dôležité látky. Jeho kvalita a zloženie sa mení podľa potrieb a rastových nárokov dieťaťa. Iná je počas prvého dňa života bábätko, počas prvého týždňa, či po prvom mesiaci. Telo matky si tvorbu mlieka samo reguluje, prispôsobuje sa potrebám dieťaťka. V správnom pomere obsahuje všetky živiny, ktoré novorodenec potrebuje.

### **AKO SA MATERSKÉ MLIEKO DELÍ?**

Materské mlieko nie je rovnaké. Delí sa podľa času, ktorý ubehol od pôrodu bábätko. V prvé dni po pôrode hovoríme o tzv. kolostru. Na prvé počutie zvláštne slovo má však jednoduché vysvetlenie. Kolostrum je prvé mlieko. Táto žltkastá tekutina, ktorú produkujú mliečne žľazy sa tvorí krátko pred pôrodom a počas prvých dní po pôrode. Obsahuje všetko potrebné pre výživu bábätko s najväčšou energetickou hodnotou. Obsahuje najmä imunoglobulíny, zložky bunkovej imunity, množstvo bielkovín, vitamíny A, D, E, K, zinok, laktózu a tuk.

Ďalej hovoríme o zrelom materskom mlieku. Tvorí sa od 40 hodín po pôrode do 14 dní a obsahuje najnižšiu koncentráciu bielkovín.

## PREČO JE DOJČENIE ZDRAVÉ A VÝHODNÉ PRE MAMIČKU A DIEŤA?

Príroda to tak zariadila. Telo matky po pôrode prirodzene pokračuje v procese, ako sa o dieťaťko postarať, ako obrovskú životnú zmenu spracovať a ako čo najjednoduchšie a najkvalitnejšie poskytnúť dieťaťu všetko potrebné. Stačí jediné, naučiť sa čo najrýchlejšie správne a kvalitne dojčiť. Ochranný účinok materského mlieka a dojčenia má pre dieťa aj matku obrovský význam. Pre matku je to prevencia voči nádorovým ochoreniam, prirodzená antikoncepcia a v neposlednom rade dôležité nadväzovanie citovej väzby s dieťaťom. Pre dieťa je príjem materského mlieka prevenciou voči rozvinutiu alergickej predispozície, respiračným chorobám, zápalu stredného ucha, syndrómu náhleho úmrtia, hnačkovým ochoreniam, zápalom mozgových blán a nádorovým ochoreniam, najmä lymfómom.

## AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY PRI DOJČENÍ?

Hoci je dojčenie prirodzeným a inštinktívnym aktom, správne dojčenie má predsa len svoje zásady. Najdôležitejšie pre spustenie celého procesu dojčenia je priložiť bábätko k prsníku matky ihneď po pôrode, najneskôr do 30 minút až do 2 hodín. Dôvodom je to, že sací reflex dieťaťa je v tom čase najsilnejší. Kolostrum poskytuje dieťaťu živiny, pomáha pri tvorbe mlieka, bráni to krvným stratám matky a kontakt koža na kožu poskytuje dieťaťu osídlenie bakteriálnymi kmeňmi matky.

## KEDY ZAČAŤ DOJČIŤ?

Aby si matka aj dieťa zvykli na dojčenie čo najľahšie, ideálne je začať hneď po pôrode, najneskôr do 2 hodín od narodenia dieťaťa. Spočiatku je potrebné dojčiť 8 – 12-krát za deň. Samozrejme, závisí to aj od zdravotného stavu mamičky, od toho, aký bol priebeh pôrodu, ako je schopná a pripravená začať dojčiť.

## AKO ROZPOZNAŤ, KEDY JE DIEŤATKO DOSTATOČNE DOJČENÉ?

Frekvencia a kvalita dojčenia má veľký vplyv na to, či je bábätko dostatočne dojčené. Častejšie dojčenie je prirodzené a pomáha vytvárať dostatok mlieka. Režim dojčenia a spánku u novorodencov je celkom individuálny, prvé dni a týždne po pôrode sa len formuje, dôležitá je trpezlivosť, rozvaha a pohoda tak mamičky, ako aj bábätka. Pri dostatočnom príjme mlieka by mal byť počas jedného dňa u bábätka výsledok 6 a viac pomočených plienok a 3 – 5 stolíc.

## AKÉ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY SPRÁVNEHO A BEZPROBLÉMOVÉHO DOJČENIA?

Hoci je dojčenie prirodzený proces, má svoje zásady, ktoré sa musia mamičky naučiť, aby dojčenie nebolo bolestivé, aby nebolo trápením. Sú nimi správne držanie prsníka, správna vzájomná poloha matky a dieťaťa, správna technika prisatia a správna technika sania bábätka.

Mamička by svojmu bábätku mala spočiatku pri každom dojčení ponúkať oba prsníky. Dojčiť je potrebné bez obmedzenia dĺžky a frekvencie, prirodzene. Taktiež je dôležitá správna technika dojčenia. Nemali by sa používať fľašky a cumlíky. Novorodenci by sa taktiež nemali dokrmovať glukózou, čajom alebo umelou výživou. Ak je potrebné dieťaťo dokrmiť, prvou voľbou je vlastné odstriedané mlieko alebo mlieko darované z banky materského mlieka.

## AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE POLOHY PRI DOJČENÍ?

Tu je možnosť naplno využiť rozmanitosť, nájsť si to, čo mamičke a jej bábätku vyhovuje. Základnými polohami, vhodnými pre dojčenie sú:

- poloha poležiačky
- poloha tanečníka
- futbalové, bočné držanie
- dojčenie polosediačky s podloženými nohami
- dojčenie poležiačky na chrbte
- vzpriamená, vertikálna poloha
- dojčenie dvojčiat



## AKÁ JE STAROSTLIVOSŤ O PRSIA POČAS DOJČENIA?

Ide o zásadnú otázku, aby sa dojčenie pre ženu nestalo nepríjemným aktom, ku ktorému pristupuje s obavami, strachom, nechotou. Všetko sa totiž prenáša potom aj na dieťaťo. Preto je mimoriadne dôležité, aby boli prsníky zdravé, správne ošetrované, aby mala mamička vhodnú spodnú bielizeň, kozmetiku a produkty na hygienu počas dojčenia. Aj v rámci starostlivosti o bradavky je potrebné dbať na správnu podprsenu. K nevyhnutným pomôckam, ktoré proces dojčenia zjednodušujú, patria aj prsné tampóny, krém na prsia počas dojčenia a suché teplo. Odsávačka na prsníky sa používa podľa individuálnej potreby a možnosti tej ktorej mamičky.



## AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY PRI DOJČENÍ?

U každej mamičky, aj pri najlepšej snahe sa môžu vyskytnúť problémy pri dojčení. Dôležité je nezúfať, vyhľadať čo najskôr odbornú pomoc, praktizovať a naučiť sa rady skúsených. Medzi najčastejšie problémy pri dojčení patria:

- nesprávne držanie prsníka (napr. prsty matky sa dotýkajú miest, kde by mali byť d'asna dieťaťa)
- všetky prsty okrem palca by mali byť pod prsníkom
- nesprávne prisatie dieťaťa
- bolestivé poškodenia bradavky, bolestivé a popraskané bradavky, ragády
- naliate prsníky
- znížená tvorba mlieka
- neprospievajúce a nespokojné dieťa
- nespokojná matka.

## AKÝ JE ODPORÚČANÝ JEDÁLNY LÍSTOK MATKY POČAS DOJČENIA?

Pre tvorbu mlieka je zásadné to, ako sa matka stravuje, aký má denný aj nočný režim, či, jednoducho povedané, dbá aj sama o seba, svoj zdravotný stav. Mamička by mala mať v každom prípade pri dojčení a najmä v prvých týždňoch po narodení bábätká správne vyváženú stravu, nekonzumovať jedlá, ktoré bábätkám škodia. Taktiež je dôležité dodržiavať pitný režim, pričom by voda nemala obsahovať vysokú hladinu sodíka. Matka, ktorá je vegetariánka, by mala stravu doplniť o príjem vápnika, železa a vitamínu B12. Dojčiaca matka by nemala vôbec fajčiť a piť alkoholické nápoje. Mala by sa vyhýbať sa strukovinám, pikantným a kyslým jedlám.



## **PODPORUJE VAŠA PÔRODNICA DOJČENIE?**

Kežmarská nemocnica dojčenie dlhodobo podporuje. Vzhľadom na to, že je dojčenie veľmi dôležité a prospešné pre matku aj dieťa, zdravotnícky personál sa snaží mamičky k dojčeniu motivovať, citlivo sa mamičkám venuje, vysvetľuje, školí, prípadne dohliada na to, aby sa mamička správne dojčeniu venovala ako tej najprirodzenejšej veci. Je to najviac, čo môže matka svojmu dieťaťu darovať v prvých dňoch od jeho narodenia.

## **AKOU FORMOU PREBIEHA V NEMOCNICI KURZ DOJČENIA?**

Momentálne v kežmarskej nemocnici kurz dojčenia neprebíha. Proti-pandemické opatrenia kurzy rôzneho typu pozastavili. V budúcnosti sa však opäť plánuje predpôrodná príprava, ktorej súčasťou bude aj seminár spojený s tematikou dojčenia.

## **MÔŽE SA PACIENTKA PO ODCHODE Z NEMOCNICE OBRÁTIŤ NA VAŠU PÔRODNÚ ASISTENTKU, ABY JEJ POMOHLA PRI DOJČENÍ?**

Mamička sa môže kedykoľvek telefonicky obrátiť na novorodenecké oddelenie, kde jej personál ochotne poradí a pomôže, zodpovie otázky aj problémy, ktoré sa pri dojčení bábätka aj po týždňoch či mesiacoch od pôrodu môžu objaviť. Všetky sestry sú v tematike dojčenia profesionálne erudované a prešli laktáčnym kurzom týkajúcim sa správneho dojčenia.

# PÔRODNICE AGEL

 **Nemocnica AGEL**  
Košice-Šaca

 **Nemocnica AGEL**  
Krompachy

 **Nemocnica AGEL**  
Levice

 **Nemocnica AGEL**  
Zvolen

 **Nemocnica AGEL**  
Komárno

 **Nemocnica**  
Dr. Vojtecha Alexandra  
Kežmarok  
Člen skupiny AGEL

 **Fakultná nemocnica AGEL**  
Skalica

