

ALI DOBI MOJ OTROK ZADOSTNO KOLIČINO MLEKA?

Za mlade starše je najpogostejša skrb kolikokrat naj bo otrok podojen in ali dobi zadostno količino mleka. Navedenih je nekaj podatkov, da vam bo lažje oceniti, če je otrok zadosti hranjen:

- vaš novorojenček naj bo podojen 8 – 12x v 24-ih urah v prvih treh tednih. Kasneje bo njegov sesanje močnejše, dojenje bo bolj učinkovito in potrebnih bo manj podojev.

- pri novorojenčku so lahko podoji še bolj pogosti, lahko tudi na eno uro, lahko so neredni. Zbudite ga za hranjenje, če spi več kot tri ure čez dan, ponoči ga lahko pustite spati, dokler se ne zbudi sam.

Količina mokrih pleničk na dan:		Izločanje blata (nekajkrat dnevno)
1.dan	1 mokra plenička	Mekonij (črno zeleno blato)
2.dan	2 mokri plenički	Rjavo
3.dan	3 pleničke	Rjavo rumeno
4.dan	4 pleničke	Temno rumeno, mehko
5.dan	5 pleničk	Rumeno, poltekoče
6.dan	6 pleničk	Nekateri novorojenčki odvajajo po vsakem hranjenju. Odvajanje blata se sčasoma ne bo več pojavljalo večkrat dnevno oz. vsakodnevno.

Pozorni bodite na to, da je urin bister, svetlo rumene barve, brez posebnega vonja.

Novorojenčki v prvih dneh izgubijo na telesni teži in nato, če so podoji zadovoljivi, začno pridobivati na teži. Sprejemljiva izguba telesne teže je do 10%. Telesno težo bo spremljala vaša patronažna sestra oziroma bo to naročila vam. Če niste sigurni ali vaš otrok dobi zadosti, ga prva dva tedna občasno tehtajte. V tem času naj bi dosegel svojo porodno težo.

Včasih se novorojenčki, pa tudi že več tednov stari otroci, takoj po končanem dojenju želijo ponovno dojeti. Ponudite jim dojko še enkrat in po parih minutah bo dovolj. To je samo zaključek podoja, otrok bo nato zadovoljen zaspal.

ZNAKI LAKOTE	ZNAKI DOBREGA PODOJA
Obračanje glave, pretegovanje	Relativno udobno dojenje, bolečine v bradavici ni ali pa mine hitro, po nekaj požirkih mleka.
Odpiranje in zapiranje ust, iztegovanje jezička	Otrokova usta so široko odprta, v ustih ima celo bradavico in večino prsnega kolobarja.
Oglašanje	Otrokove spodnje ustnice so zavihane rahlo navzven.
Tlačenje rok v usta	Otrokov jeziček med sesanjem pokriva spodnjo dlesen.
Brcanje, mahanje z rokami	
Jokanje	
ZNAKI SITOSTI	ZNAKI DOBREGA HRANJENJA
Zaspanost.	Hitro in enostavno pristavljanje, otrok se dobro prisesa na dojko in tako ostane.
Otrok spontano izpusti dojko.	Požira, da se posamezne požirke sliši.
Otrok je umirjen in zadovoljen.	Občutek praznjenja dojk, postanejo mehkejše.
Roki in ramena so sproščena.	Občutek močnega, globokega sesanja mleka.
Zaspi do ponovnega dojenja.	Iz druge dojke lahko izteka mleko.
	15 – 20 min. živahnega, močnega sesanja na obeh dojkah, ali 20 – 30 min. intenzivnega sesanja na eni dojki.

Kdaj po nasvet k zdravstvenemu osebju (patronažne medicinska sestra, zdravnik, medicinska sestra v ZD)?

- 1. Otrok peti dan po porodu ne pridobiva na teži, ali če po 14 dneh ni pridobil porodne teže.**
- 2. Otrok se ne podoji 8 – 12 krat na dan. Če je podojev manj kot 8, ali več kot 12, se pogovorite s patronažno medicinsko sestro.**
- 3. Otrok ne odvaja blata večkrat dnevno.**

Ti znaki lahko kažejo na nezadostno hranjenje, kar je lahko zaskrbljujoče, če ni odpravljeno v kratkem času. Zapisujte si, kolikokrat in kdaj je otrok dojen, kdaj in kolikokrat gre na blato in vodo, da lahko to poveste patronažni sestri.

Če se pojavijo kakršnekoli težave ali vprašanja v zvezi z dojenjem, se lahko pogovorite s patronažno medicinsko sestro ob njenem obisku ali jo pokličete v ZD.

PET KORAKOV ZA DOBRO DOJENJE

V prvi uri po porodu naj bosta novorojenček in mati v tesnem kožnem stiku - koža na kožo.

Prva ura življenja je „posvečena ura“, ki je namenjena vzpostavljanju trdne navezanosti med materjo (tudi očetom, če je prisoten) in otrokom. Tesen kožni stik (koža na kožo, brez oblačil) omogoči otroku optimalno prilagoditev na novo okolje. Otrok je v posebnem stanju umirjene čuječnosti, ki mu omogoči, da sam poišče prsno bradavico in se prvič podoji. Naloga zdravstvenega osebja v porodnišnici je, da to „sveto uro“ omogoči in zavaruje. Vse ne nujne postopke se odloži na kasnejši čas, materi pa pomaga, če pri prvi pristavitvi otroka rabi pomoč. Izkoristite to prvo uro po porodu, umirite se ob otroku, spoznajte in pocrkljajte se, naj bo to tudi čas za prvo hranjenje. Matere, ki imajo možnost daljšega kožnega stika z otrokom v prvi uri po porodu, imajo manj težav pri vzpostavljanju dojenja, otroci pa so bolj umirjeni in lepše napredujejo.

Sobivanje ali „Rooming in“

Otroka imejte v porodnišnici ves čas ob sebi, da boste z opazovanjem otroka hitro ugotovili kdaj je lačen, kdaj je zadovoljen. Tako bo dojenje lažje steklo in prihod domov bo manj stresen. Načeloma se novorojenčki dojijo 8 – 12 krat dnevno.

Izogibajte se umetnim pripravkom

Vse, kar vaš otrok potrebuje, ste vi! Redki otroci potrebujejo dodatek. Če imate občutek, da je lačen, mu ponudite dojko večkrat, tako se bo tvorilo tudi več mleka.

Omejite oz. ne navajajte otroka na dude ali stekleničke

Kadarkoli imate občutek, da je otrok lačen, mu ponudite dojko. Če je med enim in drugim podojem nemiren, lahko poskusite s kengurujčkanjem (stik kože s kožo). To ga bo umirilo.

Pogosti podoji v prvih dneh in tednih vam bodo zagotovili zadostno tvorbo mleka.

Prosrite za pomoč

če imate občutek, da vam dojenje ne gre, da je mleka premalo, če so vaše dojke ali bradavice otekle, boleče, poiščite pomoč pri patronažni medicinski sestri, svetovalki za dojenje ali zdravniku v ZD. Pomagali vam bomo poiskati vzrok in za vas najprimernejšo rešitev.

KAJ STORITI KADAR DOJENČEK ZAVRAČA DOJKO

Lahko se zgodi, da bo vaš dojenček zavračal dojko. Zavrača jo lahko iz različnih vzrokov: bradavice so premehke ali vdrte; če mu prehitro ponudite dudo ali stekleničko, bo zmeden in bo rajši kot dojko sesal stekleničko oz. dudo (hranjenje po steklenički je za otroka lažje, ni potrebno močno sesanje, da pride do mleka, pri dojki se mora kar malo bolj potruditi).

1. KENGURUJČKANJE

Pomeni stik kože s kožo - pestovanje dojenčka na golih prsih. Poskusite večkrat dnevno. Dojenček se bo tako sprostil, okrepijo se njegova čutila in poveča se možnosti za uspešno dojenje.

2. DOJENJE V LEŽEČEM („biološkem“) POLOŽAJU

Kadar dojenček potrebuje pomoč pri pristavljanju, če mu bradavica uhaja iz ust, poskusite dojiti v ležečem položaju – tako, da vi ležite na hrbtu, otroka pa položite nase. Dojenček naj bi se bolje počutil in tudi bolje podojil, kadar je v stiku z mamo preko trebuščka.

Vse kar morate narediti je, da se uležete na hrbet, dobite udoben (morda pol sedeč) položaj in dojenčka pristavite na dojko.

3. NAJ POSKUSI MLEKO

Iztisnite par kapljic mleka na bradavico, da bo dojenček začutil njegov okus. Dojenčkova usta podražite z bradavico (od nosa proti bradi), da široko odpre usta in nato pristavite otroka k dojki. Lahko bo potrebnih več poskusov. Umirjeno in nežno opogumite dojenčka, da se prisesa na dojko.

4. „SENDVIČ“ PRIJEM

Če se dojenček težko pristavi, si pomagajte tako, da primete in rahlo stisnete ob robovih prsnih kolobarjev. Vaš palec naj bo v liniji z dojenčkovim noskom, ostali prsti na spodnji strani dojke. Vendar pazite, da dojke ne boste preveč stiskale, ker lahko pritisnete na mlečna izvodila. Prijem naj bo nežen. Ko dojenček začne lepo sesati, prijem popustite.

Vztrajnost in potrpežljivost bosta potrebni, da se bo dojenček navadil na dojenje. Dojenje naj bi bilo nekaj lepega za oba, zato naj ne postane bojno polje. Ob težavah s pristavljanjem in dojenjem ne ponujajte dud in stekleničk za hranjenje, da otrok ne bo zmeden.

V kolikor ob podoju dojenček ne izprazni dojke, mleko iztisnite, lahko ročno, lahko s pomočjo črpalke. S tem vztrajajte, da ohranite zadostno proizvodnjo mleka za čas, ko se bo dojenček navadil na dojenje.



ZNAKI LAKOTE PRI NOVOROJENČKU

Spremljanje dojenčkovega obnašanja vam bo pomagalo razumeti, kaj potrebuje in kdaj je lačen. Jok je zadnji, pozni znak lakote in jokajočega otroka je mnogokrat potrebno najprej umiriti, šele nato se bo lahko lepo podojil. Zato je pomembno, da prepoznate prve znake otrokove pripravljenosti za hranjenje. Ti so:

- Se prebuja.
- Tiho se oglašča.
- Grimasira, izteguje jezik, oblizuje si ustnice.
- Išče dojko, obrača glavo levo, desno.
- Roke si daje v usta.
- Jok je sprva tih, kasneje postane glasnejši in bolj krčevit.

Če bo otrok hranjen šele, ko bo že krčevito jokal, bo sam podoj lahko slabši, zajel bo več zraku, prej se bo utrudil...

ZNAKI USPEŠNEGA DOJENJA

Ključ do uspešnega dojenja je dobra pristavitev dojenčka na dojko.

Znaki dobre pristave so:

- Dojenček ima močno odprta usta, kot med ustnicami in dojko je 140°.
- Ustnice so obrnjene navzven in večina bradavice je v ustih.
- Med dojenjem se dobro počutite, nič vas ne boli, peče. Ob začetku dojenja je malo neprijetno, vendar mine po nekaj požirkih.
- Dojka se ob ustih rahlo premika, kot dojenček požira in sesa.
- Ko dojenček požira, se sliši požirke, v ustih se vidi mleko.
- Kontinuirano dojenje, brez premora, razen med vdihom.
- Izločanje blata in urina po tabeli zgoraj.
- Občutek močnega, globokega vleka, brez bolečin.
- Občutek ščemenja v drugi dojki, lahko se nekaj mleka tudi izloči.
- Intenzivno sesanje na obeh dojkah po 15 do 20 minut na vsaki dojki ali 20 do 30 minut dojenja na eni dojki. To ne pomeni, da se otrok ne sme dojiti dlje - naj bo na dojki dokler želi, čas podoja ni omejen. A dolgo dojenje brez intenzivnega sesanja pri vsakem podoju lahko pomeni, da otrok ne dobi dovolj mleka.
- "Dojenje 8 – 12 krat na dan. Če je podojev manj kot 8, ali več kot 12, se pogovorite s patronažno medicinsko sestro.
- Dojenček se pristavi in doji brez težav.
- Porast telesne teže v dveh tednih na porodno težo.

Povzeto po: Lactation Education Resources".

Navodila je dovoljeno kopirati.

Informacije v navodilih so namenjeni splošnemu pouku o določenem problemu, niso pa mišljena kot nadomestek za svetovanje strokovnega delavca. V primeru kakršnekoli zdravstvene težave, materine ali otrokove, vedno poiščite nasvet zdravnika.

Nikdar ne opustite zdravnikovih navodil zaradi informacije, ki ste jo prebrali v zgornjih navodilih.