

KAKO POVEČATI KOLIČINO MATERINEGA MLEKA

Pogosta stimulacija dojk, z dojenjem ali s črpalko, v prvih dnevih in tednih po porodu, je nujni pogoj za vzpostavitev zadostne preskrbe z mlekom.

Če ugotovite, da imate premalo mleka za potrebe vašega dojenčka, se potrudite in upoštevajte spodnja navodila. Vaša vztrajnost bo že v nekaj dneh poplačana z opaznim izboljšanjem, nato pa bo količina mleka polagoma naraščala. Lahko bo potrebno mesec dni vztrajanja, da bo mleka za potrebe vašega otroka dovolj. A na koncu bosta za trud poplačana oba: vi in vaš dojenček.

• Stimulacija dojk

- **Dojite pogosto, vsaj 8x-12x v 24 urah.**
- **Prenehajte z uporabo cuclja.**
- Preden zvečer zaspate, podojite otroka še enkrat, četudi otrok spi in ga je potrebno zbuditi.
- Ob vsakem obroku ponudite obe dojki.
- **Upoštevajte pravilo „podri kupček in zamenjaj dojko“ in to tekom istega podoja ponovite 2x ali 3x. Hkrati zamenjajte tudi položaj otroka na dojki (pristavite ga na različne načine).**
- „Dodaten kratek podoj“: če otrok v 10 do 20 minutah po hranjenju kaže znake lakote, ga ponovno pristavite za kratek čas.
- Med dojenjem si masirajte dojko, da bi jo pomagali popolnoma izprazniti.
- Po podoju se prepričajte, da je otrok med dojenjem popolnoma izpraznil dojko.

• Uporaba črpalke za mleko

- Uporabite črpalko z nastavkom za obe dojki.
- Črpajte mleko po podoju ali v intervalu med dvema podojema.
- 10 do 15 minut pred črpanjem počivajte, privoščite si prigrizek in nekaj popijte.
- Pred črpanjem dojki pogrejte s toplimi obkladki in jih zmasirajte.
- Poskusite metodo „power pumping“: črpajte en cel dan po 15 minut vsako uro;
- lahko poskusite tudi stimulacijo na sledeči način: 10 minut črpanja, 10 minut počitka, nato zopet črpanje in počitek – in to menjaje nadaljujete eno uro.



Izogibajte se stvarem, za katere vemo, da zmanjšujejo nastanek mleka. to so:

- kajenje
- kofein
- kontracepcijske tablete
- dekongestivi (nekateri kapljice za nos)
- antihistaminiki (zdravila proti alergiji)
- stroge shujševalne diete (pod 1500 kcal dnevno)
- meta, žajbelj in peteršilj v večjih količinah

Spodbujanje refleksa izcejanja mleka (včasih ob polnih dojkah mleko ne izteka):

- Prisluhnite sproščujoči glasbi.
- Če otroka nimate ob sebi, si ga predstavljajte, imejte ob sebi njegovo sliko ali oblačila, ki dišijo po vašem dojenčku...
- Vedno si črpajte mleko v istem, mirnem, sproščujočem prostoru.
- Dihajte počasi in sproščeno: vdih naj bo globok, izdih počasen, daljši od vdiha. Sprostite mišice ramen.
- Naj vam nekdo masira mišice vzdolž prsnega dela hrbtenice. To sprošča napetost in olajša iztekanje mleka.

Nega matere

- Zmanjšajte dnevne aktivnosti in stres, sprejmite pomoč svojcev, sosedov, prijateljev.
- Povečajte vnos tekočin (toliko, da bo vaš urin svetle barve).
- Poskrbite za polnovredne, hranljive obroke. Če ste med nosečnostjo prejemale vitamine, nadaljujte z njihovim jemanjem tudi med dojenjem.
- Masaža hrbta stimulira živce, ki oživčujejo dojki (osrednji del hrbtenice).
- Povečajte čas kontakta z dojenčkom v položaju koža na kožo; ko otrok počiva, si vzemite čas za počitek tudi vi.
- Privoščite si toplo kopel, branje, meditacijo in ne razmišljajte o vseh nalogah, ki vas še čakajo.

Zelišča, hrana in zdravila, ki po ljudskih izkušnjah pozitivno vplivajo na količino mleka;

- Užijte skodelico kuhanih ovsenih kosmičev dnevno.
- Pivski kvas 3x dnevno. Količino kvasa dvigujte po polovico čajne žličke dnevno do zelenega učinka.
- Sabljasti triplat ali grško seno je zdravilna rastlina, ki lahko pomaga povečati proizvodnjo mleka. Dobijo se tudi preparati v obliki kapsul, ki se jih jemlje od 580 do 610 mg 3x dnevno. Glede uporabe se posvetujte s svojim zdravnikom. Izogibajte se uporabi te rastline, če imate sladkorno bolezen, ste nagnjeni k hitrim padcem krvnega sladkorja, če imate astmo ali ste alergični na arašide ali druge stročnice. Ponavadi je učinek hiter, v 24 urah. Če učinka v tem času ne opazite, potem ne učinkuje.
- Že pripravljena čajna mešanica zelišč za dojenje ponavadi vsebuje komarček, kumino, meliso, sporiš, benedikto.
- Nekatera zdravila tudi lahko pomagajo povečati količino mleka. To je zlasti domperidon (Tametil), ki pa ga je potrebno uporabljati previdno in v dogovoru z zdravnikom. Pri občutljivih osebah vpliva na

prevodno nitje v srcu!

Vodite zapiske

- Dobro je, da vodite zapiske o količini dodatka umetnega mleka, zlasti o celokupni količini dodatka na 24 ur. Če si mleko črpate, si zapisujte tudi količino izčrpanega mleka v 24 urah. Tako boste lažje sledili napredku.
- Ostanite v kontaktu z zdravnikom in svetovalko za dojenje, ki spremljata vaš in otrokov napredek, da se po potrebi svetovane ukrepe prilagodi vašim in otrokovim potrebam.

Zaostala posteljica

- Če ne opazite nobenega napredka v količini izločenega mleka in če po 14 dnevih še vedno močnejše krvavite, se posvetujete z vašim zdravnikom. Možno je, da so v maternici ostali delčki posteljice. Majhni delčki zaostalega tkiva posteljice lahko izločajo zadostno količino hormonov, da zavirajo nastanek mleka.

Motnja delovanja ščitnice

- Težave v preskrbi z mlekom lahko povzroči tudi motnja v delovanju ščitnice. Pogovorite se s svojim zdravnikom.

Ko je potrebno dodajanje nadomestkov materinega mleka:

- S pomočjo otrokovega pediatra določite količino potrebnega dodatka.
- Po vsakem hranjenju še dodatno izpraznite dojki.
- Nadomestek ponudite na način, da bo čimmanj motil dojenje; poskusite s suplementerjem (cevka, speljana ob dojki, preko katere otrok s sesanjem, kot bi se doжил, prejema dodatek), poskusite dodajati s skodelico ali žličko.
- Če ne gre drugače, uporabite stekleničko, ki jo držite tako, da mora otrok dobro sesati, da dobi mleko.
- Postopno manjšajte dodatek, da omogočite vašim dojkam izločanje vedno večjih količine mleka.



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.