

## PREVEČ MLEKA...

**Se vam dozdeva, da imate več mleka kot ga vaš dojenček lahko popije?**

**Ali otrok pogosto odvaja zeleno, tekoče blato? Pridobiva na teži hitreje kot se pričakuje ?**

**Imate občutek, da ga zvija po trebuščku in odvaja veliko plinov?**

Če so prisotni opisani simptomi, gre verjetno za preveliko ponudbo in posledično tudi preveč popitega mleka.

Če vaš dojenček golta in kašlja med hranjenjem, spušča bradavico ob polnih ustih mleka, se zvija nazaj in je med hranjenjem nemiren, nervozen, je verjetno vzrok v preveč aktivnem refleksu iztekanja mleka, med dojenjem mleko otroka mleko „zaliva“.

### Kako znižamo količino mleka?

- Žajbelj ali jasin: Pričnite z ½ čajne skodelice dnevno in dvigujte količino popitega čaja, dokler ne dosežete zelenega rezultata.
- Poprova meta: 2 do 4 skodelice čaja dnevno dokler ne dosežete zelenega rezultata.
- Prenehajte z vsakim izbrizgavanjem mleka, če je le možno, oziroma ga izbrizgajte le toliko, da čutite olajšanje, ne smete pa popolnoma izprazniti dojke.
- Na obrok zadostuje dojenje pri eni dojki, dojki naj se izmenjujeta - npr. en obrok na desni dojki, naslednji na levi.
- Poskusite lahko z oblogo iz zeljnih listov 2x-3x dnevno po 15 -30 minut za dan ali dva ali dokler se dojki ne zmechata. Če se pojavi izpuščaj kot reakcija na zeljne liste, morate z oblogami prekiniti.

Kako pripravimo obloge: oprane, ohlajene liste zelja malo potolcite, da se začne izločati iz listov sok, z njimi ovijte dojko, na mestu jih bo držal nedrček. Tako jih nosite 15 -30 minut 2x do 3x dnevno.

**Prekinite z ukrepi takoj, ko se količina mleka prične zmanjševati.**

### Umirjanje refleksa iztekanja mleka

- Otroka pristavite na prsi v pokončnem položaju, sami pa sedite, nagnjeni z zgornjim delom telesa nazaj.
- Poskusite lahko tudi z „biološkim“ položajem, ko mati leži na hrbtu, otrok pa leži na njej in se doji.
- Pred pristavljanjem otroka sprožite izcejalni refleks z ročno stimulacijo ali prsno črpalko za 2-3 minute. Tako ob pristavitvi otroka mleko izteka že bolj umirjeno .
- S prsti pritisnite na mlečne vode na zgornji in spodnji strani dojke v času najhitrejšega iztekanja mleka. Tako upočasnite iztekanje in otrok bo pil bolj umirjeno.
- Že med podojem večkrat „podrite kupček“ in nato nadaljujte z dojenjem.

**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.**