

ODSTAVLJANJE OD DOJKE

Smernice zdravega prehranjevanja otrok svetujejo izključno dojenje do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti ter nato ob ustrezni mešani prehrani do drugega leta otrokove starosti, če je možno in to ustreza materi in otroku.

Odstavljanje je lahko zelo enostavno ali pa zelo težavno. Najprej morate biti kot mama popolnoma prepričana, da to res želite. Otrok bo hitro zaznal vaše omahovanje in bo zaradi tega razdvojen in nesiguren. Ko ste trdno odločena, bo otrok vaš jasen signal zaznal in sprejel.

Poznamo dva načina odstavljanja: odstavljanje, ki ga vodi mama in tisto, ki ga vodi otrok.

Odstavljanje, ki ga usmerja mati:

- Ⓜ Mati se odloči, kdaj je čas, da z dojenjem prekine.
- Ⓜ En obrok dojenja na teden naj nadomesti z gosto hrano, kar pomeni, da če je otrok dojen 5x dnevno, bo v petih tednih prekinil z dojenjem.
- Ⓜ Tak način je počasen, ugoden za otroka in tudi za mater, da ne pride do zastoja mleka v dojkah.
- Ⓜ Če je potrebno hitrejše odstavljanje, se lahko en obrok dojenja nadomešča na 2 do 3 dni, a je nevarnost zastoja mleka (in mastitisa) večja. Kadar mati čuti neugodno napete dojke, naj si ročno izbrizga malo mleka, toliko, da neudobje mine. Če pride do zastojne dojke, naj si po dojenju dojki hladi.
- Ⓜ Za zmanjšanje proizvodnje mleka pomaga tudi omejitev uživanja tekočine, uporaba tesnejših nedrčkov, pitje žajbljevega in metinega čaja ter uživanje večje količine peteršilja.

Odstavljanje, ki ga usmerja otrok:

- Ⓜ Otrok izgubi interes za dojenje. Pogosto se to zgodi v obdobju okrog devetega meseca, ko postane bolj aktiven in se uči številnih novih spretnosti.
- Ⓜ Velja pravilo: ne sili in ne zavračaj. Ne sili otroka, da bi se doжил, a če se želi dojiti, ga ne zavrni. Ponudi mu normalne obroke ob za to predvidenem času.

Odloži odstavljanje:

- Ⓜ Če je otrok bolan ali hospitaliziran.
- Ⓜ Če je mati bolna ali hospitalizirana.
- Ⓜ Na potovanju, v času počitnic ali v obdobju drugega nenavadnega stresa, npr. uvajanja v vrec.
- Ⓜ V času izraščanja zob.
- Ⓜ Če ima mati mastitis.
- Ⓜ Če je otrok v zagonu hitre rasti.

Povzeto po: „Lactation Education Resources“.

Navodila je dovoljeno kopirati.

Informacije v navodilih so namenjeni splošnemu pouku o določeni temi, niso 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.