

## Дојење: најбоље за бебе и мајке Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

### Кратак преглед

Дојење је најбољи начин да храните своју бебу. Иако је лако дојити кад се навикнете, можда ће вам за навикавање бити потребно неколико недеља. Већина проблема који се јављају током дојења могу се лако отклонити.

### Зашто дојити?

Најбоље за бебу: мајчино млеко је најбоља храна за бебе јер садржи све хранљиве састојке потребне за раст и развој у првих шест месеци живота. Поред тога што се лако вари, мајчино млеко штити бебе од проблема као што су инфекције плућа, температура, упала уха, пролив и повраћање, а уз то смањује и ризик од алергија. Мајчино млеко се мења да би се прилагодило различитим фазама развоја код беба. Дојење је и практично јер млеко увек има праву температуру, никада се не квари и ништа не кошта.

Најбоље за мајку: дојење помаже женама да изгубе додатну тежину коју су добиле током трудноће, а и материца се много брже враћа на нормалну величину. Дојење штити жене и од рака дојке касније у животу. Оно такође може да смањи ризик од будућег ломљења кука, као и од рака јајника.

Аустралијски савет за медицинска истраживања Australia's National Health and Medical Research Council (NHMRC) препоручује женама да доје бар шест месеци. Од шест месеци надаље дојење треба допуњавати одговарајућом хигијенски припремљеном храном. Савет за медицинска истраживања препоручује да се дојење настави до 12 месеци или дуже. Дојење може да буде веома корисно у прве две године живота, а и касније.

Ако нисте сигурни да ли ћете се одредити за дојење, бар покушајте да дојите. Чак и неколико недеља дојења могу да пруже беби заштиту у првим данима живота.

### Научите неке ствари о дојењу

Дојење је лако кад се навикнете. Међутим за навикавање ће вам бити потребно бар неколико недеља. Покушајте током трудноће да научите о дојењу. Скоро све велике болнице као и локални здравствени центри организују часове дојења.

Искористите време које проводите у болници после рођења детета да бисте научили нешто о дојењу. Већина проблема који се јављају током дојења могу се отклонити уз помоћ и подршку. (На крају ове брошуре наведено је ко може да вам помогне.)

## **Нека уобичајена питања о дојењу**

### **Да ли величина дојки може утицати на успех дојења?**

Не, величина дојки не игра никакву улогу.

### **Колико често треба да храним бебу?**

Храните бебу кад год она хоће. То је уједно начин да беба регулише свој апетит.

### **Да ли моја беба добија довољно млека?**

Ваша беба сигурно добија довољно млека ако:

- кваси шест до осам пелена дневно
- је задовољна
- добија на тежини.

Не брините ако беба у првих неколико дана изгуби мало тежине – то се дешава код већине новорођенчади.

Ако сте забринути због бебине тежине, или вам се чини да је беба узнемирена, пре него што почнете да дајете додатну храну или млеко посаветујте се са медицинском сестром за породицу и дете Child and Family Health Nurse.

### **Како могу да повећам прилив млека?**

Надолажење млека се може повећати чешћим или дужим дојењем, или на оба ова начина. Запамтите, што беба више сиса, више млека се ствара. Умор и стрес могу да утичу на прилив млека, те је важно да се одмарате и једете здраву храну. Замолиите неког из породице или пријатеља да вам помогну са кувањем и кућним пословима. Прилив млека се може побољшати и здравом исхраном и узимањем што више течности кад сте жедни.

### **Да ли беба треба да подригне док дојим?**

Подригивање није увек неопходно и не подригују све бебе после сваког храњења. Ако хоћете да беба подригне, држите је усправно на грудима (пазите да се не савије) и нежно је тапкајте по леђима.

### **Како да негујем дојке за време дојења?**

Перите дојке само водом. Сапун може да осуши брадавице и ареоле. Влага тракође може да изазове болове у брадавицама. Носите комотну одећу од памука као и суве (али не непромочиве) улошке у прслучету. Биће корисно ако после сваког дојења размажете мало млека по брадавицама и оставите да се осуши.

### **Да ли могу да идем на посао док дојим?**

Можете да наставите да дојите и кад се после порођаја вратите на посао. Измузивањем млека док сте одвојени од бебе можете осигурати сталан прилив млека. Измужено млеко се може давати вашој беби док сте на послу. Млеко се може измустити у стерилисане, пластичне посуде и чувати у фрижидеру два дана, а у замрзивачу чак две недеље.

## **Почетак дојења**

Пре рођења, реците особљу да желите да почнете да дојите што је пре могуће после порођаја – најбоље је одмах сат времена по порођају док је беба још будна и живахна.

У почетку дојке производе прво млеко које се зове колострум, течност провидну или кремкасто жуте боје. Ова течност не изгледа као млеко и количина је можда мала, али је колострум богат хранљивим материјама и антителима потребним за борбу против инфекције. Већ трећег, четвртог дана млеко постаје ређе и белје, а количина се повећава. Ако је беба и даље узнемирена и не сналази се кад узме дојку, то значи да се прилагођава различитој количини млека.

Удобно се наместите док дојите. На пример, лезите на страну или седите подупрти јастуцима иза леђа и испод руку.

Да бисте бебу наместили и правилно прислонили уз дојку, водите рачуна о следећем:

- Прислоните бебу уз своје груди. Држите је близу. Руком придржавајте вратић и леђа бебе. Принесите бебу дојци уместо да цело тело и дојку нагињете према беби.
- Нежно дотакните усне бебе брадавицом да би је подстакли да што више отвори уста. Језик треба да буде спуштен и испружен напред у устима.
- Приближите уста бебе дојци и проверите да ли је беба ухватила брадавицу са ареолом. Бебине усне треба да буду растегнуте а не скупљене и брадица треба да се наслања на дојку. То значи да ће нос бебе бити слободан и да ће беба моћи слободно да дише.
- Ако имате осећај да нешто није у реду, вероватно је тако. Пробајте поново и не устручавајте се да тражите помоћ. Ако беба правилно сиса не би требало да вас боли нити би требало да се чује њено цоктање.
- Оставите бебу на једној дојци да сиса све док хоће, а онда је преместите на другу дојку.
- Приликом следећег храњења, почните од друге дојке.
- Да би бебу скинули са дојке, лагано јој ставите прст у угао уста да прекинете сисање.

## **Проблеми приликом дојења**

### **Угрушци у дојкама**

Чим млеко крене осетићете да су дојке пуне. Услед тога ћете осећати нелагодност, а то ће беби отежати храњење. Чешће храњење помаже као и лагана масажа и омекшавање дојки измузивањем млека пре храњења (лагано стежући прсте око ареола измузајте млеко). Хладне облоге после дојења такође могу да помогну.

## **Болне брадавице**

Нормално је да ће током првих неколико дана дојења брадавице бити осетљиве. Ако нелагодност при дојењу траје дуже од 20 секунди, затражите помоћ.

Ако на брадавици има пликова или пукотина, или ако је дојење болно, то значи да беба није добро прилегла на дојку, или да не сиса како треба. Затражите помоћ.

## **Зачепљени канали и маститис**

Симптоми грипа (мучнина, болови у целом телу, грозница) и тврде, осетљиве или поцрвенеле дојке су знак да имате маститис. Важно је да наставите да дојите, посебно на дојци која је захваћена, јер то ће помоћи да се измузе млеко које изазива проблем. Ако беба неће да сиса, руком измузите млеко или користите ручну пумпицу да испразните дојку. Већ после неколико дојења требало би да се осећате много боље. Међутим, ако ни после неколико дојења нема никаквог побољшања или ако се стање чак погорша, биће вам потребни антибиотици који се добијају само уз лекарски рецепт. Препоручују се Flucloxacillin, Cephalixin или Erythromycin, а узимају се обично десет дана. Ове антибиотике је безбедно узимати за време дојења.

## **Где можете да добијете помоћ**

За помоћ у вези дојења обратите се следећим установама: локалном центру за бебе Early Childhood Centre; Аустралијском удружењу за дојење Australian Breastfeeding Association, на телефон (02) 8853 4999; назовите дежурну службу за пружање савета породицама Tresillian Family Care Centre Counselling Line, на телефон (02) 9787 0855, или дежурну линију Karitane Care Line, (02) 9794 1852.

Ако имате тешкоћа са енглеским језиком, породилиште у локалној болници вас може упутити акушерском раднику који говори два језика, задуженом за везе са етничким заједницама.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском језику, назовите Службу за превођење и тумачење Translating and Interpreting Service (TIS) на телефон 131 450.

Телефонски бројеви у овој брошури важе у време објављивања али се не исправљају у случају промена, тако да их морате проверити у именуку.

Више информација из области здравства на вашем језику можете наћи преко интернета, на мрежи за мултикултурну комуникацију Multicultural Communication на адреси <http://mhcs.health.nsw.gov.au>