

Sprievodca dojčením

A VÝŽIVOU BÁBÄTKA



Milá mama,

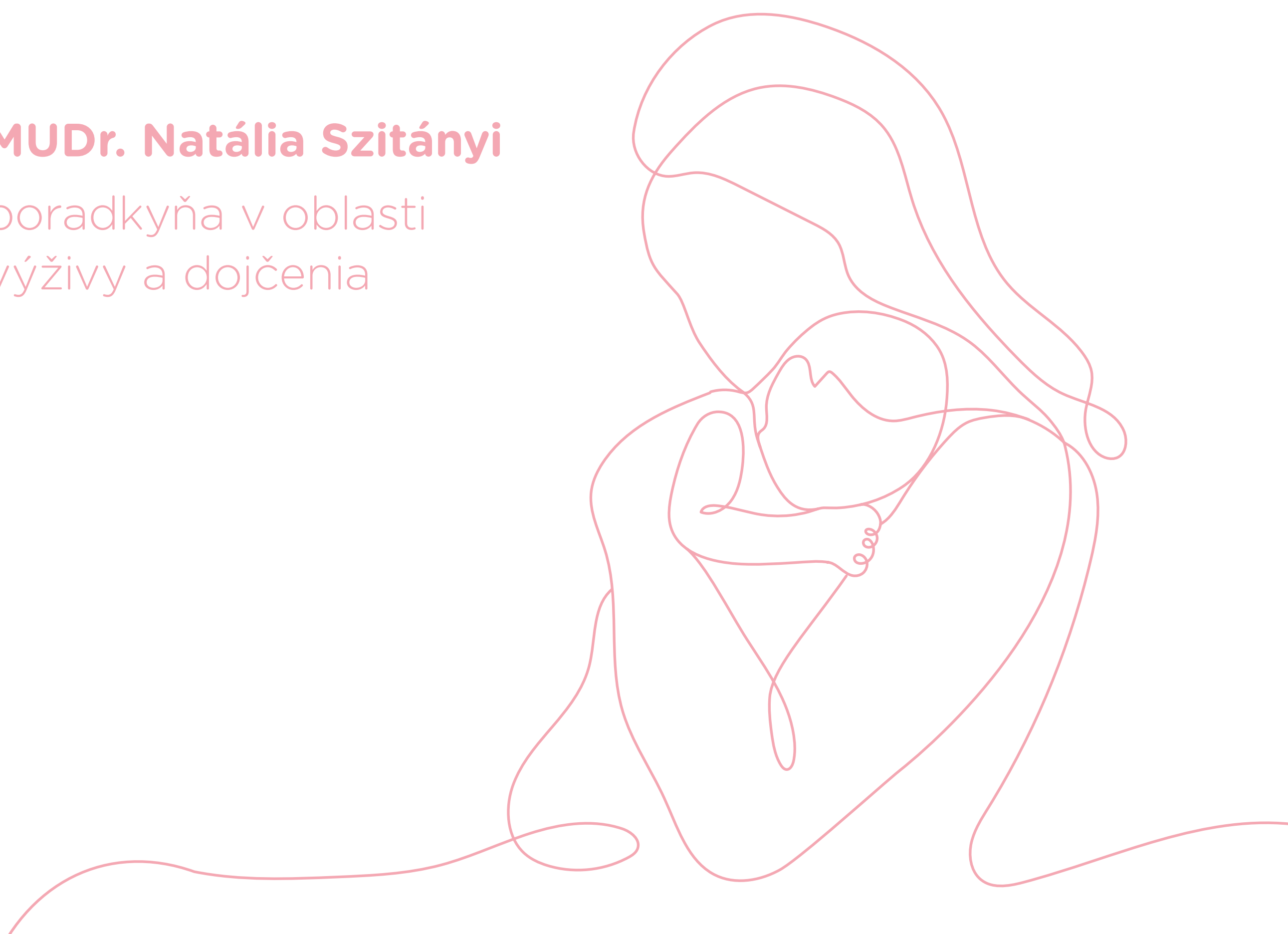
na úvod by som vám predovšetkým chcela zablať k narodeniu bábätka.

Spolu s firmou HERO sme pre vás pripravili túto brožúru, ktorá by vám mala **pomôcť vo vašich začiatkoch aj v nasledujúcich mesiacoch. Nájdete tu rôzne spôsoby dojčenia a informácie o tom, aké má výhody**, pretože materské mlieko je to najlepšie, čo môžete bábätku ponúknuť. No ak mama z akéhokoľvek dôvodu dojčiť nemôže, je namieste vybrať takú mliečnu výživu, ktorá sa svojím zložením čo najviac podobá materskému mlieku. Práve ním sa výrobcovia dojčenskej mliečnej výživy inšpirujú.

Držíme vám palce, aby sa vám darilo o nového člena rodiny starať s ľahkosťou a aby dojčenie patrilo medzi tie najkrajšie spoločné chvíle pre vás aj vaše bábätko.

MUDr. Natália Szitányi

poradkyňa v oblasti
výživy a dojčenia



Obsah sprievodcu

Materské mlieko – zlatý štandard
dojčenskej výživy

03

Zloženie materského mlieka

04

Čo by ste mali vedieť?

05

Správna technika dojčenia

06

Problémy a prekážky pri dojčení

07

Najčastejšie chyby pri dojčení

08

Správna výživa a životospráva
dojčiacej matky

09

Mliečny nápoj pre vás: Sunar Gravimilk

10

Prechod na nemliečnu stravu,
odstavenie od dojčenia

11

Iniciatíva Mamou bez príkras

12

Zlatý štandard dojčenskej výživy

Dojčenie je jedným zo základných predpokladov zdravého rastu a vývinu dieťaťa. Materské mlieko je jedinečné svojím zložením a je vo výžive dieťaťa nenahradiiteľné.

PREČO DOJČIŤ A V ČOM JE MATERSKÉ MLIEKO JEDINEČNÉ?

- Dojčenie prispieva k menšiemu výskytu alergií. Významne napomáha aj správne vývinu obranyschopnosti organizmu, chráni pred hnačkovými ochoreniami a uľahčuje priebeh všetkých infekčných chorôb.
- Dojčenie je prevencia syndrómu náhleho úmrtia dojčiat (SIDS).
- Z dlhodobého hľadiska dojčenie prispieva k prevencii tzv. civilizačných chorôb v dospelom veku – obezity, cukrovky či srdcovo-cievnych ochorení.
- Dojčenie upevňuje väzbu matky a dieťaťa a prispieva k zdravému psychickému vývinu.

VÝHODY DOJČENIA PRE MATKU:

- Možnosť nakrmiť bábätko kedykoľvek a kdekoľvek.
- Úspora finančných prostriedkov rodiny.
- Ľahší návrat k pôvodnej hmotnosti.
- Nižšie riziko rakoviny vaječníkov a prsníka.
- Nižšie riziko zlomeniny krčka stehennej kosti.



Zloženie materského mlieka

Materské mlieko obsahuje stovky látok. Je špecifické iba pre človeka a je úplne iné než mlieko zvierat. Je zlatým štandardom, ku ktorému sa snažia priblížiť náhradné dojčenské mlieka. Tie sú určené pre bábätká, ktoré nemôžu byť napríklad zo zdravotných dôvodov dojčené, a mali by sa používať iba na odporúčenie lekára alebo odborníka na výživu.

KOLOSTRUM (MLEDZIVO)

Tvorí sa prvé dni po pôrode. Má slamovožltú farbu a pre vaše bábätko je imunitnou bombou. Chráni ho pred vplyvmi prostredia po narodení a **napomáha správne osídleniu črevného traktu dieťaťa mikrobiotou**. Má veľmi málo solí a chráni nedostatočne vyvinuté obličky novorodenca.

ZRELÉ MLIEKO

V priebehu dvoch týždňov po pôrode sa kolostrum mení na zrelé mlieko, ktoré je bohaté na tuky. V porovnaní s mliekom ostatných cicavcov však obsahuje omnoho menej solí a bielkovín. Predstavuje nielen komplexnú výživu pre dieťa, ale obsahuje aj látky, ktoré **napomáhajú osídleniu čriev mikrobiotou, zvyšovať jeho obranyschopnosť proti baktériám a vírusom** a optimálne vstrebávať a tráviť prijaté živiny.

PREDNÉ MLIEKO

Vylučuje sa z prsníka na začiatku dojčenia. **Je bohaté na mliečny cukor (laktózu) a vodu.** Dojčatú uhasí smäd a čiastočne ho aj zasýti. Na druhej strane po ňom dieťa aj rýchlejšie vyhladne.

U citlivých dojčiat, zvlášť u chlapčeka s kolikou, môže kŕmenie výhradne predným mliekom zhoršovať nadúvanie a bolesti bruška.

ZADNÉ MLIEKO

Uvoľňuje sa na konci dojčenia. Je hustejšie, biele, **bohaté na tuky a veľmi dôležité z energetického hľadiska.**

Dieťa je po vypití zadného mlieka zasýtené na dlhší čas a ďalšie kŕmenie si vyžaduje neskôr. Nie je vhodné dojčiť krátko z oboch prsníkov, ale je omnoho lepšie jeden prsník úplne vyprázdniť (10 až 15 minút) a optimálne pri jednom dojčení dojčiť iba z jedného prsníka.

Koncentrácia jódu a selénu v materskom mlieku priamo súvisí s ich obsahom v strave matky. Aj obsah vitamínov je závislý od ich hladín u matky. **V materskom mlieku je nedostatok vitamínov D a K.** Vitamín D sa podáva celý prvý rok života vo forme kvapiek. Vitamín K sa podáva novorodencom už v pôrodnici injekčne alebo sa v prvých mesiacoch života podáva vo forme kvapiek. O podávaní jednotlivých vitamínov sa poraďte s pediatrom. Nedostatok vitamínu D môže zapríčiniť poruchu vývinu kostí, ale aj vyššiu náchylnosť na ochorenia. Nedostatok vitamínu K môže viesť ku krvácavej chorobe novorodenca.



Materské mlieko obsahuje veľké množstvo oligosacharidov. Tie nie sú v tráviacom trakte štiepené enzýmami a dostávajú sa do hrubého čreva, kde slúžia ako rastový substrát na rast bifidobaktérií. Fungujú teda ako **PROBIOTIKÁ**. Bifidobaktérie dokážu zamedziť rastu nežiaducich baktérií v čreve a majú zásadný vplyv na imunitu dieťaťa.

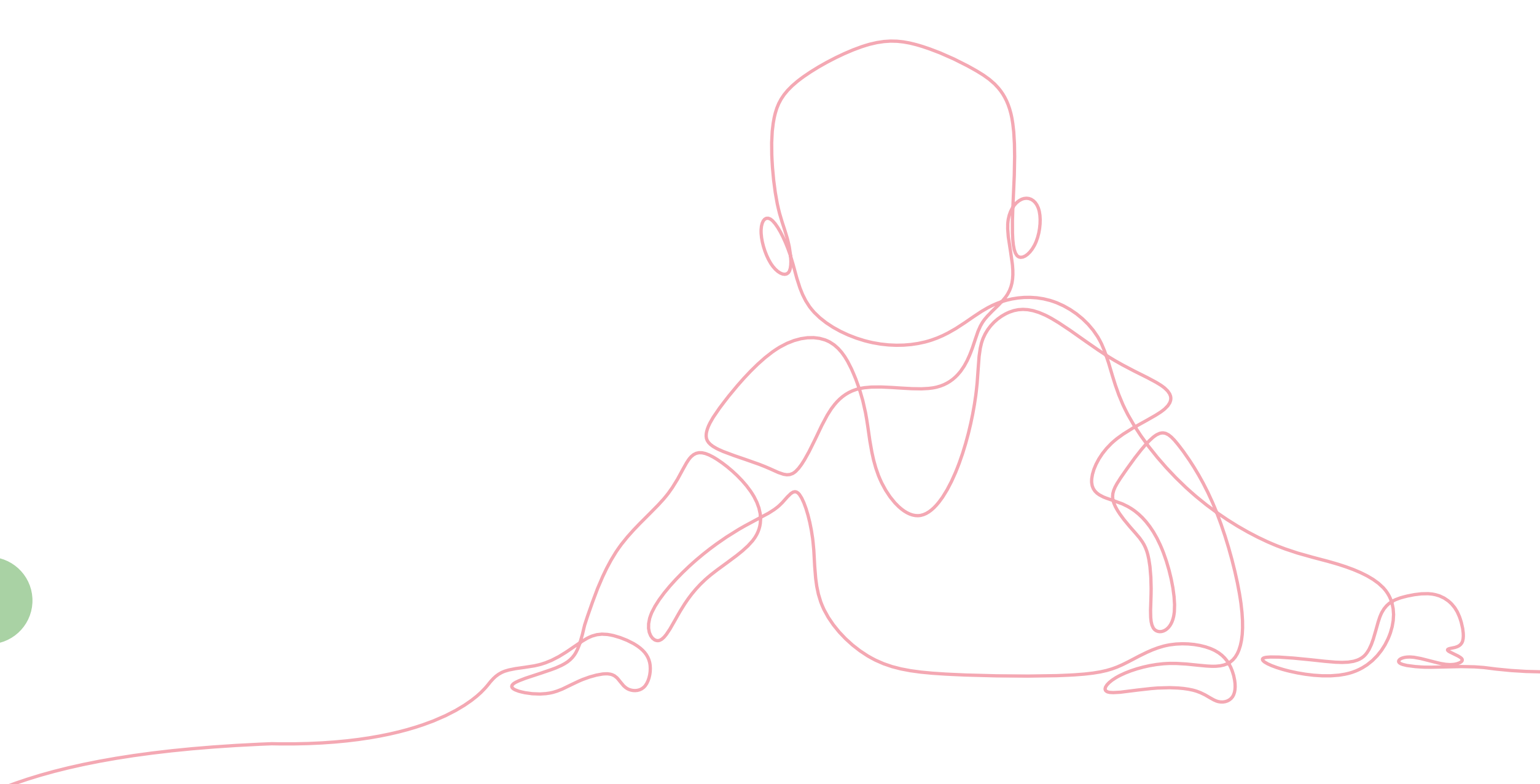
NUKLEOTIDY sú látky, ktoré sa podieľajú na stavbe všetkých buniek a prispievajú k správne fungovaniu čreva, pečene a imunitného systému.

Materské mlieko navyše obsahuje aj **HORMÓNY**: rastový hormón, hormóny štítnej žľazy, nadobličiek, prištítnych teliesok, ale aj pohlavné hormóny, rôzne rastové a regulačné faktory. Jedinečným spôsobom tak môže vplývať na metabolické procesy u novorodenca.

Najvariabilnejšou zložkou materského mlieka je tuk. Obsah tuku v materskom mlieku sa mení v priebehu dňa aj v priebehu dojčenia.

Zadné mlieko obsahuje niekoľkonásobne viac tuku než mlieko predné. Materské mlieko obsahuje takzvané LCP tuky (nenасыtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom), ktoré sú nevyhnutné na správny vývin mozgu a sietnice.

Štúdie z posledných rokov poukazujú na pozitívny vplyv prítomnosti LCP tukov vo výžive dojčiat na vývin imunity a inteligencie detí, zvlášť omega-3 nenasýtených mastných kyselín DHA a ARA.



Dojčiť dieťa nie je schopnosť, ktorá bola matke daná. Každá žena sa to musí naučiť.

Prvé informácie o dojčení by mala matka získať už v rámci prípravy na pôrod a následne počas pobytu v pôrodnici.

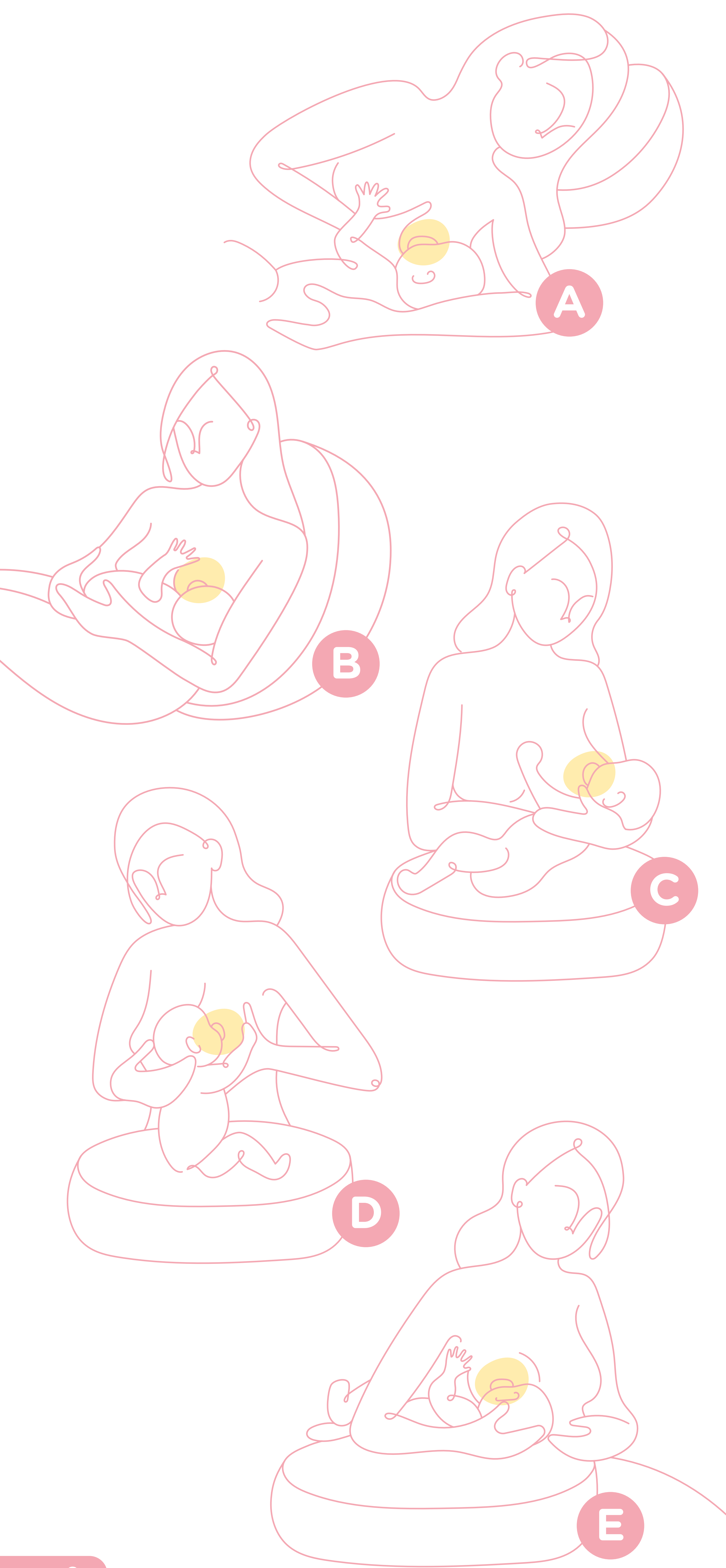
V tom čase by mala absolvovať nácvik správnej techniky dojčenia. V domácom prostredí jej potom môže poradiť pediater alebo detská sestra a je možné využiť aj služby laktačných poradkýň.

HLAVNÉ ZÁSADY SÚ:

- Pohodlná poloha pre vás aj pre dieťa.
- Správne priloženie dieťaťa k prsníku a jeho prisatie tak, aby uchopilo ústami nielen bradavku, ale spolu s ňou aj čo najväčšiu časť dvorca. Dieťa by malo sať z prsníka, nie iba z bradavky. Dojčenie by vás nemalo bolieť. Už niekoľko nesprávnych priložení dieťatka môže mať za následok bolestivé poškodenie bradavky a zadržovanie mlieka a následné zníženie jeho tvorby.
- Bábätko k prsníku prikladajte pravidelne. Podporuje to tvorbu ďalšieho mlieka.
- Pokúste sa vytvoriť si pokoj a pohodu, mať dostatok spánku, odpočívajte a vyvarujte sa stresu, ktorý môže tvorbu mlieka znižovať.

POLOHY PRI DOJČENÍ

V priebehu dojčenia si môžete vyskúšať niekoľko polôh. Každá matka si nájde tú, ktorá je pre dieťa aj pre ňu najpohodlnejšia. **Poloha poležiačky (A)** je zvlášť vhodná po pôrode. Po cisárskom reze môže matka dojčiť **v polo-sede s podloženými kolenami (B)**. Väčšina žien v neskoršom období dojčí **posediačky (C)**. Pre predčasne narodené deti je vhodná **zvislá poloha (D)**, pre ženy s veľkými prsníkmi tzv. **futbalová poloha (E)**.



Čo by ste mali vedieť o dojčení?

Dojčiaca matka by nemala fajčiť ani piť alkohol. Podávanie liekov je v čase dojčenia vždy potrebné konzultovať s pediatrom.

Predovšetkým v prvých týždňoch života dieťaťa nie je žiaduce obmedzovať frekvenciu dojčenia. Dieťa pije spoiatku aj 12- až 15-krát za deň. Pravidelnosť sa dostaví väčšinou až okolo 6. týždňa života.

Nebojte sa dieťa priložiť zakaždým, keď o to požiada. Prikladaním k prsníku navyše stimulujete tvorbu mlieka. Ak je to možné, dojčite z jedného prsníka, aby dieťa dostalo aj zadné mlieko. Až keď dá jasne naja-vo, že mu to nestačí, ponúknite mu i druhý prsník.

Mlieko odstriekavajte iba v prípade, keď máte mlieka príliš veľa, keď máte bolestivo naliate prsníky a mlieko sa dojčením dostatočne neodčerpáva, alebo keď máte ploché bradavky, ktoré je potrebné pred dojčením sformovať.

BOLAVÉ BRADAVKY: Zvlášť v začiatkoch dojčenia sa často stáva, že pri nesprávnej technike má žena popraskané bradavky a dojčenie je bolestivé. **Snažte sa upraviť polohu dieťaťa tak, aby držalo v ústach celý dvorec, nie iba bradavku.** Ak sa vám urobí bolestivá prasklinka, zmeňte polohu dieťaťa pri dojčení tak, aby to čo najmenej bolelo. Keď sa blížite k záveru kŕmenia, vložte malíček do ústičiek dieťaťa tak, aby prsník pustilo samo. Nevyťahujte mu prsník z úst nasilu. Dbajte na hygienu prsníkov a používajte na ne masť Calcium pantothenicum. Bradavky nechajte čo najdlhšie voľne na vzduchu.

KVASINKOVÁ INFEKCIA: V prípade, že sú bradavky začervenané a svrbia, s vysokou pravdepodobnosťou ide o kvasinkovú infekciu. Použite masť proti plesniam. **Pred dojčením vždy bradavky umyte a po dojčení znova ošetríte až do vymiznutia prejavov.** Opäť bradavky ponechajte čo najdlhšie na vzduchu. Vlhké prostredie totiž kvasinkovú infekciu zhoršuje.

MASTITÍDA: Ide o zápal prsnej žľazy, ktorý sa môže objaviť v priebehu dojčenia, zvlášť v začiatkoch. Väčšinou mu predchádza upchatý mliekovod (bábätko nedostatočne saje, laktácia sa ešte len rozbieha, dlhý interval od predchádzajúceho dojčenia). Upchatie mliekovodu sa prejavuje bolestivými tvrdými hrčami v prsníku. Mlieko z upchatého mliekovodu neodteká, čo vytvára predpoklady na prepuknutie infekcie, ktorá sa do mliekovodu dostane cez popraskané bradavky. Rozvíja sa zápal – mastitída. Bolestivé naliate prsníka je sprevádzané začervenaním a bolestivým opuchom časti prsníka, často aj horúčkou. **Až na výnimky nie je mastitída dôvodom na odstavenie od dojčenia, naopak!** Situáciu možno zvládnuť zahrievaním prsníka pred dojčením (napr. horúcou sprchou), masírovaním a následným odstriekavaním alebo dojčením v pravidelných intervaloch a chladením prsníkov medzi dojčeniami. Po dojčení sa následne odporúča priložiť studený obklad a tento cyklus opakovať až do vymiznutia príznakov. Ani podávanie vhodného antibiotika nie je dôvodom na odstavenie dieťaťa. **O liečbe mastitídy sa poraďte so svojim ošetrojúcim lekárom.**

Nesprávna technika dojčenia - dieťa saje iba bradavku

RIEŠENIE: Skúste upraviť techniku dojčenia. Bradavkou dráždite novorodenca okolo úst, aby ich naširoko otvoril. Čo najväčšiu časť dvorca vložte do úst bábätku tak, aby sa jeho brada aj nos dotýkali prsníka. Nevkladajte prsník do úst plačúcemu dieťaťu, najskôr sa ho pokúste upokojiť.

Striktné dodržiavanie trojhodinových intervalov dojčenia u novorodencov a najmladších dojčiat.

RIEŠENIE: Zdravého donoseného novorodenca dojčíte na požiadanie – frekvenciu aj dĺžku dojčenia prispôsobte dieťaťu.

Pravidelné odstriekavanie po každom dojčení

RIEŠENIE: Odstriekavajte iba v tom prípade, keď máte pocit upchatého mliekovodu (napätie v prsníku sprevádzané tvorením boľavých hrčiek alebo pruhov) alebo keď máte mlieka priveľa a dieťa sa pri pití dusí, lebo nestíha prehĺtať, alebo keď mlieko samovoľne vyteká pri minimálnom podnete. Dôvodom na odstriekavanie môže byť aj nemožnosť kontaktu s dieťaťom a nutnosť udržať laktáciu (dieťa na JIS alebo, naopak, matka na služobnej ceste...).

Zavedenie dokrmovania cez cumlík z fľaše v prípade pomalého nástupu laktácie

RIEŠENIE: Prikladajte dieťa čo najčastejšie. Satie stimuluje tvorbu mlieka. Vyžadujte už v pôrodnici „rooming in“, a ak to nie je možné, nech k vám bábätko nosia čo najčastejšie. Aktívne sa informujte a požadujte, aby dieťa nedokrmovali z fľaše, ak to nie je nevyhnutné.

Zavedenie dokrmovania mladších dojčiat v prípade plaču alebo nedostatočného satia

RIEŠENIE: Nie je pravda, že každý plač bábätko signalizuje hlad. Dojčatá, ktoré veľmi často plačú, v drvivej väčšine prípadov neplačú iba od hladu. Pred samotným rozhodnutím o zavedení príkrmov kontaktujte svojho pediatra. Dajte bábätko odvážiť a skontrolovať jeho zdravotný stav, poraďte sa o ďalšom postupe. Novorodencov a mladšie dojčatá často trápia takzvané dojčenské koliky, nadúvanie alebo plač bez zjavnej príčiny. Ak dieťa plače aj po kŕmení a dobre priberá, skúste polohovanie na bruško, masírovanie v smere hodinových ručičiek alebo prikladanie teplých obkladov na bruško. Ak máte takzvané „lenivo“ sajúce bábätko, požiadajte radšej o radu laktačnú poradkyňu. Snažte sa takéto bábätko budiť a komunikujte s ním. V rámci jedného kŕmenia rýchlejšie striedajte prsníky, keď začne zaspávať. Ak máte ploché bradavky, pred začiatkom dojčenia ich dráždite, masírujte, aby boli čo najlepšie pripravené, keď sa bábätko bude chcieť prisáť.

Prerušenie dojčenia v prípade akútneho horúčkovitého ochorenia matky

RIEŠENIE: Dojčenie v prípade choroby matky predstavuje pre dieťa, naopak, pomoc v boji proti vašej infekcii. Materské mlieko obsahuje nielen množstvo látok, ktoré posilňujú imunitu, ale aj konkrétne protilátky, ktoré sa tvoria cieľne proti vášmu ochoreniu. Použitie liekov proti horúčke (napr. paracetamolu) v bežnej dávke je v poriadku. Informujte svojho lekára, že dojčíte, aby tomu prispôbil výber liekov a antibiotík. Pri dojčení noste rúško.

Prerušenie dojčenia v prípade mastitídy

RIEŠENIE: Ak trpíte mastitídou, dodržiavajte postup uvedený v predchádzajúcej kapitole. Dojčenie neprerušujte! Nasadenie antibiotík je pre bábätko menším zlom ako odstavenie.

Zdravé zásady

V období dojčenia by ste mali predovšetkým dodržiavať zásady zdravej výživy. Nie je potrebné zásadne navyšovať energetický príjem. Na druhej strane je nutné pripomenúť, že snaha schudnúť počas dojčenia, ktorá je spojená s prísnou diétou, určite nie je vhodným postupom. **Pite čaje pre dojčiace matky, dodržiavajte pitný režim.**

Vo svojej strave uprednostňujte potraviny, ktoré nespôsobujú nadúvanie a sú ľahko stráviteľné. Zo začiatku vynechajte korenené jedlá. Ak vy alebo otec dieťaťa trpíte alergiami, vyberajte si stravu, na ktorú nie je ani jeden z vás alergický. Málokrvnosti a nedostatku vápnika zabránite konzumáciou potravín s vysokým obsahom látok, ktoré vám môžu chýbať (mäso, mlieko a mliečne výrobky). Vegetariánkam sa odporúča v čase dojčenia konzumovať aspoň mlieko a mliečne výrobky.

Stres a nedostatok sebadôvery sú nepriateľmi dojčenia – adrenalín blokuje jeho naštartovanie. Pokúste sa veľa odpočívať, sústredte sa iba na dojčenie a bábätko. Ak je to možné, prenechajte ostatné povinnosti ďalším členom domácnosti. Zožňte si pomoc s domácimi prácami, ak to potrebujete.

DÔLEŽITÉ

Nie je vhodné, ak dojčiace matky fajčia, požívajú alkoholické nápoje alebo návykové látky. O užívaní liekov sa poraďte s lekárom.



Mliečny nápoj pre vás:

Sunar Gravimilk s vitamínmi a minerálmi

V KAŽDOM OBDOBÍ

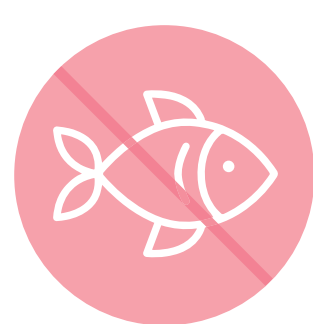
Sunar Gravimilk je mliečny nápoj v prášku **obohatený o potrebné vitamíny a minerálne látky**. Je vyrobený z plnotučného mlieka, ktoré je zdrojom mliečneho tuku, čo mu dodáva lahodnú mliečnu chuť. Je obohatený o vitamíny a minerálne látky, ktoré môžu v nevyváženom jedálnom lístku chýbať a ktorých príjem sa odporúča počas tehotenstva a dojčenia mierne zvýšiť.

Vybrané vitamíny a minerálne látky v mliečnom nápoji Sunar Gravimilk:

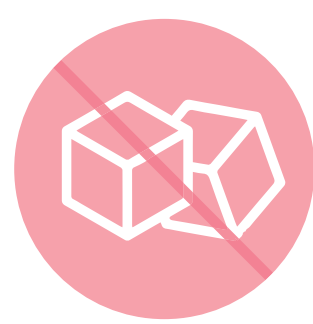
- **Kyselina listová** sa v nápoji nachádza aj v aktívnej forme zvanej folát. Pôsobí priaznivo na krvotvorbu, prispieva k rastu zárodočných tkanív v priebehu tehotenstva, podieľa sa na procese delenia buniek a na normálnom fungovaní psychiky.
- **Vitamíny skupiny B (B1, B2, B6, B12)** – napomáhajú normalizovať energetický metabolizmus a činnosť nervovej sústavy, znižujú mieru únavy a vyčerpania.



Bez palmového oleja



Bez rybieho oleja



Bez pridaných cukrov a umelých sladidiel*

*Obsahuje iba prirodzene sa vyskytujúce cukry.

UPOZORNENIE:

Vzhľadom na možný nežiaduci nadmerný príjem niektorých vitamínov a minerálnych látok neodporúčame kombinovať Sunar Gravimilk s vitamínovými prípravkami.

Pre koho je

Sunar Gravimilk určený a čomu napomáha?

- **Vitamíny D a C** podporujú správne fungovanie imunitného systému.
- **Jód** prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy.
- **Železo** napomáha rozvoju poznávacích funkcií dieťaťa.
- **Vápnik** je potrebný na udržanie normálneho stavu zubov a kostí.
- **Horčík** pôsobí priaznivo na činnosť nervovej sústavy, znižuje únavu a vyčerpanie a podporuje normálnu činnosť svalov.

Dôležité sú aj omega-3 polynenasýtené mastné kyseliny, napr. DHA. Príjem kyseliny dokozahexaénovej (DHA) v priebehu materstva prispieva k normálnemu vývinu mozgu a zraku dojčeného dieťaťa. Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 200 mg DHA denne navyše oproti odporúčenej dennej dávke omega-3 mastných kyselín u dospelých (250 mg DHA a kyseliny eikosapentaénovej – EPA).

Sunar Gravimilk je bez prídavku cukru a náhradných sladidiel, bez palmového oleja aj rybieho oleja. Obohatený mliečny nápoj Sunar Gravimilk si môžete vychutnať s čokoládovou alebo vanilkovou príchuťou.

Sunar Gravimilk odporúčame piť v čase, keď plánujete otehotnieť, v období tehotenstva a dojčenia.

Vzhľadom na možný nežiaduci nadmerný príjem niektorých vitamínov a minerálnych látok neodporúčame kombinovať Sunar Gravimilk s doplnkami stravy, prípadne ich konzumáciu konzultujte s lekárom. Sunar Gravimilk nenahrádza pestrú a vyváženú stravu, ktorá má byť základom výživy tehotnej či dojčiacej matky.



ODSTAVENIE OD DOJČENIA

Za ideálnych podmienok postačuje dieťaťu výlučné dojčenie po dobu 6 mesiacov. Ak vaše dieťa dobre prospieva a nevyžaduje dojčenie vo veľmi krátkych intervaloch vrátane noci, nie je dôvod zavádzať akýkoľvek príkrm pred šiestym mesiacom. Ak môžete dojčiť ďalej, určite si na ďalšie mesiace vyberte cestu zavedenia nemliečnych príkrmov (zeleninový a mäsovo-zeleninový príkrm, ovocný príkrm a cereálne kaše). Podrobný postup nájdete v brožúrke Môj prvý jedálňiček.

Čím je dieťa staršie, tým býva odstavenie komplikovanejšie. **Môžete vybrať postup v štýle „všetko alebo nič“ alebo odstavovať postupne.**

POSTUPNÉ ODSTAVENIE

Dieťaťu najprv odoprite dávku, o ktorú stojí najmenej, alebo dávku, pri ktorej sama cítite, že prsia nie sú dostatočne naliate a dieťa si vyžaduje opakované dojčenie. Neponúkajte prsník, ak oň dieťa samo nepožiada. Pokúste sa v čase odopretej dávky zmeniť prostredie alebo odvieť pozornosť dieťaťa iným smerom.

Ako náhradu mu ponúknite jedlo, o ktorom viete, že mu najviac chutí. Postupne predlžujte čas medzi jednotlivými dojčeniami a snažte sa nahradiť čo najväčší počet dojčení kŕmením.

Zapojte otca, ktorý dieťaťu v čase jedla ponúkne iný typ pokrmu ako dojčenie. **No ak nemusíte, neodopierajte dieťaťu dojčenie, ak na ňom trvá.** Dieťa totiž potom o to viac dojčenie vyžaduje a proces je náročnejší. Ak sú prsia boľavé a plné, mlieko čiastočne odstriedajte, kým sa vám ulaví. Niekedy tento proces trvá celé týždne alebo mesiace, niektoré deti je možné odstaviť v priebehu mesiaca úplne.

VŠETKO ALEBO NIČ

Ak ste sa rozhodli odstaviť dieťa staršie ako 9 mesiacov, môžete mu ponúkať prevažne tuhú stravu, ktorú už pozná a dobre ju prijíma. V prípade odstavenia dojčťa mladšieho ako 6 – 9 mesiacov je nutné počítať s tým, že jeho energetický príjem bude závislý prevažne od príjmu náhradnej mliečnej výživy. **Náhradnú mliečnu výživu mu ponúknite v jednej dávke počas niekoľkých dní** alebo aj dlhšie pred plánovaným odstavením, aby si na fľašu a mlieko zvyklo.

Takisto je dobré dieťa už vopred učiť piť z fľaše. Odstavenie pravdepodobne nebude ľahké ani pre jednu stranu, preto si ho dokonale naplánujte a obrňte sa trpezlivosťou.

Je lepšie napláňovať prechod na niekoľko dní, keď striedavo ponúkate dojčenie a postupne zvyšujete počet denných dávok náhradnej mliečnej výživy. Je nutné brať do úvahy, že náhradná mliečna výživa zasýti dieťa na dlhší čas ako dojčenie a dieťa pravdepodobne bude vyžadovať kŕmenie menej často. Prsníky môžu byť bolestivo naliate a teplé.

Mlieko odsávajú po uvoľnení tlaku, prednosť má mechanické odsatie. Studený obklad medzi dojčeniami, podanie paracetamolu a čiastočné odsatie mlieka môže pomôcť bolesť zmierniť. Produkcia mlieka môže pokračovať ešte niekoľko týždňov, niekedy aj mesiace po odstavení.



Vaše psychické zdravie musí zostať na prvom mieste

Ak už ste vyskúšali úplne všetko a dojčenie u vás napriek tomu nie je možné, **je v poriadku vybrať si iný spôsob výživy bábätka**. Urobiť to s čistým svedomím však nemusí byť jednoduché.

Mamy majú často pocit zlyhania, keď začiatky materstva neprebiehajú tak, ako si predstavovali. Najdôležitejšie však je, aby sa mama aj bábätko pri všetkých spoločných činnostiach cítili spokojne. **Nenechávajte si svoje starosti iba pre seba a zverte sa** partnerovi, blízkej osobe alebo sa obráťte na organizáciu, ktorá sa stará o psychickú pohodu matiek.

ZÁVÄZOK SPOLOČNOSTI HERO V OBLASTI PODPORY DUŠEVNEJ ROVNOVÁHY MATIEK

Chceme pomáhať mamám cítiť sa v ich novej role sebaisto. K nášmu poslaniu patrí aj ich prepájanie s odborníkmi, ktorí im pomôžu zvládať náročné situácie spojené s materstvom.

- Nával emócií a hormónov po pôrode je skúškou psychickej odolnosti.
- Až pre 20 % matiek sú začiatky materstva vrátane dojčenia viac ako náročnou úlohou.
- V tomto životnom období sa menia priority. Vy a vaše psychické zdravie však musia zostať na prvom mieste.

Pre svoje dieťa ste tou najlepšou mamou za všetkých okolností. Aj vy si zaslúžite prežiť spokojné materstvo.

#mamoubezpekras

www.vydumamky.sk



Nebojte sa požiadať o radu

Takmer každá mama je schopná svoje dieťa dojčiť. No častým problémom, s ktorým sa stretávame, je nedostatočná sebadôvera matky a potreba opory od svojho okolia, či už od rodiny, alebo zo strany odbornej verejnosti (neonatólog, pediater novonarodeného dieťaťa, novorodenecké a detské sestry, laktačné poradkyne).

Nedostatok informácií alebo informácie neodborné či mätúce môžu viesť k možným komplikáciám alebo k nechcenému ukončeniu dojčenia. **Budeme radi, ak táto brožúrka pomôže ženám prežívať dojčenie ako to najpríjemnejšie a najkrajšie, čo ich ako matky v živote stretlo a na čo sa celý život spomína s láskou.**



Hero
Institute for
Infant Nutrition

Hero Slovakia s.r.o.
Podzámska 68, 949 01 Nitra



sunar@sunar.cz
sunar@sunar.sk



Sunar Česká republika
Sunar Slovenská republika



Sunar_cz
Sunar_sk

www.sunar.cz | www.sunar.sk