

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

SPRIEVODCA DOJČENÍM



Gratulujeme k narodeniu bábätka. Tento informačný leták vás prevedie základmi dojčenia, vrátane informácií o tom, ako začať a ako zistiť, či máte pre dieťa dostatok mlieka. Dojčenie dopraje dieťaťu ten najlepší štart do života. Materské mlieko preň predstavuje najlepšiu výživu, pomáha mu pri rozvoji a znižuje riziko infekcie a ochorenia.

Po pôrode

Ak ste vy aj dieťaťko v poriadku, je dôležité priložiť si ho priamo na telo čo najskôr po pôrode. To znamená, že si nahé dieťaťko (môže mať plienku) položíte na hrud'. Oboch vás zakryjú dekou. Vzájomný kontakt dieťaťka zohreje, upraví sa mu dych a tep a ochráni ho pred infekciou. Položenie priamo na telo zároveň primäje dieťa začať hľadať prsník a sať. Prvá hodina po pôrode je výnimočná pre vás aj pre dieťa – počas nej sa začnete spoznávať a ak mu pomôžete so skorým kŕmením, v tele sa vám spustí tvorba mlieka. Malé množstvo kolostra (hustá žltkastá tekutina), ktoré sa



tvorí počas prvých dní po pôrode, je pre dieťa veľmi prospešné, pretože obsahuje koncentrované výživné látky a chráni ho pred infekciou.

Prvé dni

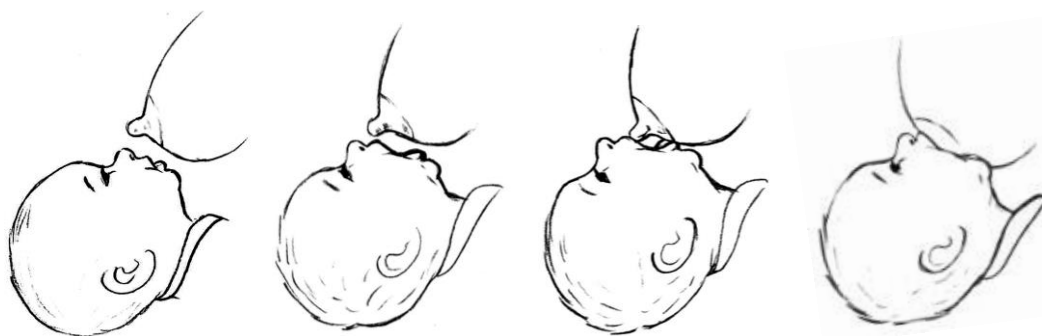
Počas prvých dní a týždňov po pôrode môže dieťa chcieť piť veľmi často. Je to normálne, pretože čím viac mlieka vypije, tým viac sa vám ho bude tvoriť. Kým sa naučíte dojčiť a dieťa piť, môže to chvíľu trvať, preto čím viac príležitostí na skúšanie budete mať, tým lepšie. Dieťa majte nablízku, aby ste mohli sledovať náznaky, že chce piť, ako je napríklad cmúľanie prstov, otváranie úst alebo vyplazovanie jazyka. Pred dojčením sa snažte nečakať, kým nezačne plakať, pretože potom to bude pre oboch náročnejšie.



Držanie dieťaťa pri dojčení

Tu je niekoľko tipov, ktoré môžu pomôcť vám i dieťaťku správne začať dojčiť:

- Priložte si dieťa k telu tak, aby malo nos, brucho a prsty na nohách v jednej línii a aby bolo zdola otočené k prsníku.
- Podprite dieťaťu skôr krk než hlavu, aby ju mohlo na začiatku pitia zakloniť.
- Jemne mu prechádzajte bradavkou po tvári medzi hornou perou a nosom, aby doširoka otvorilo ústa.
- Počkajte, kým neotvorí ústa, mierne nevyplazí jazyk a nezakloní hlavu, potom si ho zľahka priložte k prsníku tak, aby mu bradavka vkĺzla do úst popri hornej pere smerom k podnebiu.
- Možno pocítite sanie (môže a nemusí to byť bolestivé), no približne do minúty by to malo odoznieť. Ak bolesť pretrváva, požiadajte o pomoc.



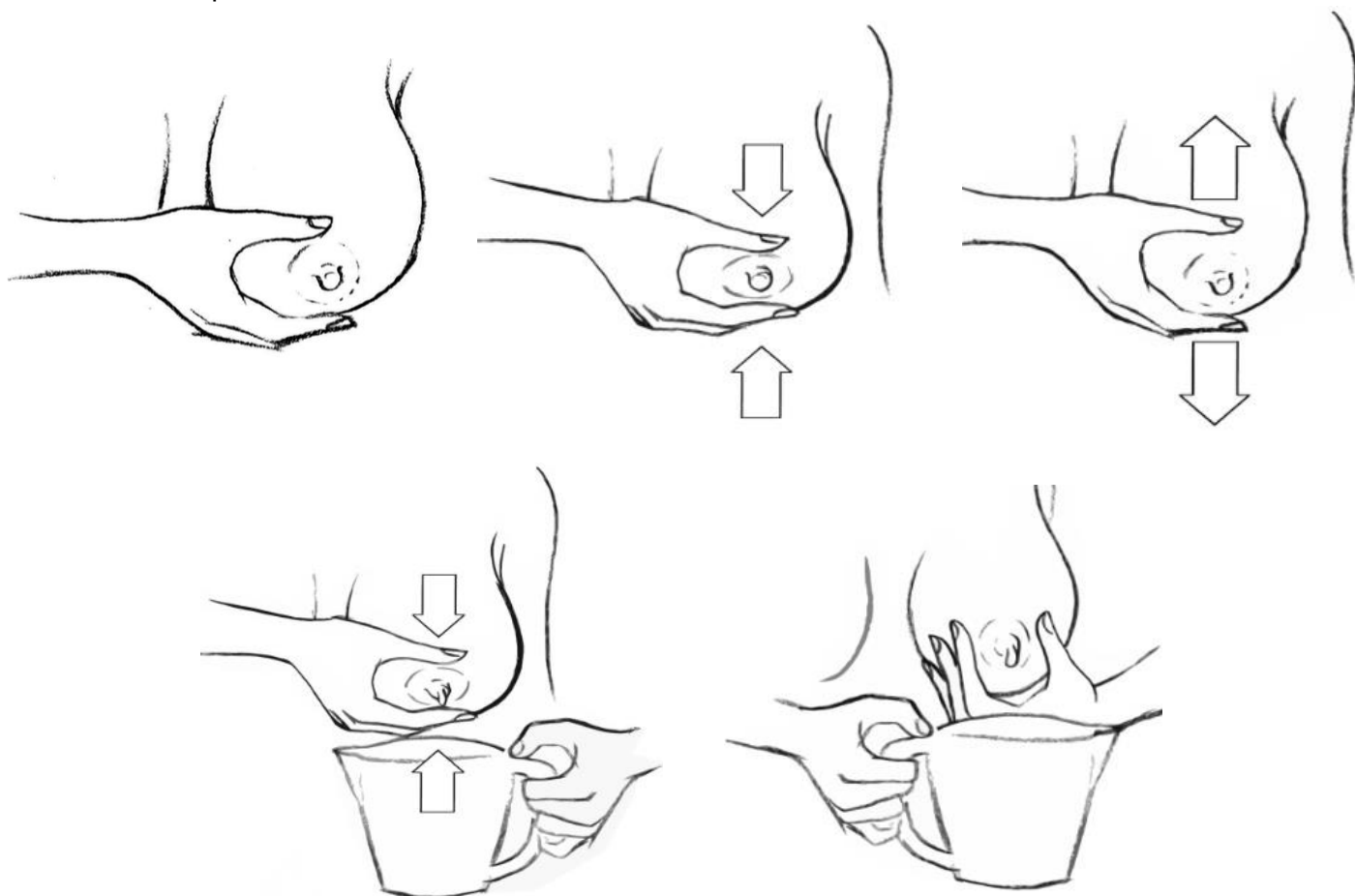
Znaky, že dieťa dostáva dostatok mlieka

- Dieťa bude doširoka otvárať ústa.
- Bude mať plné líca.
- Počas dojčenia bude pôsobiť pokojne.
- Po každých 2 – 3 nasatiach budete počuť prehĺtanie.
- Na konci dojčenia by ste mali mať bradavku rovnakú ako na začiatku, bez bolesti či viditeľného poranenia.
- Dieťa bude mať za 24 hodín často mokrá plienku (po 6. dni 6- až 8-krát).
- Dieťa bude mať za 24 hodín najmenej 2 – no zvyčajne viac – zašpinených plienok a stolica sa mu zmení z lepkavej čiernej počas 1. – 2. dňa na žltú a riedku od 4. dňa. **Ak dieťa nemá stolicu do 24 hodín, je dôležité obrátiť sa na pôrodnú asistentku alebo sestru so zameraním na domácu starostlivosť.**

Odstrekovanie mlieka

Vedieť si odstriekať mlieko, aby ste dieťa nalákali na kŕmenie, je užitočná zručnosť, najmä ak ste ospalá alebo máte naliate prsníky. Tu nájdete dobré video s návodom, ako na to: unicef.uk/handexpression

- Začnite jemným hladením a masírovaním prsníkov, kým sa neuvolníte.
- Palcom a ukazovákom vytvorte písmeno „C“.
- Jemne pohybujte palcom a ukazovákom smerom od bradavky, asi 2 – 3 cm.
- Oblasť na niekoľko sekúnd stlačte, potom uvoľnite a zopakujte pohyb.
- Možno chvíľu potrvá, kým mlieko začne tiecť. Stláčajte a uvoľňujte tú istú časť, kým prúd nezoslabne.
- Posuňte sa po prsníku a stláčajte a uvoľňujte inú časť.
- Dbajte na to, aby ste mali palec a prst oproti sebe a nešúchajte nimi hore-dole po prsníku.



Ako uspokojiť potreby dieťaťa

Novorodenec bude pri oboznamovaní sa so svetom potrebovať jedlo, pohodlie a istotu. Nosenie, túlenie, prihováranie a reagovanie na jeho potreby pomáha pri uvoľňovaní hormónov, ktoré podporujú vývin mozgu a vyvolávajú v dieťati pocit bezpečia. Novorodenca nerozmaznáte tým, že mu splníte potreby, a dojčené dieťa neprekážete, takže mu môžete ponúknuť prsník na to, aby sa dosýta najedlo aj upokojilo. Túlenie a kŕmenie dieťaťa vyvolá aj vo vás pocit pokoja a umožní vám posadiť sa, oddýchnuť si a vychutnať si bábätko.

