

# SPRIEVODCA DOJČENÍM



Milá mamička,  
srdečne Vám blahoželáme k narodeniu Vášho dieťatka. Tento edukačný materiál je stručným sprievodcom dojčenia. Úspech dojčenia spočíva vo Vašom osobnom rozhodnutí, informáciách a tiež odbornej pomoci a podpore zdravotníkov.

Materské mlieko predstavuje najvhodnejšiu a najoptimálnejšiu formu výživy pre Vaše bábätko. Produkcia materského mlieka môže začať ešte počas tehotenstva a zvyšuje sa po pôrode. Prvé dni sa tvorí tzv. "kolostrum", ktorého hlavná úloha je imunologická a vyprázdňovacia. V nasledujúcich 2 týždňoch sa mení cez tzv. "prechodné mlieko" na "zrelé mlieko", ktoré zabezpečí kompletnú výživu dieťatka do jeho 6. mesiaca. Zloženie závisí od času laktácie a dokáže sa prispôbiť aktuálnym potrebám bábätko.

# DOJČENIE V PRVÝCH DŇOCH PO PÔRODE

Prvým predpokladom úspešného dojčenia je včasná stimulácia bradavky a prisatie sa dieťaťa po pôrode počas bondingu (kontakt koža na kožu). Prvý deň ešte bábätko nepocíti hlad, je spavé, preto ho treba k dojčeniu prebudiť a motivovať. Dieťaťo si prikladajte k obidvom prsníkom aspoň 6-8 krát, aby ste stimulovali tvorbu mlieka. Dĺžku ani frekvenciu dojčenia nečasujeme a je dôležité, aby ste v dojčení pokračovali aj vo večerných a nočných hodinách. Opakované dojčenie (8-12 krát za deň) v nasledujúcich dňoch je zásadné pre stimuláciu laktácie, pre zabezpečenie dostatočného hmotnostného prírastku dieťaťa a vývoj žltacky.

**Iniciálne naliatie prsníkov** nastáva na 3.-4. deň po pôrode. Je to normálny fyziologický proces, ktorý je znakom začiatkovej tvorby materského mlieka. Prsia sú plnšie a citlivejšie na dotyk. Počas týchto dní Vám pomôžu teplé obklady a masáže. Uvoľní sa tak napätie v prsníku, zmierni opuch prsného dvorca a dieťa si ľahšie uchopí bradavku. Masáž prevádzame tak, že tkanivo dvorca jemne zatlačíme na 1-3 minúty proti hrudníku, kým sa nevytvorí okolo špičky bradavky kruh („kvet“) a tkanivo dvorca nezostane mäkké. V prípade, že prsník horúci a bolestivý, môžete si po dojčení aplikovať aj chladné obklady.

## SPRÁVNE PRILOŽENIE DIEŤAŤA K PRSNÍKU

Správne priloženie dieťaťa k prsníku pozitívne ovplyvňuje začiatok dojčenia a posilňuje sebadôveru matky vo vlastné schopnosti. Tak ako mamička, tak aj bábätko sa to musí naučiť. Každým prisatím, hľadaním polohy a dojčením si to obaja trénujete a zároveň to stimuluje Vašu laktáciu.

**Dieťa:** ústa má naširoko otvorené, brada sa dotýka prsníka, pery sú vyšpúlené von, jazyk presahuje spodnú peru, viac dvorca vidieť nad ústami ako pod nimi, bradavka je hlboko v ústach.

**Mamička:** pohodlne sedí, podopiera prsník tak, že palec je asi 3 cm nad bradavkou a ostatné prsty pod bradavkou, ústa dieťaťa sú vo výške prsnej bradavky a ucho, bedrá a ramená dieťaťa sú v jednej línii. Matka privedie dieťa k prsníku (nie naopak) a počká, kým dieťa nájde bradavku a prisaje sa.



## Známky efektívneho dojčenia u dieťaťa

- má vyšpúlenú hornú i dolnú peru, jazyk presahuje dolnú peru
  - vidíte jemný pohyb sánky dieťaťa
  - počujete ako dieťa prehĺta
  - materské mlieko mu vyteká z úst

## Známky efektívneho dojčenia u matky

- pociťovanie jemného mravčenia v prsníku v úvode dojčenia
- počas dojčenia odkvapkáva materské mlieko aj z druhého prsníka
  - po dojčení sa v prsníku uvoľní napätie, prsníky sú mäkké
- pociťovanie miernych bolestí v podbrušku (sťahovanie maternice)

## Včasné známky hladu u dieťaťa

Prvými znakmi hladu sú sacie pohyby ústami, pohyby rúk k ústam, vyplazovanie jazyka, mľaskanie, rýchle pohyby očí, či rozrušené pohyby tela a nepokoj. Plač je neskorým príznakom hladu, preto by ste sa mu mali vyhnúť a včasne reagovať na potreby dieťaťa. Skorá odpoveď na signály hladu Vám zabezpečí jeho väčšiu trpezlivosť a ochotu spolupracovať pri dojčení. Ak sa bábätko budí s hladom, skúste "preskočiť" rutinné prebaľovanie pred dojčením a radšej ho hneď priložte.

## POLOHY PRI DOJČENÍ



Kolíška



Koala/ vzpriamená



Ležmo na boku



Ležmo na chrbte



Priečna poloha



Bočná alebo futbalová

# NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY PRI DOJČENÍ

- **poranené, bolestivé bradavky** - pri nesprávnej technike alebo polohe sa na bradavke môžu objaviť trhlinky tzv. ragády. Bradavku nevyberajte z úst bábätka nasilu, ale vsuňte koniec malíčka do ústneho kútika, čím odstránite podtlak a dieťa sa samo pustí. Ideálne je bradavku po dojčení potrieť materským mliekom alebo epitelizačnými masťami s obsahom lanolínu alebo pantenolu. Prsníky treba vetrať, neprekrývať ich prsnou vložkou ani podprsenkou.
- **retencia mlieka, upchatý mliekovod a mastitída** - ide o bolestivé zatvrdnutie časti prsníka sprevádzané začervenaním kože a zvýšenou teplotou. Pridaním sa bakteriálnej infekcie vzniká zápal prsníka - mastitída. Príčinou býva nedostatočné vyprázdňovanie mlieka pri nesprávnej technike alebo obmedzenom dojčení a infikovanie trhliniek. Riešením je úprava techniky dojčenia, masáže, teplé obklady, pri mastitíde aj celkové protizápalové lieky, v niektorých prípadoch aj antibiotiká. V dojčení pokračujte.
- **laktačná kríza** - obdobie, kedy má mamička relatívne menej mlieka k aktuálnym potrebám bábätka v čase jeho intenzívneho rastu. Najdôležitejšie je nevzdávať sa, pokračovať v častom dojčení (aj v noci), ponúkať oba prsníky a v priebehu 2-3 dní sa tvorba mlieka prispôsobí zvýšeným potrebám dieťatka.

## EFEKTÍVNOSŤ DOJČENIA

Podľa niektorých indícií vieme zhodnotiť, či je Vaše bábätko dostatočne dojčené:

**-močenie a zmena stolice** - prvý krát by sa malo bábätko vycikať do 24 hodín. Postupne produkcia moču narastá. Do 48 hodín po narodení odchádza aj prvá stolica (smolka), ktorá je zeleno-čiernej farby. Postupne sa stolica stáva svetlejšou (žltou-hnedou) a mení sa jej konzistencia na kašovitú. Moč je číry (svetložltý) a po približne týždni života má dieťa 6-8 mokrých plienok za deň a stolicu 3x denne.

**-hmotnosť** - každý novorodenec má po pôrode úbytok hmotnosti. U fyziologického donoseného novorodenca je tento úbytok maximálne 10% z jeho pôrodnej hmotnosti. Od 3. dňa by dostatočne dojčené bábätko nemalo mať straty na hmotnosti, od 5. dňa by malo priberať a na 10. deň dosiahnuť pôrodnú hmotnosť.

Na záver len krátka informácia - na našej Neonatologickej klinike pracujú laktačné poradkyne, ktoré môžete osloviť, rovnako ako ktorúkoľvek neonatologickú sestru. Radi Vám pomôžu a poradia. Želáme Vám príjemne strávený čas v našej pôrodnici a úspešné odštartovanie dojčenia :)



Kolektív Neonatologickej kliniky