ACIBADEM SISTINA

УСПЕШНО ДОЕЊЕ

СОВЕТИ ЗА МАЈКИТЕ – ДОИЛКИ

Подготвен од Канцеларијата на УНИЦЕФ - Скопје, врз основа на прирачникот изработен од оксфордскиот огранок на Ројал колеџот за акушерки (со помош на акушерките од Саут Бредфоршир (South Bedfordshire)) и заснован на книгата „Успешно доење“ (издадена од Ројал колеџот за акушерки).

Наслов на оригиналот:
SUCCESSFUL BREASTFEEDING,
A Guide for Breastfeeding Mothers

Издавач:
Канцеларија на УНИЦЕФ - Скопје

Во соработка со:
Националниот комитет за поддршка на доењето
и Заводот за здравствена заштита на мајки и деца - Скопје

Лектура:
М-р Снежана Веновска - Антевска

ПОЧИТУВАНИ МАЈКИ,

Овој прирачник ви е наменет вам, со надеж и со инсистирање да го доите своето новородено дете.

Мајчиното млеко е единствена и незаменлива природна храна за доенчето, а доењето е единствен и незаменлив предуслов за неговиот правилен емотивен и физички развој.

Неретко постојат многубројни причини за неповолната одлука на мајката да не започне или прерано да го прекине доењето. Но, правилната информираност, осознавањето на благодетите на мајчиното млеко, совладувањето на техниката на доење и прифаќање на мајчинството од мајката и од нејзиното семејство се гаранција за успешно доење.

Како да се најдете себеси во улога на родител, во улога на мајка-доилка, во голема мера ќе ви помогне овој прирачник.

Благодарение на поддршката од Канцеларијата на УНИЦЕФ во Скопје, оваа значајна публикација се печати како дел од програмата за Унапредување на здравјето на мајките и на децата, со што ќе биде достапна на секоја мајка-доилка и на стручниот персонал со една цел, да се почитува и да се следи законот на природата.

СО ДОЕЊЕ ДО ЗДРАВА ЛИЧНОСТ
Комитет за поддршка на доењето
при Министерството за здравство на Република Македонија.

УСПЕШНО ДОЕЊЕ

Овој прирачник е наменет за мајките кои почнуваат или веќе почнале да дојат. Тој нуди идеи кои ќе им помогнат успешно да дојат.

Ако вашето бебе по породувањето е сместено во Одделот за интензивна нега, ќе ви биде потребна дополнителна помош.

Ако вашето бебе не може да цица од дојката, ќе треба да започнете со измолзување на млекото колку што е можно побргу. Поразговарајте за тоа со акушерката која ве негува.

КЛУЧОТ НА УСПЕХОТ Е ВО САМОДОВЕРБАТА

Успешното доење започнува со мислата:

ЈАС ЌЕ ГО ДОЈАМ МОЕТО БЕБЕ!

Мајката треба да знае како се прави тоа за да има доверба во својата способност успешно да дои.

...КАКО СЕ ДОИ?

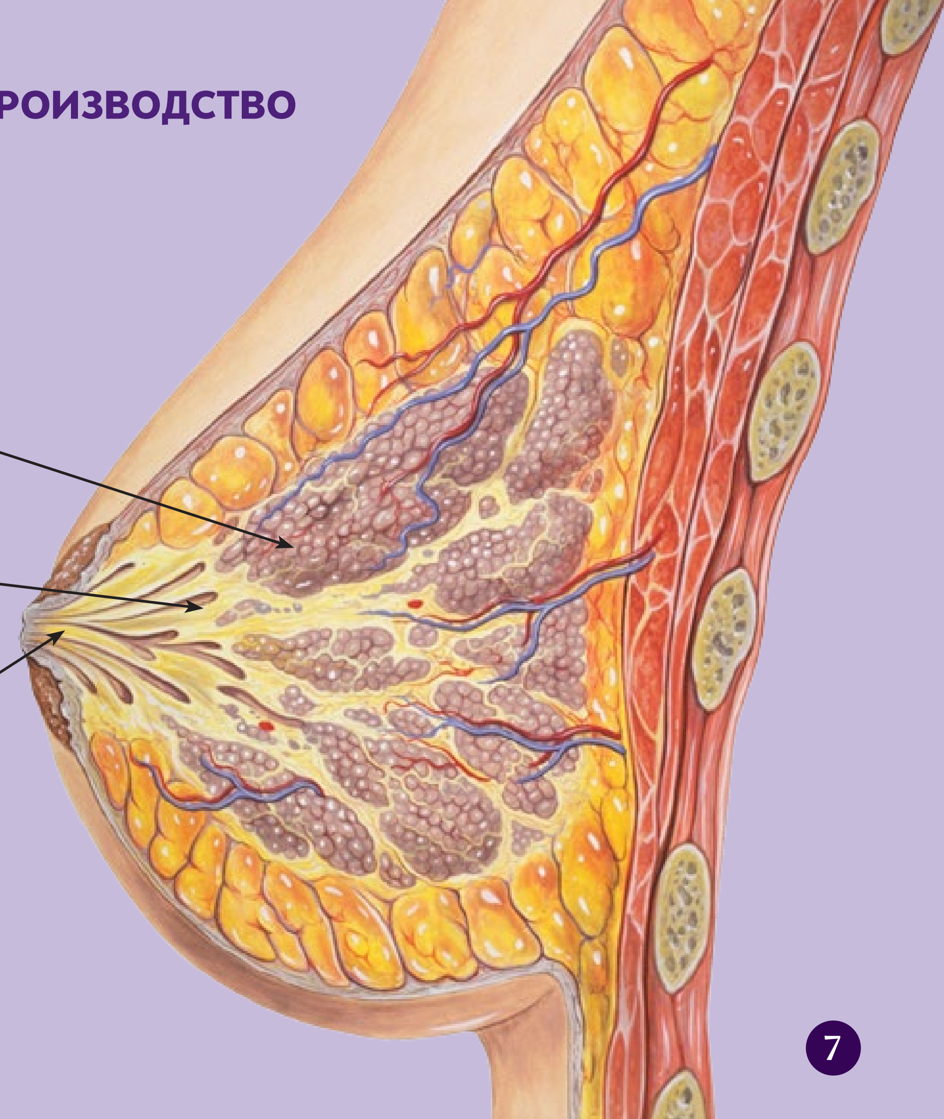
Се надеваме дека мајките во овој прирачник ќе најдат практични информации за тоа на кој начин функционираат дојките и како треба да се дои.

КАКВИ ПРОМЕНИ НАСТАНУВААТ ВО ДОЈКИТЕ ВО ТЕКОТ НА БРЕМЕНОСТА?

- Во текот на целата бременост настануваат промени на дојките. Во моментот на раѓање на бебето дојките стануваат најдобар извор на храна на бебето.
- Кожата околу брадавиците почнува да лачи природно масло поради што, вообичаено, не се потребни специјални кремови и лосиони.
- Во текот на бременоста нема потреба од специјална нега на дојките и на брадавиците, но со растењето на дојките, за поголема удобност се препорачува носење на поголеми градници со пошироки прерамки.
- Веднаш по породувањето првото млеко за бебето, познато под името колострум, веќе ќе биде подготвено во дојките на мајките.

НАЈДОБРИОТ СИСТЕМ ЗА ПРОИЗВОДСТВО НА МЛЕКО ВО СВЕТОТ

1. Клетки во дојката исполнети со млеко
2. Собирни каналчиња исполнети со млеко
3. Брадавица која содржи тесни каналчиња



ПРВОТО МЛЕКО ЗА БЕБЕТО

Првото млеко коешто бебето ќе го добие со цицање од дојките на мајката се вика колострум. Честопати тое е густа жолтеникава течност, која не изгледа исто кај сите мајки. Целиот колострум содржи важни хранливи материи кои ќе го заштитуваат бебето од многу заразни болести.

Иако колострумот го има во мала количина, тој обилно го храни бебето и ја поттикнува правилната работа на цревата, поради што таа мала количина има големо значење. Најважно е мајката да му го даде на бебето целиот колострум, почнувајќи да дои колку што е можно побргу по породувањето и во наредните денови да му даде на доенчето да цица секогаш кога тоа ќе посака. Честото доење, според потребите на доенчето, ќе го поттикне и приливот на зрелото млеко во дојките.

Хормонот кој ги поттикнува дојките да создаваат млеко се нарекува пролактин. Тој се создава во жлездата сместена во мозокот на мајката.

Пролактинот се активира (по породувањето) кога од крвотокот на мајката ќе исчезнат хормоните од постелката. Тоа се случува од првиот до четвртиот ден по породувањето.

Откако пролактинот ќе започне да дејствува, дојките се полнат со млеко. За тоа време дојките можат да бидат прошарани со модрикави и со напнати вени кои се гледаат под кожата, а мајката може да чувствува како дојките ѝ се топли и цврсти бидејќи низ нив тече повеќе крв.

Зголемениот крвоток им овозможува на клетките во дојката да земат сѐ што им е потребно од крвотокот на мајката за да создадат млеко. Дојките ќе се вратат во претходната состојба кога млекото ќе започне да се лачи и кога бебето ќе почне да цица.

На некои мајки и на бебињата ќе им биде добредојдена дополнителна помош и поддршка за да ги надминат проблемите и тешкотиите кои може да се појават во овој период.

НА КОЈ НАЧИН СЕ ИСТИСНУВА МЛЕКОТО ОД ДОЈКИТЕ?

Млекото нема само од себе да потече од дојката во моментот кога ќе биде создадено. Бебето треба да почне ефикасно да цица за да може да надојде млеко.

Додека бебето цица, нервите од брадавицата на дојката испраќаат друг вид пораки и сигнали до другиот дел на жлездата во мозокот на мајката и го поттикнуваат создавањето на хормонот наречен окситоцин.

Окситоцинот дејствува на малечките мускули кои ги опкружуваат млечните клетки. Тој го поттикнува згрчувањето на овие мускули со што се истиснува млекото од клетките во каналчињата кои водат до брадавицата. На врвот на брадавицата има 10 до 15 отвори низ кои излегува млекото.

Овој процес се одвива истовремено во обете дојки.

Додека бебето цица од едната дојка, мајката може да забележи како капе млеко и до другата дојка.

Кога бебето почнува да цица, понекогаш, има само малку готово млеко складирано во каналчињата зад брадавицата. Кога бебето ќе го исцица ова млеко треба и понатаму добро да цица за да го продолжи протокот на сигнали за создавање на млекото.

Бебето не цица нон-стоп. Помеѓу кратките епизоди на силното цицање, тоа повремено прави мали паузи за да продолжи потоа повторно да цица. На овој начин бебето реагира на промените кои се одвиваат во дојката.

КАКО ВЛИЈАЕ БЕБЕТО НА ЗГОЛЕМЕНОТО СОЗДАВАЊЕ НА МЛЕКОТО ВО ДОЈКИТЕ?

При секој подој на бебето се зголемува количината на пролактин во крвотокот на мајката. Со цицањето доенчето ја поттикнува работата на нервите околу брадавицата на дојката, кои ја испраќаат пораката до делот од мозокот на мајката кој го ослободува пролактинот. Колку повеќе такви пораки и сигнали се испраќаат, толку повеќе пролактин се создава.

Секогаш кога бебето цица, нервните сигнали стигнуваат до мозокот на мајката.

Пролактинот стигнува до дојките и се создава сè повеќе млеко.

ПОВЕЌЕ ПОДОИ = ПОВЕЌЕ СИГНАЛИ = ПОВЕЌЕ МЛЕКО
(само во случај ако цицањето е ефикасно)

**Колку повеќе бебето исцицува млеко,
толку повеќе дојката создава млеко.**

КАКО СЕ ОДРЖУВА НЕПРЕКИНАТ ПРОТОК НА МЛЕКОТО

Кај некои жени млекото потекува речиси веднаш откако бебето ќе ја прифати брадавицата, понекогаш дури и пред да почне подојот.

Други, пак, ќе треба да почекаат неколку моменти, при што доенчето треба да цица ефикасно од брадавицата и добро да повлече за да се најде млеко.

Ефикасното цицање поттикнува испраќање нервни сигнали во мозокот на мајката.

Окситоцинот стигнува во дојките и млекото надоаѓа.

КАКО ДА СЕ ПОСТАВИ ДОЕНЧЕТО НА ДОЈКАТА?

Прва и најважна работа која мајката треба да ја знае за доењето за да не ѝ се оштетат брадавиците, додека и мајката и бебето сè уште го учат правилниот начин на доење, е како правилно да го постави бебето на дојката.

Мајките можат да изберат различни положби за време на доењето, но најважно е на кој начин се држи бебето при подојот.

Во која било положба рамениците и градите на бебето треба да бидат свртени кон дојката, а носот да му биде во нивото на брадавицата.

Кога мајката го поставува бебето на дојката може да ја подметне раката под рамениците на бебето придржувајќи му ја главата со палецот и показалецот.

Полесно е да се принесе бебето до дојката отколку да се настојува да се истегне дојката до бебето.

ПОСТАВУВАЊЕ НА БЕБЕТО ДО ДОЈКАТА

Во првите неколку дена мајката може да се чувствува поудобно ако го дои бебето додека лежи свртена на една страна, а бебето лежи покрај неа.

Во таа положба бебето е свртено со лицето кон мајката и таа може да го приближи кон дојките со слободната рака.

Ако мајката го дои бебето во седечка положба, треба да седи исправена или да биде сосема малку наведната нанапред, а скутот треба да ѝ биде рамен. На мајката можеби ќе ѝ бидат потребни неколку перници за да ги потпре рацете или грбот или, пак, да го подигне бебето за да го намести во поудобна положба.

КАКО ЦИЦА БЕБЕТО

Ако не е правилно поставено на дојката, бебето нема да цица добро, а брадавицата на мајката ќе биде болно осетлива и оштетена.

Добра положба при цицање е кога бебето ја опфаќа дојката со раширена уста. Кога бебето се приближува до дојката, неговата долна вилица треба да се центрира што подалеку од основата на брадавицата. На овие цртежи е прикажана точната положба

- **Бебето ја опфаќа брадавицата со широко отворена уста.**
- **Брадата е покрај дојката.**
- **Долната усна е превртена.**
- **Брадавицата и дел од дојката се наоѓаат во устата на бебето.**

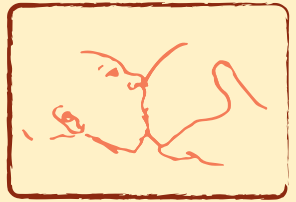
Ако бебето е правилно поставено, при секое повлекување на бебето додека цица, неговата вилица, а понекогаш дури и ушите се движат. Гласното цицање или вовлекувањето на образите можат да значат дека бебето треба подобро да се постави на дојката.

Бебето треба да цица млеко, а не да ја цица брадавицата.

КАКО ЌЕ ЗНАЕМЕ ДАЛИ Е БЕБЕТО ПРАВИЛНО ПОСТАВЕНО НА ДОЈКАТА

Доенчето цица со широко отворена уста и со активно движење на јазикот. Приближете го нежно бебето до дојката и дразнете го допирајќи ги неговите усни со брадавицата. Почекајте додека не се отвори широко устата на бебето, а потоа. . . брзо и нежно приближете му ја дојката.

Правилно!



Ако брадавицата е болно осетлива, веројатно бебето не е поставено правилно на дојката. Болката во брадавиците настанува најчесто кога бебето со јазикот наместо дојката ја притиска брадавицата.

Погрешно!

Бидејќи устата не е доволно отворена - јазикот ќе ја трие брадавицата.

Ако бебето не е задоволно по подојот, можеби тоа значи дека треба да се коригира поставеноста на бебето при доењето. Тоа треба да опфати поголем дел од дојката за да ги зафати каналите исполнети со млеко.

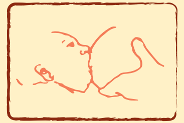
КОЛКУ ДОЛГО ТРЕБА ДА ТРАЕ ПОДОЈОТ

Ниеден подој не треба да биде временски ограничен. Во текот на денот траењето на подоите ќе биде различно. На секое доенче му треба различно време. Затоа не е корисно да се споредуваат бебињата на овој начин бидејќи дури и помеѓу браќата и сестрите постојат разлики.

- Независно колку долго трае подојот, ако бебето е правилно поставено, брадавиците нема да се оштетат.
- Ако бебето цица подолго време, а не е задоволно со подојот, мајката треба да го намести бебето во подобра положба.
- Ако е потребно, замолете некој кој е искусен да ви помогне во тоа.
- Устата на бебето е широко отворена и голем дел од дојката се наоѓа во устата на бебето.

Правилно

Ова е добра поставеност на бебето при цицањето и не предизвикува болка.



Погрешно

На овој начин бебето нема да добие доволно млеко и, веројатно, ќе предизвика **болка кај мајката.**

КОЛКУ ЧЕСТО ТРЕБА ДА СЕ ДОИ

Бебињата и во тој поглед се разликуваат, затоа **најдобро е да се дојат откако ќе се разбудат и ќе побараат да цицаат**

Во првите неколку дена подоите можат да бидат чести и во текот на денот и во текот на ноќта. При секое цицање на бебето резервата со млеко се зголемува и со текот на времето подоите ќе станат поретки. Запомнете...

ПОВЕЌЕ ПОДОИ = ПОВЕЌЕ СИГНАЛИ = ПОВЕЌЕ МЛЕКО

(Само во случај кога цицањето е ефикасно)

Овој начин на доење се нарекува „Доење по желба на бебето“

МАЈЧИНО МЛЕКО И САМО МАЈЧИНО МЛЕКО

На бебето кое цица и кое го прифаќа мајчиното млеко не му е потребна никаква друга храна. Мајчиното млеко ги содржи сите хранливи материи и вода што му се потребни на бебето.

Дури и кога е топло, мајчиното млеко ќе ја угасне жедта на бебето.

Дури и во пределите со тропска клима, на доенчињата што се хранат со мајчино млеко не им е потребно дополнително давање вода!

КАКО ИЗГЛЕДА МАЈЧИНОТО МЛЕКО

Мајчиното млеко е поретко и поразводнето од кравјото млеко и кога излегува од брадавицата може да има син одблесок. Сепак, тоа е најхранливото и најлесно сварливо млеко за бебето од кое било друго млеко.

Во текот на растењето на бебето може да се промени и бојата на млекото. Тоа е затоа што содржината на млекото оптимално се прилагодува на потребите на бебето.

ЕДНА ДОЈКА ИЛИ ОБЕТЕ ДОЈКИ?

Во почетокот на подојот бебето добива млеко во кое има помалку масти. Тоа е предмлеко.

Ако бебето продолжи да цица од истата дојка и понатаму, млекото ќе содржи повеќе масти.

Малата количина млеко која бебето ја добива на крајот од подојот, а е богата со масти, се нарекува последно млеко. Бебето треба подеднакво да го цица и предмлекото и последното млеко.

Мастите во последното млеко не се исти како мастите во кравјото млеко. Тие се полесни и полесно сварливи и претставуваат важен извор на енергија за бебето.

НА БЕБЕТО МУ СЕ ПОТРЕБНИ МАСТИ ОД ПОСЛЕДНОТО МЛЕКО ЗА ДА БИДЕ СИТО И ПРАВИЛНО ДА НАПРЕДУВА ВО ТЕЖИНА

Ако бебето го добива целиот оброк кога цица само од едната дојка, тоа добива и од предмлекото и од последното млеко.

Другата дојка може да му се понуди на бебето само ако сака уште да цица.

Ако е доволно во текот на подојот бебето да цица само од едната дојка, тогаш при следното доење прво треба да му се понуди другата дојка.

На тој начин, ако не е ограничена должината на подојот и ако се постави бебето добро на дојката, тоа ќе прими автоматски подеднакво од предмлекото и од последното млеко.

НЕГА НА ДОЈКИТЕ

Во мајчиното млеко има сѐ што му е потребно на доенчето за да го заштити од инфекции, така што не е потребно дополнително миење на дојките и брадавиците пред секој подој.

Најважно е рацете редовно да се мијат бидејќи со нив можат да се пренесат бактерии од кој било дел на телото или од околината во породилиштето или од домот.

НОЌНИ ПОДОИ

На бебињата им се потребни ноќните подои сè додека не успеат во текот на денот да ја исцицаат потребната количина млеко. Кога ќе се случи тоа, зависи од детето бидејќи и во тоа децата се разликуваат.

Ноќните подои го поттикнуваат создавањето на млекото.

При ноќните подои најлесно е кога доенчето е покрај мајката за да може да го дои во текот на ноќта.

Во текот на ноќниот подој подигнете го бебето нежно без да брзате и не му ги менувајте пелените, освен во случај кога надворешната облека му е влажна.

Понекогаш помага, ноќно време, да се поставaт подебели пелени.

Ако се подои бебето без да се вознемири со палење светло или со врева, и бебето и мајката по подојот побрзо ќе заспијат.

Кога мајката дои во нејзиното тело се создаваат хормони кои ѝ помагаат да се опушти, така што по подојот таа брзо заспива.

ПОМОШ ПРИ ДОЕЊЕ

Многу малку жени денеска имаат на располагање во секое време некоја искусна пријателка или некој од семејството кој би им помогнал секогаш кога имаат некој проблем при доењето, или да им одговори на секое прашање во врска со доењето.

Акушерките и патронажната служба се секогаш на располагање да ви помогнат кога имате проблеми и да ви дадат совети во врска со доењето.

ЛИСТА НА КОРИСНИ ПОДАТОЦИ ЗА ДОЕЊЕТО

Ако почуствувате:

Болка

- Освен чувството на непријатност во почетокот на подојот

Дојки

- Набрекнати

Брадавици

- Оштетени
- Притиснати и со видливи знаци на компресија по завршувањето на подојот (со видлив раб)

Бебето

- Не го прекинува спонтано подојот
- Е немирно при подојот
- Не е заситено по подојот
- Цица подолго време (на пр. вообичаено подолго од 30-40 минути)
- Цица многу често (на пр. повеќе од 10 пати во текот на 24 часа)
- Цица многу ретко (помалку од 3 подои во текот на првите 24 часа или помалку од 6 подои во текот на 24 часа кога е еден до два дена старо) кога и по 36-48 часа од породувањето сè уште има црни столици

ТРЕБА ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ!

За сите дополнителни информации, ве молиме консултирајте нѐ во кое било време и нашиот тим со задоволство ќе ви даде одговор на сите ваши прашања.

ACIBADEM
SISTINA

call center
02 3099 500
www.acibademsistina.mk

Овој прирачник се заснова на информации од прирачникот за акушерки со наслов:

УСПЕШНО ДОЕЊЕ
SUCCESSFUL BREASTFEADING

од Ројал колеџот на акушерки
15 Mansfield Street
London W1M OBE