



*"Dojim, ne dojim"*

Krajem prošlog stoljeća èovjèanstvo je shvatio koje su nesagledive negativne posljedice zapostavljanja prirodne prehrane majèinim mlijekom. Tada su poèele aktivnosti promicanja dojenja u cijelom svijetu, pod vodstvom SZO, Agencije za hranu i UNICEF-a. Ukljuèala se veèina vlada zemalja èlanica UN-a, kao mnoge nevladine udruge. U te aktivnosti ukljuèala se i naša zemlja poèetkom devedesetih godina. U našoj sredini u Metkoviæu poèele su takoðer aktivnosti promicanja dojenja, najprije edukacijom svih zdravstvenih djelatnika, a potom i drugim aktivnostima.

Zahvaljujuæu tome naše rođilište krajem 2011. godine dobilo je prestižnu titulu "Rodilište prijatelj djece". Jedna od aktivnosti je i grupa za potporu dojenju, gdje majke koje imaju iskustva u dojenju svoje djece uz zdravstvene djelatnike zajedno rade na promicanju dojenja i skupa pomažu majkama koje imaju poteškoæi ili su nove u dojenju. Svim tim aktivnostima postignut je znaèajan napredak u poveæanju prevalencije dojenja u našoj sredini.

Tako smo prospektivnom studijom, na uzorku više od polovine djece u Metkoviæu utvrdili da je u 1995 g. u Metkoviæu duže od 6 mjeseci dojeno 15,2% djece, a u 2012 g. 33,4%. Duže od jedne godine u 1995 g. dojeno je 1,4% djece, a u 2012 g. 14,3% djece. Utvrdili smo da majke starije od 25 godina doje znaèajno duže od majki mlaðih od 25 godina. Majke koje su rodile prvi put, svoju djecu doje znaèajno kraće od majki kojima je to drugi ili treći poroðaj (majke višerotkinje).

Ovi pozitivni pomaci u prevalenciji dojenja u Metkoviæu daju nam poticaj za nastavak svih aktivnosti promicanja dojenja u našoj sredini, s ciljem da postignemo 50% dojene djece nakon 6 mjeseci života.

Autori tablica i teksta: dr.sc. Vlado Krmek spec.pedijatrije, Jadranka Jurkoviæ pedijatrijska ms.  
Nikolina Talajiæ pedijatrijska ms.

Tablica br.1 Ispitanice u studiji tijekom 2012. godine

Ukupan broj	Majke mlaðe od 25.godina (%)	Majke starije od 25.godina (%)	Prvorotkinje (%)	Višerotkinje (%)	Muška novoroðenčad (%)	Ženska novoroðenčad (%)
126	29,4	70,6	39,7	60,3	56,3	43,7

Tablica br.2 Prevalencija dojenja tijekom 2012. godine

Dužina dojenja	Majke mlaðe od 25.godina (%)	Majke starije od 25.godina (%)	Prvorotkinje (%)	Višerotkinje (%)	Muška novoroðenčad (%)	Ženska novoroðenčad (%)	Ukupno (%)
< 6mj	22,2	44,5	30,2	36,5	36,5	30,2	66,7
6mj-1god	3,1	15,9	4,7	14,3	10,3	8,7	19,0
>1god	4	10,3	4,8	9,5	9,5	4,8	14,3

## Prednosti dojenja za bebu

Za razliku od bilo kojeg umjetnog pripravka, majčino mlijeko sadrži žive stanice, enzime. U njemu se nalazi imunoglobulin A koji stvara zaštitni sloj u crijevima te tako štiti vašu bebu od alergena i infekcija.

Majčino mlijeko smanjuje rizik od razvoja raznih bolesti u dojenačkoj dobi, ali i kasnije npr. od imunoloških bolesti (limfoma, Chronove bolesti, celijakije), astme, ekcema, infekcija izazvanih bakterijom haemophilus influenzae B, od nekrotizirajućeg enterokolitisa, proljeva, respiratornih infekcija, kasne sepse, reumatskog artritisa, povećanog kolesterolu u krvi, od nastanka žutice, leukemije, Hodgkinove bolesti itd.

Dojena dječa rijeđe oboljevaju od upale uha, bakteriskog menigitisa, upale pluća, viroza, infekcija urinarnog trakta, dijabetesa i od bolesti koje izaziva salmonela.

Pomaže u prevenciji prekomjerne tjelesne težine i visokog tlaka u odrasloj dobi.

Dojena dječa znato rijeđe od druge djece pate od probavnih smetnji i bolesti probavnog sustava.

Osigurava optimalan razvoj djetetova mozga, bolji psihomotorni i emocionalni razvoj. Majčino mlijeko je optimalan izvor željeza za dijete pa je anemija u dojene djece vrlo rijetka.

Smanjuje rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti (SIDS).

Osim što smanjuje mogućnost karijesa, dojenje pridonosi optimalnom razvoju usne šupljine.

Nedonoščad koja boravi u inkubatoru, a čijim je majčinom omogućeno dojenje i klokanova njega (kangaroo care), tj. kontakt koža na kožu, bolje napreduje od nedonoščadi kojima je takva njega (a vrlo vjerojatno i dojenje) uskraćena.

Doenje djece oboljele od cistične fibroze ili djece s Downovim sindromom ima izrazito blagotvorno djelovanje jer su ta dječa slabijeg imunološkog sustava, a dojenje ih štiti od mnogih mogućih bolesti.

Najbolja je utjeha za dijete i uklanja bol, smiruje dijete i omogućuje mu bliski kontakt s majčinom kožom pri svakom podođu, što pridonosi boljoj emocionalnoj povezanosti s majkom.

## Prednosti dojenja za mamu

Pomaže bržem vraćanju maternice u stanje kakvo je bilo prije porođaja i smanjuje poslije-porođajno krvarenje.

Ekološko dojenje prvih šest mjeseci odgađa ovulaciju i menstruaciju što do neke mjeru može biti prirodno kontracepcionalno sredstvo. Ekološko dojenje podrazumijeva neograničeno dojenje, odnosno dojenje prema djetetovim potrebama i željama, bez korištenja boćica, dudica, davanja druge hrane i tekućina u prvih šest mjeseci, spavanje s djetetom noću i danju, kao i izbjegavanje svega što ograničava dojenje ili razdvaja majku i djetetu prvih šest mjeseci.

Smanjuje majčinu slabokrvnost i pomaže u gubitku kilograma nakon porođaja.

Majke koje su dojile barem šest mjeseci imaju znatno manje izgleda za rak dojke, rak jajnika i rak grlića maternice kao i da obole od osteoporozne.

Optimalan gubitak kilograma, niža razina šećera u krvi i veća razina "dobrog" kolesterolu u žena dojilja bitno smanjuje rizik od kardiovaskularnih oboljenja.

Doenje pospješuje emocionalno povezivanje majke s djetetom i djeluje opuštajuće.

Uspješno dojenje i uspješno rješavanje problema pri dojenju osnažuje majku i podiže joj samopouzdanje.

Doenje smanjuje rizik pojave post porođajne depresije.

## NAJČEŠĆA PITANJA KOJA ZABRINJAVA DOJILJE SU:

### 1. Kako mogu biti siguran da moja beba dobiva dovoljno mlijeka?

Dugoroèeno gledano, prirast u težini je najbolji pokazatelj bebina zdrava napretka. No, kako se opet ne biste previše optereæivali brojkama, trebate znati da dijete može na poèetku sporije napredovati pa kasnije to nadoknaditi; i obrnuto, neka djeca na poèetku jako brzo namièu kilograme, a kasnije se njihov nagli rast znatno uspori. Ne optereæujte se èestim vaganjem i mjerenjem svoje bebe. Vage su baždarene razlièite pa su moguæ velika odstupanja koja vas mogu nepotrebno zabrinuti. Postoje pokazatelji koji jasno pokazuju napreduje li vaša beba dobro iskljuèivim dojenjem, a možete ih osobno pratiti i kontrolirati svaki dan, to su: kako beba guta mlijeko, broj pokakanih i pomokrenih pelena, bebino spavanje, punjenost dojki...

*“Obzirom o neiskustvu dojenja nakon prvog poroda drugi dan moja beba je morala zbog povećanog bilirubina u svjetlosnu kutiju - svima poznatije kao kvarc lampa. Za mene tada šok kako neće biti uz mene te kako će je hraniti umjetnim mlijekom, nisam znala što i kako. Uz pomoè savjeta te majčinskog instikta svako dva sata sam išla njoj, prislonila bih je uz svoje prsi i podojila, što znaèi 5 dana 24 sata muka da to krene, ali uz volju i ljubav majke prema djetetu to je nešto najljepše i najlakše u životu.”*

*Davorka Družijanić ekonomist, mama Lucije i Petre*

*“Prvu curicu sam dojila 7 mj. ali uz nadohranu jer smo morali uveasti par dana boèicu pa se bilo teško vratiti dojenju, ali uspjeli smo. Sa drugom djevojčicom problemi su se javili u 3 mj. kada za jedan mj. nije dobila gotovo ništa na težini te smo bili prisiljeni uvesti i boèicu. Ne sramim se priznati da sam čak i zaplakala jer sam osjećala kao da joj nešto uskraćujem. Bez obzira na moje iskustvo, dojenje je prekrasno i nezaboravno.*

*Vesna Talajić viši fizioterapeut, mama Mare i Cvite*

### 2. Koji je najbolji položaj pri dojenju?

Pri odabiru položaja za dojenje nije toliko važno koji æete koristiti (osim ako neki baš morate koristiti iz nekog odreðenog razloga), veæeda vam je ugodno i udobno, da se osjeæate opušteno. Takoðer je važno da beba u tom položaju može pravilno prihvati dojku, jer je nepravilan položaj djeteta za vrijeme dojenja najeešæ razlog bolnih bradavica i pojave regada (osteæenja bradavica). Prije nego poènete s dojenjem smjestite se što je moguæ udobnije. Zauzmite položaj u kojem ste opušteni i u kojem vam je ugodno. Ako æete biti u neudobnom položaju ne samo

da æ te se više umarati i nakon nekog vremena osjetite bolove, nego æ te i teže otpuštati mlijeko i ono æ slabije teæ. Obavezno se opskrbite jastucima! Stavljanje bebe na jastuk za dojenje ili na manji jastuk u svom krilu oslobodit æte svoje ruke od dijela optereæenja, pa æ se manje umarati. Jednako tako æ te se podupiranjem svog tijela jastucima lakše opustiti, pa æ te se moæ više posvetiti bebi i lakše uživati u samom procesu dojenja.

***“Dojam u sjedećem položaju, jer mi tako više odgovara zbog bolova u leđima”***

***Katarina Penava ponosna mama Ivana, Luke i Davida***

***“Prva 3 mjeseca sam isključivo dojila u ležećem položaju s tim da je beba bila najviše na boku te bi se okrenula u ležeći, a kasnije sam počela ponekad i u sjedećem položaju tako da mi je dijete u krilu.”***

***Anita Jakić optičar, mama Lane i Nina***

***“Položaj pri dojenju je jako važan! Najudobnije i najopuštenije je ležeći!”***

***Nikolina Marušić prof., mama Dore, Patrika i Lare***

### **3. Kako dijete najbolje hvata dojku ?**

Naæin na koji dijete zahvati bradavicu i areolu (tamni dio oko bradavice) najvaæniji je za uspješno dojenje. Ako položaj nije dobar, dijete neæ moæ izvuæ dovoljnu kolièinu mlijeka i hranjenje æ biti teže (napornije) i za bebu, ali i za mamu. Da bi dijete pravilno uhvatilo dojku, mora široko otvoriti usta. Kad dijete bradavicom ili prstom pomilujete po ustima ili po obrazu blizu usta, dijete refleksno okreæ glavicu na tu stranu traæeæ dojku otvorenih usta. Nakon što je dijete jako otvorilo usta, trebate ga privuæ brzim pokretom i staviti mu u usta što veæ dio bradavice areole (djetcetu u ustima treba biti cijela bradavica i što veæ dio areole - veæ dio areole zahvatiti æ donjom usnom, a manjim gornjom). Jezik mora biti ispružen ispod bradavice, a moæ se i malo vidjeti izmeðu donje usne i bradavice. Usne trebaju biti ispuæene prema van. Djetcetov nos i brada moraju dodirivati dojku ili biti udaljeni samo milimetar - dva. Moæda æte morati pridržavati dojku tijekom dojenja kako biste pomogli djetcetu da je ispravno prihvati, osobito ako su vam dojke velike. Pritom pazite da su prsti dovoljno udaljeni od areole, da ne smetaju djetcetovim ustima i ne ometaju curenja mlijeka.

### **4. Kako njegovati dojke i prevenirati oštećenja bradavica?**

Naæalost, mnoge majke pogotovo prvorotke se susretnu s raznim problemima prilikom dojenja od kojih su najèeæ ragade (ranice) na bradavicama i nedostatak dovoljne kolièine mlijeka. Ragade najèeæ nastaju zbog nepravilnog položaja

djeteta prilikom dojenja. Prilikom dojenja treba paziti da beba ima cijelu bradavicu i dio oko nje u ustima i da se dijete hrani naizmjenično iz jedne, pa druge dojke. Ako ipak nastanu ragade, onda je potrebno mazati bradavice lanolinskom kremom u kojoj se doda ulje pšeničnih klica, koja će napraviti zaštitni sloj na bradavici i pomoći bržem zarastanju tog osjetljivog područja. Naravno, prije dojenja je potrebno dojku dobro oprati i osušiti da ne ostanu tragovi kreme na bradavicama.

## 5. Što kad dijete odbija?

Može se dogoditi da nakon tjedana ili mjeseci uspješnog dojenja, beba odjednom jednostavno počne štrajkati i odbija dojku. Najvjerojatnije se radi o nekoj vrsti protesta od strane bebe koja zbog nekog razloga počinje odbijati dojku. Uzroci protesta mogu biti različiti: tu se može raditi o bolesti koje čini dojenje bolnim ili neudobnim (recimo, upala uha, soor itd.), izbijanje zubača, odvojenost od mame (ako se radi o tome da se mama počinje vraćati na posao), stres ili uznemirenost mame, pa tako na protest bebe može utjecati i promjena mirisa koji mama odašila (dezodorans, parfem, kupka).. Bez obzira koji je uzrok bebina protesta, da bi prevladali štrajk dojenja, važno je da budete opušteni i da ne forsirate vašu bebu na dojenje.

## 6. Kako mogu povećati količinu mlijeka u dojkama?

Mnoge majke požele da mogu otići u ljekarnu, kupiti neki napitak za proizvodnju mlijeka i dozirati ga prema potrebi, koliko misle da bi trebale imati mlijeka. Ima raznih priča o tome što povećava laktaciju; pivo, određeni čajevi, sokovi, medovi... ali činjenica je da ni one majke koje su ih probale ne bi sa sigurnošću mogle reći da im je baš to pomoglo. Jer zaista nije. Istina je nešto daleko prirodnije: koliko beba pojede, toliko će se mlijeka proizvesti. To je jedino pravilo kojeg trebate poštovati i za kojeg se već davno priroda pobrinula da funkcioniра savršeno. Kao što se ne morate bojati da će vaš organizam "zaboraviti" probaviti i iskoristiti hranu koju pojedete, isto tako se ne morate bojati da će vaš organizam "zaboraviti" proizvesti mlijeko dok vaša beba doji. Na vama je samo da se pobrinete da beba dovoljno jesti i učinkovito doji, a najbolje je rukovoditi se upravo bebinim zahtjevima.

## 7. Što smijem jest dok dojim?

Za cijelo vrijeme dok doji majka mora jesti zdravu, raznovrsnu hranu koja sadrži uravnotežene količine bjelančevina, šećera i masti. Kod pripreme hrane dobro je držati se pravila da je najbolja ona hrana koja je najbliže svom originalnom stanju, znači - sa što kraćim pripremanjem. Poželjno je da jede svježe voće i povrće, peciva od cijelovitog zrna žitarica, žitne pahuljice, kao i hranu bogatu kalcijem i bjelančevinama. Normalno je da će izbor hrane ovisiti o okruženju u kojem majka živi, prehrambenim običajima, ekonomskoj situaciji i vlastitoj sklonosti određenoj hrani. Mnogo puta majke s raznih strana, a jesti i od medicinskog osoblja, čuju savjete da je određenu vrstu hrane nepoželjno jesti dok se doji. Obično je riječ o "zabranjeno" mahunarki - grahu, grščka te kelja, cvjetače, slanutka... ponegdje je "zabranjeno" jesti luk i češnjak.. Ponekad se radi o pravim dijetama za dojilje te

se prehrana, posve nepotrebno, svede na 3 - 4 "sigurne" namjernice. Ovakve "zabrane" ovise o podneblju, običajima i uglavnom nemaju nikakve utemeljenosti. Dojilja mora jesti raznovrsno, no s mjerom. Hrana koja ima sklonosti izazivanju nadutosti, grčeva, vjetrova može se jesti, no ne valja pretjerivati - ukoliko to bude jednom tjedno, mala je vjerojatnost da æ izazvati probleme.

### 8. Je li stres utječe na dojenje?

Stres na razlièite ljudi djeluje razlièito - isto vrijedi i za mame dojilje. Nekim majkama dojenje èak pomaže u borbi protiv stresa, jer prolaktin (hormon "zadužen" za stvaranje mlijeka) djeluje opuštajuæ i na majku i na bebu . S druge strane, u nekim majki stres djeluje na naèin da dodatna doza adrenalina u organizmu smanjuje ili èak potpuno zaustavlja djelovanje oksitocina (hormona "zaduženoga" za luèenje mlijeka) te majka ima problema s refleksom otpuštanja mlijeka. U najgorem sluèaju dogodi se tzv. zaèarani krug: beba postaje nemirna na dojci ili èak odbija sisati, jer mlijeko ili ide sporo ili uopæ ne ide, majka od toga postaje još nervoznija, što utjeèe na refleks otpuštanja mlijeka tako da još više usporava ili kasni luèenje mlijeka. Ako se takva situacija produži, može se dogoditi da, kako beba izvlaèi manje mlijeka, njegova proizvodnja opada... U ovakvoj je situaciji najvažnije znati sljedeæe: ako majka nastavi dojiti i / ili izdajati unatoè "krizi", krug se može prekinuti, a produkcija mlijeka ne mora se nužno smanjiti.

### 9. Je li potrebno dodavati čajeve ili vodu dok dojim?

Dojenom djetetu nije potrebno davati vode ni èaja. Majèino mlijeko ima dovoljno vode i svih hranjivih sastojaka koji su potrebni i za pravilan rast i razvoj djeteta. Ako mislite da je dijete žedno, ponudite mu prvi dio majèinog mlijeka, koji je nešto slado i vodeniji. Dijete æe podojiti nekoliko minuta i biti zadovoljno.

### 10. Je li šeširići rješavaju problem oštecenih ili uvuèenih bradavica?

Èesto se zbog hormonalnih promjena koje se dogaðaju u tijelu trudnice pa kasnije i dojilje dogaðaju bolne i osjetljive bradavice, a kad se tome doda još i 10 dojenja dnevno, onda osjetljivost može prijeæu pravu bol. Kratkotrajna bol u poèetno vrijeme prilagodbe je normalno, pogotovo za žene koje su prvi put majke, odnosno dojilje i kojima bradavice tek trebaju oèvrstnuti. U tom periodu se pri stavljanju bebe na dojku može osjetiti peckanje i bol koja traje oko jedne minute. No, dulja i trajnija bol ukazuje na problem èijem je rješavanju najbolje pristupiti odmah. Najeeæeæ uzrok bolnih bradavica za vrijeme dojenja je nepravilan položaj dijeteta, što je ujedno i najeeæeæ problem dojenja. Naime, u nepravilnom položaju je i bradavica nepravilno umetnuta, pri èemu je beba stiæe desnim i jezikom, zbog èega mama osjeæe štipanje i bol. Brzo pogoršanje stanja za vrijeme dojenja takoðer mogu iskusiti i žene osjetljive i svijetle kože te žene èija djeca sišu izrazito žistro (tzv. "barakuda bebe"). Sva tri sluèaja mogu završiti sa ispucanim i jako osjetljivim bradavicama koje katkad èak i krvare.

U tim sluèajevima mame posežu za "umjetnim bradavicama" koje se pokažu kao spas u zadnji èas. Nužne su i potrebne, ali bilo bi ih dobro koristiti određeno vrijeme kako se dijete ne bi naviknulo na njih i kako nebi došlo do loših posljedica.

*"Netom nakon poroda primalja me upozorila da mi je bradavica malena, ali mi nije objasnila što to znači za samo dojenje. Tri dana provedena u rodilištu curica mi je zapravo plakala jer je bila gladna. Kad sam došla kući iz razgovora sa drugim dojiljama saznala sam za silikonske bradavice. Kupila sam ih i "spasila" dijete, a i sebe.*

**Ilijana Vukušić profesor hrvatskog jezika, mama Magdalene i Mije**

#### **11. Smijem li dojiti pod temperaturom?**

Dojenje se ne prekida ako majka dobije temperaturu, ali se svakako poduzimaju koraci u lječenju majke. Čak i kada je temperatura visoka preko 39°C ne prekida se dojenje. Važno je obratiti pažnju na stanje majke i kako se osjeća, kako i pronaći uzrok povišene temperature kao i poduzeti korake u lječenju. Uzeti antipiretike samo ako je temperatura iznad 38,5°C. Povećati unos tekućina.

#### **12. Smijem li dojiti dok uzimam lijekove?**

Antibiotici ne mogu štetiti dojenom djetetu i svakako ih ne treba uzimati napamet ili ukoliko ih imate u kući u lijekarni. Svakako se trebate posavjetovati sa liječnikom ili ljekarnikom oko izbora antibiotika. Samo neki antibiotici su kontraindicirani u toku dojenja (tetraciklini, sinersul, kloramfenikol) zatim tuberkulostatici, citostatici, neki hormoni.

#### **13. Jeli moguće dojiti blizance?**

*"Dojenje blizanaca iziskuje zaista jako puno strpljenja, odričanja, truda i upornosti, ali je nagrada na kraju tog puta zaista velika. Kada djete stavite na prsa, ono osjeća majčinu toplinu i sigurnost, u očima mu vidite zadovoljstvo, a potom zaspje od sreće i sitosti. Za mene je to najljepši osjećaj na svijetu! Jednostavno, dajete dio sebe za stvaranje novog života. Pa treba li veći motiv od toga? Sad kad se osvrnem na proteklu godinu, koliko god da je bila iscrpljujuća, s nostalgijom se sjećam tih trenutaka. Moja poruka roditeljima blizanaca što se tiče dojenja je da budu ustrajni, jer je dojiti blizance moguće. Iskreno, meni i mnogo lakše od pravljenja boćica, posebno noći. Jednostavno, to je proces u kojem su sigurno obje strane na dobitku, i djeca i majka."*

**Žana Crnčević ekonomistica, mama Lucije, Katje, Ante i Luke**

#### **14. Kako uskladiti dohranu i dojenje**

Nove pedijatriske preporuke su za što kasnije uvođenje dohrane tj. poslije 5. mjeseca djetetove starosti. S dohranom se nikako ne smije početi prije navršenog 4. mjeseca. Ako dojite, prièekajte s dohranom do napunjenoj 6. mjeseca djetetove starosti, osim u okolnostima kada dojenje ne dobiva dovoljno na težini. Ukoliko

djetete pokazuje zainteresiranost prema drugoj hrani, a vi osjetite da je vrijeme, savjetujte se sa svojim pedijatrickim timom ili patronažnom sestrom o načinu dohrane. Svakako, počnite s dohranom sat ili dva nakon mlijecenog obroka kada je dijete naspavano i zadovoljno.

## 15. Kako je moguće pohranjivanje i čuvanje majčinog mlijeka

Majčino mlijeko je živa supstancija koja je toliko dragocjena da je zovu i "bijela krv". Dokazano je da majčino mlijeko sadrži neke antibakterijske tvari koje sprječavaju rast bakterija u njemu i koje mu pomažu da duže ostane svježe. Da bi se sačuvala nutricionističke i antiinfektivne kvalitete izdojenog mlijeka, izuzetno je važno pravilno ga pohraniti. Slijedeće preporuke o čuvanju izdojenog majčinskog mlijeka važe za majke koje imaju zdravu, donešenu djecu, koje spremaju mlijeko za kućnu upotrebu (za razliku od hranjenja u bolnici). Majčino mlijeko može se pohraniti na sljedećim temperaturama:

Kolostrum: na 27-32°C - 12 sati. Zrelo mlijeko: Na sobnoj temperaturi 19-22°C do 10 sati, a na 25°C od 4-6 sati. U hladnjaku na temperaturi 0-4°C do 8 dana.

U zamrzivaču u pretincu zamrzivača unutar hladnjaka (temperatura nije stalna zbog čestog otvaranja vrata hladnjaka) do 2 tjedna.

U pretincu zamrzivača koji je dio hladnjaka od dva dijela (zamrzivač ima posebnu vrata) 3-4 mjeseca.

U zamrzivaču s konstantnim dubokim smrzavanjem na -19°C 6 mjeseci ili duže. Mlijeko pohranjujte u manjim spremnicima jer će te tako smanjiti količinu bačenog mlijeka koje dijete nije pojelo. Za pohranjivanje je najbolje koristiti spremnike od tvrde plastike ili stakla, sa čvrstim poklopcem. Plastični spremnici bolji su od staklenih jer leukociti iz mlijeka prijanju na staklene stjenke i gube svoju djelotvornost. U jednokratne plastične boce se ne preporučuju.

Mlijeko iz hladnjaka možete zagrijati pod mlazom tople vode, tako da povremeno tresete boćicu sve dok se ne postigne željena temperatura ili u vodenoj kupelji.

Mlijeko nikada ne zagrijavajte do vrenja. Prokuhanjem se gube ili smanjuju zaštitne tvari i neki enzimi, čime se smanjuje i njegova vrijednost. Izdojeno majčino mlijeko nije homogenizirano pa je normalno da se podjeli u dva dijela - masni dio i vodenasti dio, tj. mlijeko i vrhnje. Prije nego što provjerite temperaturu, protresite spremnik, čime ćete rasporediti masnoću u mlijeku. Kod zagrijavanja nemojte koristiti mikrovalnu pećnicu, jer visoka temperatura razara neke vrijedne sastojke, a moguće su i opeklne djeteta nejednolikim ugrijanim mlijekom. Zamrznuto mlijeko trebalо bi staviti u hladnjak na period od 24 sata kako bi se postupno odmrznulo. Nakon odmrzavanja, zagrijati ga treba kao i mlijeko koje je bilo pohranjeno u hladnjaku.

**"Da bi sprječila upalu dojka ili zastoje mlijeka, zbog nekontroliranog stvaranja mlijeka, morala sam vrlo brzo posegnuti za izdajicom!"**

**Na preporuku patronažne sestre počela sam pohranjivati mlijeko u zamrzivaču. Zaključila sam da će biti trenutaka kad će dijete čuvati baka, pa kad već može jesti prirodno, bolje da pripremim nego da koristim umjetno. Prikupila sam informacije koliko dugo mlijeko može stajati na kojim temperaturama. Pohranjivala sam u sterilne posudice, količinu koju mislim da će biti dovoljna."**

**Željana Mustapić, frizer i kozmetičar, mama Duje i Mile**

## **16. Može li dojenje boljeti (ragade, soor, mlječac)**

Kad se spomene dojenje, većina ljudi zamišlja idiličnu sliku smirene mame s bebom u naručju, kako uživaju u zajedništvu. Bilo bi savršeno da je uvijek tako, ali na žalost, nije. Dojenje se naziva još i prirodnom prehranom, a njegove koristi za bebu, kao i za mamu, nisu upitne. Iako apsolutno prirodno idealno za dijete, dojenje se ipak mora naučiti, ono nije urođeno i rijetke su mame koje se u svom "dojeničkom" stažu nisu susrele ni sa jednim problemom ili kriznom situacijom.

Potrebno je neko vrijeme da se mama i beba "uhodaju", upoznaju, isprobaju dojenje i vide što i kako im najviše odgovara. Prvih par tjedana po rođenju obično je najteže i u tom periodu najveći broj mama iskusi neku poteškoću i suoči se u određenom trenutku s bolnim dojenjem. Dojenje ne smije boljeti - ako bol postoji, znači da nešto nije u redu. Najčešći uzrok bolnih bradavica nepravilan je položaj pri dojenju. Ako je položaj provjereno dobar, a mama i dalje osjeće bol, moguće je uzrok boli može biti soor ili mlječac - gljivična infekcija koja se može prepoznati po bijelim točkicama, kasnije i naslagama na djetetovom jeziku i usnoj šupljini, a koje je, za razliku od ostatka mlijeka nakon podoja, teško odstraniti.

Moguće simptomi soora kod djeteta su: bijele naslage u usnoj šupljini i na jeziku, koje se teško odstranjuje, te pelenski osip i odbijanje dojke, plaća za vrijeme dojenja ili ubrzo nakon početka podoja, nemir na dojci - djetetu je dojenje bolno, jer su mu usta osjetljiva i peku ga. Ako postoji sumnja na soor, najbolje je poslušati savjet liječnika koji će prepisati lijek za tretman protiv gljivica.

Važno je da mama tretira sebe istovremeno kad i bebu - djetetu će mazati jezik i usnu šupljinu, a sebi bradavice. Soor je tvrdokoran i može proteći dosta vremena dok se potpuno ne iskorjeni, obično se radi o tjednima, a svakako se preporučuje nastaviti s tretmanom još dva dana nakon nestanka simptoma sora. Na samom početku dojenja, mama se može susresti s bolnim podojima iako je položaj dobar i nema znakova soora - razlog su najčešće nježne i osjetljive bradavice kojima je potrebno malo vremena da se "naviknu" na bebino sisanje koje može biti vrlo silovito, posebno na početku hranjenja. Važno je znati da će bol nestati nakon nekoliko dana, kad bradavice očvrnsu.

**"Nakon bolnog carskog reza pomisliš da je sve iza tebe no tada nastupaju drugi problemi. Ispočetka misliš da će ići vrlo jednostavno i onda se uhvatиш u koštač sa boli. Boli dojenja!! U tom trenutku spašava te medicinska sestra sa svojim savjetima i dugogodišnjim iskustvom.**

**Kazala je ključnu rečenicu: Bolje je po vas da me pustite da vam izmasiram grudi nego da podete kući sa mastitisom." Bol je bila užasna ali doista učinkovita. U mom slučaju mliječni kanalići su bili jako uski. Pokušavala sam sa izdajalicom, ručnim izdajanjem i u konačnici zaključila da je beba najbolja izdajalica. Prvi mjesec bebinog života je bila borba no kasnije je sve išlo puno lakše. Beba je ojačala, sa snagom je i dojenje teklo glatko. Smatram da svaka mama vrlo lako može odustati ako nije snažno donijela svoju odluku."**

**Tamara Jurković, poduzetnica, majka malenoga Vida!!**

## **17. Kako zacjeliti bolne i izranjavane bradavice?**

Kad se otkrije uzrok bolnih i izranjavanih bradavica i on se ukloni, treba započeti s procesom lječenja ranica na bradavicama. Prije svega, bilo bi dobro bradavice

što više zračiti, a što manje ih zarobljavati unutar grudnjaka (posebno ako su sintetički) i jastuća za dojenje. Ranicama (koje se još nazivaju i ragade) možete pomoći da zacjele ako ih budete mazali medicinski pročišćenim, hipoalergenim modificiranim lanolinom, koji koži daje elastičnost i ne treba se inspirati s bradavice prije podoja. Nakon hranjenja, bradavicu treba osušiti i tanko namazati ovim preparatom. Na taj način koža lakše uspostavi vlastitu vlažnost koja je nužna za zacjeljenje, te napukline zacijeliti bez stvaranja krastica.

### 18. Je li dojenje pomaže u boljoj povezanosti mame i bebe?

Dojenje smiruje, tješi, pomaže uklanjanju boli i uspavljivanju djeteta, a blizak kontakt sa kožom majke doprinosi boljoj povezanosti majke i djeteta i optimalnom emocionalnom razvoju. Na majčinim grudima beba se osjeća sigurno i zaštićeno.

*“Ti trenuci dojenja, u kojima ne postoji ništa osim nas dvije (ja, koja joj dajem sebe i svu svoju ljubav i ona, koja tu ljubav prepoznaće i prima), stvorili su najčvršću vezu na svijetu - vezu majke i djeteta. Dojenje su i trenuci razigranosti, igra dok me štipka i gricka, isprobavanje raznih položaja nezamislivih svim priručnicima dojenju. To su trenuci koje ljubomorno čuvamo, svjesne da su sam naši i nedjeljivi s drugima”*

Petra Gašpardi, viši fizioterapeut, mama Sare i Tie

### 19. Dojenje na javnom mjestu

*“U našem društvu dojenje na javnom mjestu još uvijek je neobična pojava. Kao majka troje djece prošla sam tu tzv. adaptaciju dojenja u javnosti. Kad sam dojila prvo dijete postojao je određeni sram koji me često priječio da dojim u društvu pa sam to uglavnom radila u sobi. Nakon određenog vremena shvatila sam koja je važnost dojenja u mom i u životu mog djeteta pa je ta činjenica prevladala sram. Kako neke majke svojoj djeci daju bočicu tako sam i ja na diskretan način počela dojiti u javnosti. Moram naglasiti da često kad sam svojom djecom na misi u crkvi sv. Nikole, ako dijete želi jesti odem u sakristiju i tijekom mise podojam bebu. To isto čine i druge majke, a don Senki se ovim putem zahvaljujemo što nas podržava u tome.”*

Jelena Bebić dip. učiteljica, mama Lucije, Luke i Cvite

**“Drage mame dojenje je ljubav i sebedarje. Ne bojte se boli i teškoća koje vas mogu zateći. Donesite pravilnu odluku DA, JA ŽELIM DOJITI. Tamo gdje je ta odluka, ljubav i sebedarje u zajedništvu nema te prepreke koja se ne može prevladati. Rezultati su neminovni i predivni!!!”**

Ana Jadreško, ekonomist, mama Ive, Tereze i Maria

## GRUPA ZA POTPORA DOJENJU



Imam li dovoljno mlijeka?  
Koliko često i dugo dojiti?  
Kako njegovati oštećene i bolne bradavice?  
Što kad dijete odnija dojku?

Na ova i brojna druga pitanja koja vas muče tijekom čarobnog razjednačkog razdoblja, potražite odgovor na ugodnom druženju sa drugim majkama i iskusnim zdravstvenim djelatnicima.

**GRUPA ZA POTPORA DOJENJU  
DOM ZDRAVLJA METKOVIĆ II kat (kod rodilišta)  
SVAKE PRVE SRIJEDE U MJESECU (ili po dogovoru) u 11sat**

Autori tekstova i brošure:  
dr.sc. **Vlado Krmek** spec. pedijatrije  
patronažna sestra **Anica Proleta-Majić** bacc.med.tech.

