

KOLIČINA MLIJEKA

Pripremila: MT Zema Bašić

Odjeljenje za ginekologiju i akušerstvo
Odsjek za akušerstvo i neonatologiju

Količina mlijeka

Kod normalnog dojenja postoje dva elementa neophodna da bi mlijeko došlo iz grudi do bebe:

- * Grudi koje proizvode i daju mlijeko i
- * Beba sposobna da izvuče mlijeko iz grudi efektivnim sisanjem.

Način na koji se beba stavlja na grudi određiće sa koliko uspjeha su ova dva elementa spojena.



- * Svaki put kada beba doji nervi šalju signale u majčin mozak.
- * Prolaktin dopijeva u dojke i povećava količinu mlijeka.

VIŠE DOJENJA = VIŠE SIGNALA = VIŠE MLIJEKA

(pod uslovom da je sisanje djelotvorno)

❖ ŠTO VIŠE BEBA UZME, DOJKE VIŠE PROIZVEDU.

Dojenje = prirodna prehrana dojenčadi

Omogućilo je evoluciju čovjeka i omogućava njegovo preživljavanje.

Dojenje je više od hranjenja:

- dodir koža-koža
- toplina majčinog naručja
- zaštita
- odgoj
- socijalna stimulacija
- tepanje i milovanje predstavljaju jedinstveni odnos koji povezuje majku i dijete



- * Kod pravilnog sisanja bitno je da dijete dobije dovoljno mlijeka i da se ne ozlijedi bradavica.
- * U prvih sedam dana novorođenče siše svakih jedan do tri sata i češće.
- * U prosjeku novorođenče siše deset do trideset minuta na svakoj dojci.
- * Bitno je da je jedan podoj jedna dojka kako bi dijete dobilo sve hranjive tvari.
- * Mlijeko svojim sastavom nije isto na početku i na kraju podoja pa je bitno da dijete isprazni dojku do kraja.
- * Nema krutih stavova.
- * Treba pustiti bebe da one prekinu sisanje kada to njima odgovara i pustiti ih da vode majke u pogledu dojenja jer one znaju što im je potrebno.

Problemi nedostatka mlijeka

- * Najčešći razlog koji porodilje navode za prestanak dojenja ili davanja zamjena za majčino mlijeko je taj što misle da nemaju dovoljno mlijeka.
- * Medicinski radnik može pomoći majci da prepozna kada je njena proizvodnja mlijeka niska i da joj pomogne da je poveća.

Ispuštanje mlijeka ometaju :

- * strah i zabrinutost
- * umor i iscrpljenost
- * hladnoća i bol

Znaci kada se pomisli da nema dovoljno mlijeka su :

- * Dijete često plače
- * Nemirno je pri podoju
- * Ne spava duže vrijeme
- * Dijete sisa prste ili šake
- * Želi sisati često i dugo
- * Majka smatra da je njeno mlijeko vodenasto
- * Kada pritisne dojku izlazi vrlo malo ili nimalo mlijeka
- * Prsa ne postaju nabrekla
- * Dijete uzima dohranu ako mu se ponudi



Pouzdana znaci dovoljnog unosa majčinog mlijeka

- *Dijete doji najmanje osam puta u toku 24 sata
- *Za vrijeme dojenja njen ritam sisanja se usporava kako mlijeko izlazi i može se čuti kako guta
- *Dijete je živahno, ima razvijen mišićni tonus i zdravu kožu
- *Zadovoljno je između podoja (iako dobro uhranjene bebe mogu biti nemirne zbog drugih razloga)

- * U toku 24 sata beba ima šest ili više puta mokre pelene
- * Ima tri do osam stolica
- * Pokazuje da dobiva na težini u prosjeku od 18 do 30 grama dnevno
- * Prije dojenja grudi majke su nabrekle, nakon dojenja mekše, iako sve majke ne osjete neku promjenu



Znakovi da beba ne dobiva dovoljno majčinog mlijeka

- * Na težini dobiva manje od 18 grama na dan
- * Beba nije povratila svoju porođajnu težinu ni za tri sedmice
- * Spava dugo vremena da bi sačuvala energiju
- * Ima slab i piskutav plač
- * Veoma mali broj stolica i mokrih pelena
- * Može stalno da bude na dojci
- * Na licu može da ima zabrinut izraz sa opuštenim naborima kože
- * Majka može biti zbunjena ili nesigurna u svoju sposobnost da doji bebu

Uzroci smanjenog otpuštanja mlijeka

- * Majka može proizvoditi dovoljnu količinu mlijeka ali ga dijete ne može isisati iz dojke
- * Beba nije pravilno stavljena na dojku da bi efektivno sisala
- * Može se činiti da je nemirno dok doji i može gurati dojku od sebe ili se boriti s njom
- * Podoji su kratki i užurbani
- * Beba se pomjera sa jedne dojke prebrzo tako da ne dobiva dovoljno posljednjeg mlijeka

- * Beba je bolesna ili rođena prerano pa ne može sisati snažno i dovoljno dugo
- * Nedovoljna proizvodnja mlijeka može takođe biti vezana i uz psihološko stanje majke te stepen samopouzdanja
- * Otpuštanje i proizvodnja mlijeka su povezane
- * Ako se mlijeko ne otpušta iz dojke proizvodnja mlijeka će se smanjiti

Rjeđi razlozi za nisku proizvodnju mlijeka

- * Lijekovi koje uzima majka, npr. kontracepcijska sredstva koja sadržavaju estrogen, smanjuju količinu mlijeka
- * Diuretici mogu također smanjiti količinu mlijeka
- * Alkohol i pušenje
- * Operacija dojke kojom se prekidaju mliječni kanali u dojci
- * Ako majka ponovo zatrudni može uočiti smanjenje količine mlijeka

Kako povećati proizvodnju mlijeka

- * Kako bi se povećala proizvodnja mlijeka dojke se moraju stimulirati čestim pražnjenjem, bilo dojenjem ili izdajanjem
- * Potaknuti kontakt "koža na kožu" i blizak kontakt sa djetetom tokom podoja
- * Provjeriti da je beba pravilno stavljena na dojku da bi efektivno sisala
- * Povećati učestalost i trajanje podoja
- * Izbjegavati dohranu i dude varalice

- * Provjertiti napredak djeteta dok težina ne bude primjerena i dok majka ne stekne potrebnu sigurnost
- * Promatrati znakove poboljšanja na koje možemo upozoriti majku (veća budnost, manje plača, jače sisanje, veća učestalost mokrenja i stolice) te promjene na dojčkama (smanjena nabreklost i bolje otpušćanje mlijeka)

Normalan rast i razvoj djeteta

- * Većina beba će ubrzo početi da dobiva na težini ako se hrane isključivo dojenjem
- * Beba može izgubiti i do 10% svoje prvobitne težine u prva tri do četiri dana
- * Ovaj gubitak težine predstavlja višak tečnosti koju je beba nakupila za vrijeme života u maternici
- * Sa učestalijim dojenjem težina počinje da raste tako da beba za dvije do tri sedmice nadoknadi prethodni gubitak

- * Bebe obično dobiju sto do dvjesto grama sedmično u prvih šest mjeseci tako da svoju porođajnu težinu udvostruče i utrostruče za godinu dana
- * Djeca također rastu i u visinu i povećava im se obim glave
- * Provođenje „deset koraka do uspješnog dojenja” pomaže u osiguravanju dovoljne količine mlijeka



Relaktacija

(ponovna uspostava dojenja)

- * Ako je majka prestala proizvoditi mlijeko a želi dojiti, medicinski radnik joj može pomoći u pdsticanju relaktacije.
- * Relaktacija može biti potrebna zbog sljedećih razloga :
 - Beba je bila bolesna i nije mogla dojiti.
 - Majka nije izdojila mlijeko kad beba nije mogla dojiti
 - Beba je oboljela za vrijeme upotrebe umjetne hrane
 - Majka je bila bolesna i prestala je dojiti
 - Usvojila je dijete, a prethodno je dojila svoju biološku djecu.

Majka koja želi relaktaciju trebalo bi poticati da :

- * Omogući što češće podoje (danju i noću, tj. kad god to beba želi).
- * Nastaviti davati umjetnu prehranu radi nadoknade, dok količina mlijeka ne bude dovoljna za rast i razvoj.
- * Zatražiti podršku od svoje porodice za vrijeme relaktacije.
- * Relaktacija će biti lakša ako je dijete vrlo mlado (mlađe od 2 mjeseca) i nije se naviklo na dudu.
- * Majka je nedavno rodila ili je nedavno prestala dojiti.
- * Relaktacija je moguća u bilo kojem razdoblju života djeteta ili bilo kad nakon prestanka dojenja.

PORUKA MAJKAMA



VJERUJTE U SEBE!

MOŽETE IMATI DOVOLJNO MLIJEKA ZA SVOJU BEBU, PA ĆE TAKO I BITI!

HVALA NA PAŽNJI



DOJENJE

Zakon!