

dojenje, nove preporuke

piše: Diana Puževski, dr. med. spec. pedijatar
Specijalistička pedijatrijska ordinacija
Zvonigradska bb - Zagreb, tel: 01-301.45.98
e-mail: diana.ped@email.t-com.hr



Posljednjih desetljeća nizom epidemioloških, biokemijskih, psiholoških, ekonomskih i drugih istraživanja nedvojbeno su dokazane prednosti koje dojenje ili prirodna prehrana pruža u odnosu na industrijske preparate dojenačkog mlijeka. One se odnose najprije na dojenčce ali i na majku, obitelj pa i čitavo društvo.

U veljači prošle godine Američka pedijatrijska akademija objavila je nove smjernice s ciljem promicanja dojenja, a upućene su zdravstvenim radnicima kao i mladim roditeljima te onima koji se tek spremaju to postati.

Humano mlijeko jedinstveno je i nezamjenjivo u prehrani dojenčadi. Dojenje predstavlja optimalnu hranu, smanjuje učestalost i težinu mnogih zaraznih bolesti, pomaže sazrijevanju probavnog sustava, sprječava razvoj senzibilizacije na strane bjelančevine. U nekim istraživanjima iznosi se podatak o smanjenju učestalosti iznenadne dojenačke smrti, šećerne bolesti, pretilosti i prekomjerne tjelesne mase, astme u starije djece i odraslih koji su bili dojeni u usporedbi s onima koji su

umjetno hranjeni. Dojenje istovremeno daje osjećaj zaštićenosti, brige, ljubavi i kontinuiranu socijalnu stimulaciju. Pretpostavlja se da ta primarna socijalna relacija pridonosi zdravom psihičkom razvoju u daljnjem životu, a povezuje se i s nešto boljim rezultatima na testovima kognitivnog razvoja koji se prikazuju u istraživanjima.

Važnost povoljnog utjecaja dojenja na majku uključuje bržu involuciju maternice i kraće krvarenje po porodu, raniji povratak na tjelesnu masu prije trudnoće, smanjenje rizika raka dojke i maternice, povećanje razmaka između dviju trudnoća zbog laktacijske amenoreje.

Dojenje ima i niz socio-ekonomskih prednosti za obitelj i za društvo:

- prehrana industrijskim pripravcima mlijeka trostruko je skuplja, prirodna prehrana
- smanjuje godišnje troškove zdravstvene zaštite, manje je ekološko opterećenje jer se
- smanjuje potreba za industrijskim mlijekom /energija potrebna za proizvodnju i prijevoz/

Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF u svojoj akciji promicanja dojenja te povratka dojenju promovira isključivo dojenje svakog djeteta do 6 mjeseci, potom nastavak dojenja uz dohranu odgovarajuće miješane hrane.

Isključivo dojenje definira se kao prehrana ženinim mlijekom bez bilo kakvih dodataka (vode, čaja, sokova, industrijskog mlijeka, druge hrane) osim vitamina, minerala i lijekova. Produženo dojenje smatramo onim nakon navršene prve godine života, a prihvatljivo je i u trećoj godini života ukoliko to majka i dijete žele.

Dojenčad u koje se dojenje prekida nakon navršenih šest mjeseci, do godine dana ne bi smjela dobivati kravlje mlijeko, već industrijske pripravke dojenačkog mlijeka.

humano mlijeko
JEDINSTVENO je i
NEZAMJENJIVO u
prehrani dojenčadi

za

razlozi u prilog dojenju:

1. biokemijski sastav majčina mlijeka prilagođen je potrebama novorođenčeta
2. optimalna probavljivost majčina mlijeka
3. zaštita djeteta od infekcije
4. prevencija alergije
5. poticanje emotivne veze majka-dijete
6. najjeftinije

Pedijatri se pridržavaju ove doktrine prehrane u savjetovališnom radu. Koliko dugo će majka dojiti ovisi o više čimbenika:

a) pripremi buduće majke za dojenje koja započinje već prije poroda (Savjetovalište za trudnice)

b) značajna je uloga rodilišta:

- informirati o prednostima dojenja
- potaknuti što raniji podoj - rani odnos majke i djeteta
- objasniti tehniku dojenja
- uskratiti dudu varalicu i nadohranu industrijskim dojenačkim mlijekom, osim ako to nije medicinski uvjetovano
- osnivati grupe za potporu dojenju

c) utjecaj sredine nakon dolaska kući

važnost patronažne službe, u slučaju indikacije za hospitalizaciju omogućiti boravak dojilji uz dijete

KONTRAINDIKACIJE ZA DOJENJE

Dojenje je kontraindicirano:

- kod djece koja boluju od nekih rijetkih nasljednih bolesti (galaktozemija, aminoacidopatije)
- kod majke oboljele od aktivne tuberkuloze
- kod majke koje se liječe izotopima, antimetabolitima
- HIV (virus humane imunodeficijencije) infekcija u majke /ova smjernica ne odnosi se na zemlje u razvoju/
- majke ovisnice o drogama

STANJA KOJA NE PREDSTAVLJAJU KONTRAINDIKACIJU ZA DOJENJE

Dojenje nije kontraindicirano tj. majke mogu dojiti ukoliko:

- Imaju hepatitis B pozitivan površinski antigen (HBsAg pozitivne)
- majke koje su zaražene hepatitisom C (hepatitis C virus antitijela ili hepatitis C virus-RNA pozitivnu krv)
- majka koja je preboljela citomegalovirusnu infekciju (tj. u krvi ima antitijela), a ne radi se o svježoj infekciji- to su tkz. seropozitivne kliconoše CMV virusa
- velika većina novorođenčadi sa žuticom može se dojiti i mora nastaviti s dojenjem bez prekidanja, samo u rijetkim prilikama teške žutice postoji potreba privremenog prekida dojenja
- majke koje imaju temperaturu (osim ako temperatura nije uzrokovana nekom za dijete opasnom infektivnom bolesti)
- majka koja puši može dojiti ali bi zdravstveni radnici morali preporučiti pušenje van kuće i što ranije odvikavanje od pušenja
- majke dojilje trebaju izbjegavati alkohol (koncentrira se u mlijeku, smanjuje stvaranje mlijeka), a u slučaju konzumiranja manjih količina alkohola (proslave i sl.) odgađa se podoj za dva sata nakon konzumacije



POTEŠKOĆE U PRVIM DANIMA DOJENJA

Poteškoće u prvim danima dojenja posljedica su nedovoljne edukacije o dojenju, neodgovarajućih preporuka i prakse u bolnicama, nepotrebnog prekida dojenja, ranog otpusta iz bolnice, nedostatka rutinskog i pravovremenog praćenja i kućnih posjeta nakon poroda, nedostatka potpore u obitelji i široke društvene potpore. Štetnim se smatra i medijsko predstavljanje hranjenja bočicom kao poželjnog ponašanja, komercijalno reklamiranje dojenačkih mliječnih pripravaka u paketima koji se dijele pri otpustu iz rodilišta te reklame na televiziji i u časopisima.

SMJERNICE ZA DOJENJE DONOŠENE I ZDRAVE DOJENČADI

1. Važnost uloge zdravstvenih radnika u promicanju dojenja. Pedijatri i ostali zdravstveni djelatnici trebali bi promicati majčino mlijeko za svu djecu u koje dojenje nije kontraindicirano, razlikovati privremene kontraindikacije za dojenje od trajnih, educirati majke kako održati mlijeko u slučaju privremenog prestanka dojenja.
2. Važnost edukacije roditelja prije i nakon rođenja (poseban naglasak je na ulogu oca kao važne osobe potpore u procesu uspostave laktacije).
3. Važnost što ranijeg prvog kontakta majke i djeteta (koža na kožu). Jako je važno da novorođenče počne dojiti unutar pola sata od rođenja i ostane cijelo vrijeme uz svoju majku nakon što je završio prvi podoj.
4. Dodatnu prehranu (vodu, vodenu otopinu glukoze, industrijsko mlijeko i ostale tekućine) zabranjeno je davati dojenčadi na prsima osim ako to nije medicinski indicirano.
5. Upotreba duda u rodilištima vrlo loše djeluje na dojenje (tkz. konfuzija bradavica) i treba je izbjegavati tijekom perioda uspostavljanja dojenja. U slučaju medicinske indikacije prehrana se privremeno može provoditi žličicom, šalicom ili štrcaljkom.
6. Znaci gladi koje novorođenče najčešće pokazuje. Često se događa da majka ne raspoznaje plač kao kasni znak gladi već ga tumači bolešću ili odbijanjem prsiju. Rani znaci gladi su povećani nemir, fizička aktivnost, mljackanje i traženje. Dojiti je potrebo često, čak 8 do 12 puta dnevno na početku, a kasnije nešto rjeđe. Majku treba poučiti o tehnici dojenja (dijete bradom dotiče dojku, usta su široko otvorena, donja usna izvrnuta prema van, jezik je obavijen oko bradavice, može se vidjeti ili čuti gutanje). Poželjno je dati obje dojke za jedan podoj, a s dojkom s kojom je okončan podoj započine sljedeći. Majke se moraju odmarati onda kad se dijete odmara. Tijekom prvih nekoliko tjedana života dijete koje ne zahtijeva podoj potrebno je nakon 4 sata od zadnjeg podoja probuditi.
7. Poučiti majke da nadziru broj stolica tijekom dana i procjene koliko su pelene mokre.
8. Preporuča se ambulantni pregled u drugom ili trećem tjednu života. Razdoblje nakon dolaska iz rodilišta najosjetljivije je razdoblje za nastavak procesa dojenja. Pregled pedijatra i potpora u 2. ili 3. tjednu bio bi poželjan za podizanje samopouzdanja i podizanje kvalitete zaštite.
9. Majka dojilja i dijete koje se doji moraju spavati blizu jedno drugoga.



Baby

zaštitna
krema

Dugotrajna zaštita



Pružna dugotrajnu zaštitu, njeguje nježnu dječju kožu u području pelena i pomaže u sprječavanju pelenskog osipa. Visoka kvaliteta sastojaka osigurava maksimalnu zaštitu, ugodnog je mirisa i dobre razmazivosti.