



PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE

Mr. sci. med. dr. Aida Đurđević-Đulepa

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE



- U mnogim se kulturama podrazumijeva da će žena dojiti.

U drugim kulturama, u kojima se zamjene za majčino mlijeko naveliko oglašavaju i promiču, većina žena o dojenju odlučuje prije nego što rodi dijete.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE



Idealna pretporođajna priprema bila bi iskoristiti vrijeme za razgovor o tome što žena zna o dojenju, kakva su joj uvjerenja i osjećaji o tome, kao i učvrstiti njeno samopouzdanje u vlastitu sposobnost da svoje dijete hrani isključivo dojenjem.

- Važno je prepoznati žene sa specifičnim brigama.



Da bi donijela utemeljenu odluku o hranjenju svoga djeteta, žena treba:

- tačne, na činjenicama formirane informacije o značaju dojenja i rizicima zamjenskog hranjenja.
- Dobiti informacije, što podrazumijeva informacije koje će pacijentica razumjeti i da su konkretno razmotrene u kontekstu njenog slučaja.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE

- **Rad na razvoju samopouzdanja** - kod žene treba izgraditi vjeru u vlastitu sposobnost da dijete isključivo doji.

Ako ne doji, mora nastojati pronaći način zamjenskog hranjenja koji je u datoj situaciji najsigurniji.

- **Podrška** - da nastavi primjenjivati onu vrstu hranjenja za koju se odlučila. To uključuje i potporu za uspješno hranjenje svog djeteta i savladavanje svih poteškoća.
- **I ono što je najvažnije - žena mora vjerovati da je u stanju provesti svoju odluku u djelo.**



- Dojenje je važno za djete, za majku i za obitelj!





Dojenje štiti zdravlje dojenčadi!

Za djecu koja ne doje veća je vjerovatnost da će:

- se razboljeti ili umrijeti od zaraznih bolesti, infekcija gastrointestinalnog i respiratornog trakta.
- imati premalu tjelesnu težinu i neće dobro rasti, ako žive u siromaštvu.
- biti pretila i kasnije imati srčane probleme, ako žive u izobilju.



Dojenje je važno za majke!

Za žene koje ne doje veća je vjerovatnost da će:

- postati malokrvne i da će zadržati naslage sala koje se nataložilo tokom trudnoće, što kasnije može dovesti do pretilosti.
- ponovo zatrudnjeti, ubrzo nakon rođenja djeteta.
- dobiti rak dojke.
- u starijoj dobi imati rizik frakture kuka.



Ostale prednosti:

- Majčino mlijeko je lako dostupno, ne treba ga kupovati niti pripremati ili skladištiti.
- Dojenje je jednostavno i ne zahtijeva nikakav pribor ili pripremu.
- Ako dijete ne doji, obitelj će morati kupovati zamjensko mlijeko za njega i pronaći vremena za pripremu jela i održavanje čistoće pribora za hranjenje.
- Ako se dijete ne doji, obitelj bi mogla pretrpjeti financijske gubitke zbog odsutnosti roditelja s posla radi djetetove bolesti.

Majčino mlijeko je sve što djetetu treba!

- U prvih 6 mjeseci preporučuje se isključivo dojenje. Za to vrijeme djetetu ne treba voda, druge tekućine ili hrana.
- Dojenje je važno i nakon prvih šest mjeseci kada se djetetu počinje davati i druga hrana.

- Sastav majčinog mlijeka se mijenja iz dana u dan, iz mjeseca u mjesec, od podoja do podoja, kako bi zadovoljilo djetetove potrebe.

Dijete se kroz okus majčinog mlijeka upoznaje s okusom hrane koju jede obitelj.

Majčino mlijeko je jedinstveno!

Trudnica mora razumjeti sljedeće:



- Dojenje je važno i za dijete i za majku!
- U prvih šest mjeseci preporučuje se isključivo dojenje.
- Učestalo dojenje važno je i nakon što se u prehranu uvede i dodatna hrana.
- **Postupci poput ranog kontakta „koža na kožu“ odmah po rođenju, rano započinjanje s dojenjem, rooming in sistem, dojenje na traženje djeteta, dobro namještanje i prinošenje djeteta i isključivo dojenje bez bilo kakvih dodataka, korisni su i mogu pomoći u uspostavi dojenja.**
- Postojanje potpore koja joj je na raspolaganju.



- Idealna pretporođajna priprema je ona koja osnažuje ženinu vjeru u vlastitu sposobnost da doji.
- Priprema dojki i bradavica nije potrebna a može i naškoditi.



- Antenatalna edukacija je posebno važna kod boravka u rodilištu koji su kraći od 24h, jer nakon porođaja nema mnogo vremena za učenje o dojenju.
- Dojenje je važno za kratkoročno i dugoročno zdravlje djece i žena. Važni su i sam čin dojenja i sastav majčinog mlijeka.



Djelovanje majčinog mlijeka

- Majčino mlijeko pomaže razvoj djetetove vilice i mišića, poput jezika i mišića Eustahijeve cijevi. Taj razvoj:
 - ✓ smanjuje pojavu ušnih infekcija,
 - ✓ pomaže u jasnom govoru,
 - ✓ štiti od zubnog karijesa i smanjuje rizik od ortodontskih problema.



- Dojenje omogućuje toplinu, bliskost i dodir, što pridonosi emotivnom i tjelesnom razvoju djeteta.

Kod majki koje su dojile, manja je vjerovatnost da će napustiti ili zlostavljati svoju djecu.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE

Ljudsko mlijeko

- Predstavlja idealnu prehranu za zadovoljavanje potreba djeteta da raste i razvija se.
- Štiti od mnogih zaraza i može spriječiti smrt dojenčeta.
- Smanjuje rizik od alergija i bolesti poput rane pojave šećerne bolesti u obiteljima u kojim se takve bolesti javljaju.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE

- Programira tjelesne sustave koji pomažu u regulaciji krvnog tlaka i smanjuju rizik od pretilosti kasnije u životu.
- Lako je dostupno i ne treba ga posebno pripremati.
- Majčino mlijeko najprikladnije je za svako individualno dijete i mijenja se prema potrebama djeteta.

Kod djece koja ne doje, može se javiti rizik od:

- zaraznih bolesti gastrointestinalnog trakta, respiratorne i urinarne infekcije.
- ekcema i drugih atopičnih stanja.
- nekrotičnog enterokolitisa kod prerano rođene djece.
- slabije razvijenosti i slabije sposobnosti učenja.
- razvoja rane šećerne bolesti i ovisnosti o inzulinu, visokog krvnog tlaka i pretilosti u djetinjstvu (sve su to markeri kasnijih srčanih oboljenja).
- umiranja dojenčadi i male djece.



- Kada bi sva djeca bila isključivo dojena prvih šest mjeseci života, godišnje bi u svijetu bilo spašeno 1,3 miliona života, dok bi za milione drugih život bio bolji!

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE



Rizici nedojenja:

Kada se ne doji, do rizika dolazi zbog:

- nedostatka zaštitnih elemenata koje sadrži majčino mlijeko, što povećava učestalost bolesti kao i nedostatak optimalne ravnoteže hranjivih sastojaka, npr. onih koji su potrebni za rast mozga i razvoj crijeva.





Korištenje zamjene za majčino mlijeko krije sljedeće opasnosti:

- Dječiji pripravak može biti kontaminiran pogreškom proizvođača.
- Dječiji pripravak može sadržavati opasne sastojke ili mu mogu nedostajati važni sastojci.
- Voda koja se koristi za ispiranje bočica ili za spravljanje pripravka može biti zagađena.
- Pogreške u spravljanju pripravka, prevelika ili premala koncentracija, mogu uzrokovati bolest dojenčeta.
- Obitelj ponekad zna razrijediti pripravak da bi duže trajao?!

Korištenje zamjene za majčino mlijeko krije sljedeće opasnosti:

- Pripravak se djetetu ponekad daje samo zato da prestane plakati. To može dovesti do prekomjerne težine.
- Djeci se umjesto majčinog mlijeka ili pripravka ponekad daju voda ili čajevi. Na taj način se smanjuje ukupna količina konzumiranog mlijeka, što dovodi do manje tjelesne težine.
- Kupovina pripravaka stvara nepotrebne izdatke za obitelj.



Korištenje zamjene za majčino mlijeko krije sljedeće opasnosti:



- Bolnički troškovi su veći zbog osoblja i lijekova potrebnih za liječenje zdravstvenih tegoba.
- Neki rizici korištenja zamjena za majčino mlijeko mogu se smanjiti ako se posveti pažnja procesu korištenja takvih zamjena-pripravljaju i higijeni.
- Razlike u sastavu majčinog mlijeka i pripravaka i dalje ostaju.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE

Po čemu je majčino mlijeko jedinstveno?

- Majčino mlijeko ima preko 200 poznatih sastojaka kao i niz sastojaka koji još nisu identificirani.
- Majčino mlijeko je tekućina koja aktivno štiti od zaraza.

PROMOCIJA DOJENJA TOKOM TRUDNOĆE



- Majčino mlijeko prilagođeno je njenom vlastitom djetetu. Ono se mijenja kako bi osiguralo prehranu koja odgovara djetetovim potrebama. Kolostrum i majčino mlijeko prilagođeni su gestacijskoj dobi, a zrelo majčino mlijeko mijenja se od podoja do podoja, iz dana u dan, iz mjeseca u mjesec, kako bi zadovoljilo djetetove potrebe.



Kako majčino mlijeko štiti ?

- Pri rođenju imunološki sustav djeteta nije u potpunosti razvijen, a potpuno se razvije tek kada dijete navršši tri godine ili kasnije.

Majčino mlijeko djetetu pruža zaštitu na više načina:

- Kada je majka izložena infekciji, njeno tijelo stvara antitijela, (tj. tvari koje se suprotstavljaju infekciji). Ta se antitijela prenose na dijete putem majčinog mlijeka.
- Majčino mlijeko potiče djetetov vlastiti imunološki sustav.
- Čimbenici u majčinom mlijeku pomažu rast crijevne stijenke.

Majčino mlijeko djetetu pruža zaštitu na više načina:

- Leukociti koji se nalaze u majčinom mlijeku u stanju su uništiti bakterije.
- Sastojci u majčinom mlijeku sprječavaju kolonizaciju crijeva bakterijama.
- Rast korisnih bakterija u crijevima djeteta koje doji ostavlja premalo mjesta za rast štetnih bakterija.

HIV i dojenje

Informacije o testiranju na HIV!

- Trudnicama se nudi dobrovoljno i povjerljivo savjetovanje i testiranje na HIV.

HIV i dojenje

- Ako je žena zaražena HIV-om, postoji rizik od prenosa na dijete za vrijeme trudnoće i porođaja, kao i za vrijeme dojenja.
- Oko 5-15% djece koje su rodile HIV-om zaražene majke, postat će HIV pozitivna za vrijeme dojenja. To znači da većina dojenčadi rođenih od HIV pozitivnih majki, neće biti zaražena putem dojenja.

- Ukoliko je žena HIV pozitivna, utvrđeno je da djelomično dojenje nosi veći rizik od prenosa HIV-a nego isključivo dojenje.
- Svim HIV pozitivnim ženama potrebno je savjetovanje koje uključuje:
 - ✓ informacije o rizicima i koristima od raznih mogućnosti hranjenja djece.
 - ✓ savjetovanje u odabiru najpogodnije opcije u njihovom slučaju,
 - ✓ potporu za provedbu njihovog odabira.

Šta je majčino mlijeko?

KOLOSTRUM: prvo mlijeko

- Kolostrum se stvara u dojkama već u sedmom mjesecu trudnoće i nastavlja se proizvoditi tokom prvih dana nakon porođaja.

Kolostrum je žut, ljepljiv, bistar do žućkast.

Kolostrum

- Kolostrum predstavlja djetetovu prvu imunizaciju protiv mnogih bakterija i virusa.
- Kolostrum pomaže naseljavanju dobrih bakterija u djetetovim crijevima.

Kolostrum

- Kolostrum je savršena prva hrana za djecu, jer sadrži više proteina i vitamina A nego zrelo majčino mlijeko.
- Kolostrum je laksativ i pomaže djetetu da izbaci mekonij (prva, ljepljiva i crna stolica), čime pomaže u spriječavanju žutice.

Kolostrum

- Kolostruma ima vrlo malo.

Ta činjenica pogoduje djetetovom želucu koji je vrlo mali i nezrelim bubrezima koji ne mogu obraditi velike količine tekućine.

PREURANJENO MLIJEKO(NEZRELO) MLIJEKO

- Mlijeko majke koja rodi prije isteka 37 n.g. ima više proteina, nekih minerala, (uključujući željezo) i imunoloških svojstava, nego zrelo majčino mlijeko, što ga čini pogodnijim za potrebe prerano rođenog djeteta.

ZRELO MLIJEKO

- Zrelo mlijeko sadrži sve glavne hranjive sastojke: proteine, ugljikohidrate, masnoće, vitamine, minerale, vodu i to u količinama koje su potrebne djetetu. Ono se mijenja prema dijelu dana, duljini podoja, djetetovim potrebama i bolestima s kojim je majka došla u dodir.
- Sastojci majčinog mlijeka osiguravaju hranjive i druge tvari koje pomažu probavu, rast i razvoj i štite od infekcija.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

Proteini

- Količina proteina u majčinom mlijeku je savršena za rast djeteta i razvoj mozga.
- Lako se probavljaju.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

Masnoće

- Masnoće su glavni izvor energije, (kalorija) za dojenče. Enzimi u majčinom mlijeku (lipaze) započinju probavu masnoća, tako da one brzo postaju dostupne djetetu kao energija.
- Razina masnoća u mlijeku je niska na početku podoja - to se zove predmlijeko. Ono djetetu gasi žeđ.

Kasnije u podoju razina masnoća je viša, što se naziva zadnje mlijeko i izaziva osjećaj sitosti. Količina masnoća može varirati od podoja do podoja.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

- Umjetna hrana i pripravci ne mijenjaju se tokom hranjenja i ne sadrže probavne enzime.
- Pripravci imaju malo ili nimalo holesterola.

U neke pripravke dodaju se masne kiseline, međutim one mogu biti od ribljeg ulja, masnoća iz jaja ili biljnog porijekla.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

Ugljikohidrati

- Laktoza je glavni ugljikohidrat u majčinom mlijeku. Nastaje u dojkama i stalno je prisutna.
- Laktoza pomaže apsorpciju kalcijuma, osigurava gorivo za rast mozga i usporava rast štetnih organizama u crijevima.
- Lako se probavlja.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

Željezo

- Količina željeza u majčinom mlijeku je niska.

U pripravke se dodaje velika količina željeza zato što se ono ne apsorbira dobro. Taj višak dodanog željeza može potaknuti rast štetnih bakterija.

- Kod djece koja se isključivo doje, koja su rođena zdrava, u terminu i bez preranog rezanja pupčane vrpce, slabokrvnost zbog nedostatka željeza rijetka je u prvih šest do osam mjeseci života.

Hranjive tvari u majčinom mlijeku

Voda

- Majčino mlijeko je vrlo bogato vodom.
- Dijete kojem se dozvoljava da siše kada god želi ne treba dodatne količine vode, čak ni u vrućim i suhim područjima.
- Majčino mlijeko ne preopterećuje djetetove bubrege te dijete ne zadržava nepotrebnu tekućinu.

Okus

- Okus majčinog mlijeka ovisi o onome što majka jede.

- Prehrana isključivim dojenjem osigurava sve hranjive tvari i vodu koja je djetetu potrebna za rast i razvoj u prvih šest mjeseci života.
- Nakon šest mjeseci, djeca bi uz majčino mlijeko trebala početi dobivati i dodatnu hranu. Majčino mlijeko i dalje ostaje važno, te često osigurava između jedne trećine i jedne polovine kalorija za dijete u dobi od dvanaest mjeseci i trebalo bi se nastaviti do dvije godine života i dulje.

Hvala na pažnji!

