

Andrea Poloková

Ako na dojčenie



mamila
PORADENSTVO PRI DOJČENÍ
www.mamila.sk

www.mamila.sk




KONTAKT KOŽA NA KOŽU V PRVÝCH DŇOCH

Kontakt koža na kožu sa netýka len prvých dvoch hodín po pôrode. Využite ktorýkoľvek ďalší okamih, kedy s bábätkom budete, na kontakt koža na kožu. Kontakt koža na kožu môžete využívať neobmedzene a netýka sa len ležania v posteli. Nahé bábätko si môžete uložiť pozdĺž svojho tela a spať pri ňom v noci alebo si ho cez deň vziať do šatky alebo nosiča a byť s ním v kontakte koža na kožu a zároveň sa môcť pohybovať. Potenie nie je pre kontakt koža na kožu prekážkou. Kontakt koža na kožu pomáha utíšiť bábätko, zvyšuje tvorbu mlieka, znižuje horúčku a zaisťuje bábätku teplo. Môžete ho preto využívať v akomkoľvek veku bábätka.

Kontakt koža na kožu sa neobmedzuje len na prvé hodiny po pôrode.



A close-up photograph of a newborn baby lying on a person's arm. The baby has dark hair and eyes, and is looking directly at the camera with a slight smile. The person holding the baby is wearing a white sleeve and glasses. The background is a solid blue color.

*Kontaktom
koža na kožu
a reagováním
na potreby
bábätka ho
nerozmaznáte.*



DOJČENIE

Dojčenie nie je obmedzené na určitý počet dojčení za deň, pretože dojčenie sa netýka len príjmu potravy či pitia, ale v prvom rade napĺňa kriticky dôležité potreby bábätká, ktoré sa týkajú jeho kontaktu a blízkosti s matkou, rozvoja jeho mozgu, uspokojovania jeho potrieb, regulácie teploty, regulácie ostatných životných funkcií a regulácie spánku.

Dojčenie je spôsob starostlivosti, ktorý po pôrode bábätká očakávajú, pretože napĺňa ich potreby, zaisťuje pokračovanie niektorých aspektov toho, čo zažívalo v priebehu tehotenstva. Dojčenie je dôležité z hľadiska starostlivosti o bábätko, z hľadiska budovania vzťahu medzi matkou a dieťaťom, z hľadiska psychologického vývinu, ako aj zdravia dieťaťa a matky. Materské mlieko poskytuje dieťaťu celý rad dôležitých látok, ktoré sú významné pre jeho zdravie. Dlhodobé dojčenie je dôležité pre zdravie žien, ovplyvňuje ho pozitívne.

Ukážka priečnej polohy, ktorá vám môže s dojčením pomôcť.





*Dojčenie je spôsob
starostlivosti,
nielen jedlo
alebo pitie.*



PREJAVY ZÁUJMU BÁBÄTKA O DOJČENIE MÔŽU ZAHŔŇAŤ:

- » Prebudenie bábätka zo spánku.
- » Otáčanie hlavičky.
- » Oblizovanie pier.
- » Pohyby jazyčkom.
- » Pohybovanie hlavičky zo strany na stranu.
- » Snaha dať si do pusinky ručičku.
- » Satie prstov alebo ručičky.
- » Plač je neskorý znak záujmu o dojčenie. Bábätko je potrebné začať dojčiť skôr, než začne plakať.

*Správne asymetrické prisatie – brada sa prsníka dotýka,
nos je od prsníka odklonený.*





*Bábätká plačom
nemanipulujú.*



ŠEŠ FAKTOV O DOJČENÍ

- 1) Materské mlieko sa tvorí už v tehotenstve a bábätko ho pije hneď v prvých dňoch.
- 2) Bábätko môžete nechať na prsníku zaspať, aby sa neprebudilo.
- 3) Dojčenie nemá časové obmedzenie, neplatí, že bábätko sa môže dojčiť až po 2 alebo 3 hodinách a len 10 alebo 15 minút. Bábätká sa dojčia podľa svojich potrieb kedykoľvek a akokoľvek dlho.
- 4) Nie je dôvod, aby ste sa obmedzovali v jedle alebo v pití.
- 5) Kedykoľvek bábätko plače, môžete ho upokojiť dojčením.
- 6) Bábätko nie je potrebné vážiť pred dojčením a po dojčení. Laktačná poradkyňa MAMILY vás naučí rozpoznať výdatnosť pitia bábätko pozorovaním dojčenia a pauzy v brade.

Ukážka dojčenia v ľahu.





*Bábätká sa učia
dojčiť dojčením.
Matky sa učia
dojčiť dojčením.*



KDE HLÁDAŤ POMOC S DOJČENÍM?

Na stránke **www.mamila.sk** nájdete:

- » Návody na polohy pri dojčení.
- » Inštruktážne videá k dojčeniu.
- » Fotografie prisávania bábätka.
- » Kroky na riešenie problémov s dojčením.
- » Poradňu dojčenia online.
- » Zoznam laktačných poradkýň MAMILY, ktorým sa môžete ozvať a dohodnúť si návštevu.

KEDY VOLAŤ LAKTAČNÚ PORADKYŇU MAMILY?

- a) Ak máte poranené bradavky.
- b) Ak sa bábätko neprisáva.
- c) Ak sa chcete zbaviť dokrmovania.
- d) Ak bábätko plače a potrebuje sa upokojiť.
- e) Ak máte otázky o dojčení, nosení alebo spánku bábätka.



*Laktačná pomôcka – cievka v nádobke s mliekom –
pomáha udržať dojčenie v prípade dokrmovania.*





Andrea Poloková

PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENÍ

KÚPTE SI
KNIHU:

