

Vedomostný test o poradenstve pri dojčení na získanie certifikátu Poradkyňa pri dojčení

Meno: _____

Email: _____

Telefón: _____

1. Na základe 10 bodov Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) ako najlepších postupov pri podpore dojčenia uveďte, či daný výrok zodpovedá odporúčaniam BFHI. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 14 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Po pôrode treba bábätko matke ukázať a dať podržať a následne zabaliť do zavinovačky, aby mohlo prvé dve hodiny po pôrode ležať vedľa matky v postieľke.		
b) Matke sa prsníky nalievajú až na 3. – 4. deň po pôrode, preto nemá zmysel, aby sa matky snažili v prvých dňoch dojčiť.		
c) Matka nesmie v pôrodnici dostať klobúčik.		
d) Správne dojčenie novorodenci nepotrebujú počas pobytu v nemocnici glukózu ani dokrmovanie umelým mliekom, a to ani v prvých dňoch.		
e) Nezáleží na tom, kedy sa s dojčením po pôrode začne, pretože matka hneď po pôrode nemá mlieko.		
f) O dojčení treba učiť už tehotné ženy.		
g) Všetky sestričky v pôrodnici by mali vedieť poradiť pri dojčení.		
h) Rooming-in znamená, že po tom, čo sa matka prvú noc po pôrode vyspí, dostane dieťa nastálo na 24 hodín denne.		
i) Dieťa nesmie dostať cumlík. Treba hľadať iné spôsoby na jeho upokojenie.		
j) Dojčiť hneď po pôrode môžu iba tie matky, ktoré nemali vyčerpávajúci pôrod.		
k) Dieťa nesmie byť v pôrodnici kŕmené fľašou.		
l) Každá matka sa má pri odchode z pôrodnice dozvedieť, do akej podpornej skupiny dojčiacich matiek môže prísť.		
m) V našich podmienkach nie je reálne dodržiavať všetky body BFHI.		
n) Matka má bezprostredne po pôrode na pôrodnej sále dojčiť dieťa 5 – 10 minút a potom treba, aby sa dieťa dve hodiny zohrievalo na termolôžku.		
o) Bábätko by malo dostať okamžite po narodení šancu prisáť sa na prsník vďaka tomu, že sa bude mať možnosť v kontakte koža na kožu k nemu v prvých dvoch hodinách samo doplaziť.		

2. Podľa *Diagramu na riešenie problémov s dojčením od Dr. Jacka Newmana* uved'te, či daný výrok zodpovedá myšlienkam, ktoré sú v ňom uvedené. V stĺpci vpravo označte pri každej otázke vždy len správnu odpoveď, ostatné nechajte bez označenia.

I) Rozhodnite, čo je pri poradenstve pri dojčení najdôležitejšie vyhodnotiť. Označte ako správne práve tri možnosti. (Najvyšší možný počet bodov: 3 body):	Správne
a) či bábätko pije mlieko a či ho vypije dostatočné množstvo	
b) či je matka schopná po nadojčení odstrieť mlieko	
c) či bábätko hlasno prehĺta	
d) či bude rozdiel medzi vážením pred dojčením a po dojčení	
e) či je bábätko správne prisaté vo všetkých aspektoch prisatia	
f) či je bábätko aspoň 10 minút na prsníku, aby vypilo aj zadné mlieko	
g) či má bábätko správnu polohu	
h) či je bábätko ochotné po nadojčení vypiť nejaké odstriedané/umelé mlieko. Ak ho vypije, znamená to, že dojčenie nebolo dostatočné.	
i) či sa bábätku pri satí hýbu uši	
j) či po nadojčení nepožaduje dojčenie aspoň po dobu 1 – 1,5 hodiny	

II) Rozhodnite, ktorých 5 problémov treba pri dojčení okamžite riešiť. Označte ako správne práve päť možností. (Najvyšší možný počet bodov: 5 bodov):	Správne
a) bábätko, ktoré nedokáže samo zaspáť	
b) dlhé kŕmenie, po ktorom dieťa stále nie je dostatočne nakŕmené	
c) neodgrgnutie po kŕmení	
d) strach zo straty hmotnosti, dehydratácia	
e) nespokojné bábätko	
f) grekanie mlieka po kŕmení	
g) keď je bábätko po hodine opäť hladné	
h) ak má matka bolestivé bradavky	
i) keď bábätko v noci nespí aspoň 5 hodín vkuse	
j) spavé bábätko	

III) Rozhodnite, čo umožní bábätku, aby pilo viac mlieka z prsníka. Označte ako správne práve tri možnosti. (Najvyšší možný počet bodov: 3 body):	Správne
a) zlepšenie toho, v akej polohe matka dieťa dojčí	
b) odsávanie mlieka a podávanie dieťaťu vo fľaši	
c) keď si sestričky na noc zoberú bábätko, aby sa matka mohla vyspať a odpočinúť si	
d) odstriedanie mlieka po každom dojčení	
e) pevné zavinutie bábätko do zavinovačky, aby sa lepšie matke držalo	
f) podávanie glukózy dieťaťu alternatívnym spôsobom	
g) stláčanie prsníka, keď dieťa saje, ale už nepije mlieko	
h) keď matka vypije aspoň 1 liter mlieka denne	
i) zlepšenie prisatia	
j) keď matka bude jesť zasmažené polievky na podporu laktácie	
k) keď matka bude dojčiť najskôr o dve hodiny, aby sa jej stihlo mlieko vytvoriť	

3. Na základe prezentácie *Ako dlho má trvať dojčenie?* a prezentácie *Dojčenie – prepojenie matky a dieťaťa* uveďte, či je daný výrok správny. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 8 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Počas dojčenia môže za bežných okolností matka jesť bežnú zdravú stravu.		
b) Matka nesmie počas dojčenia jesť zeleninu a strukoviny.		
c) Keď má matka hnačku, dieťa nesmie byť dojčené, aby od nej neochorelo.		
d) Matka môže dojčiť, len ak neužíva žiadne lieky.		
e) Ak má matka teplotu nad 39°C, nesmie dieťa dojčiť.		
f) Dieťa, ktoré vracia, nesmie prijímať materské mlieko.		
g) Je v poriadku, že dieťa vždy po dostatočnom nadojčení zaspáva na prsníku, namiesto toho, aby dokázalo zaspáť samo po položení do postielky.		
h) Po dvoch rokoch dojčenie už nie je potrebné, lebo je to len psychická potreba.		

4. Na základe informácií z prezentácie *Dojčenie – prepojenie matky a dieťaťa* a zo stránky o *Kódexe WHO o marketingu náhrad materského mlieka*, odpovedzte na tieto otázky. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 5 bodov)

	Áno	Nie
a) Je etické, aby poradkyňa pri dojčení v rámci poradenstva odporúčala konkrétnu značku umelého mlieka?		
b) Je etické, aby poradkyňa pri dojčení v rámci poradenstva odporúčala konkrétnu značku fľašky, pretože je napr. „antikoliková“ alebo „viac podobná bradavke“?		
c) Je etické, aby poradkyňa pri dojčení v rámci poradenstva zároveň predávala fľašky či cumlíky?		
d) Je etické, aby poradkyňa pri dojčení pracovala vo firme vyrábajúcej umelé mlieko či fľašky na oddelení marketingu?		
e) Môže poradkyňa pri dojčení odporučiť dokrmovanie umelým mliekom, ak nie je iná možnosť dokrmovania a dokrmovanie je skutočne potrebné?		

5. Na základe informácií z prezentácie *Zvýšenie príjmu materského mlieka* uveďte, aké dva prostriedky by ste matke odporučili na zvýšenie tvorby mlieka. V stĺpci vpravo označte práve dve možnosti. (Najvyšší možný počet bodov: 2 body)

	Áno
a) senovka grécka	
b) rascová polievka	
c) šalvia lekárska	
d) tmavé pivo	
e) benedikt lekársky	
f) mäta prieporná	

6. Na základe informácií z prezentácie *Bol'avé bradavky a prsníky a Ukazovatele prospievania dojčeného dieťaťa a Zvýšenie príjmu materského mlieka* uveďte, či je daný výrok správny. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 13 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Je normálne, že dojčenie v prvých dňoch bolí.		
b) Bábätko nepotrebuje počas prvých 24 hodín po pôrode jesť. Matka aj tak ešte nemá dost' mlieka.		
c) Odpoveď na to, či bábätko skutočne pije, nám dáva „pauza“ v brade.		
d) Stláčanie prsníka funguje veľmi dobre obzvlášť počas prvých pár dní.		
e) Stláčanie prsníka treba robiť vtedy, keď už bábätko na prsníku saje, ale nepije.		
f) Je veľký problém, ak má dieťa ešte aj na 5. deň po pôrode v stolici smolku.		
g) Ak dieťa stratí viac ako 10% pôrodnej hmotnosti, treba ho začať dokrmovať UM.		
h) Dieťaťu ponúknete druhý prsník vtedy, keď na prvom už nepije ani po stlačení.		
i) Pre dojčené deti, ktoré majú 14 dní, je typické, že viac dní nemajú stolicu.		
j) Spavé dieťa treba na dojčenie budiť minimálne po troch hodinách.		
k) Na posúdenie dojčenia a príjmu mlieka je dôležité, aby poradkyňa pozorovala dojčenie.		
l) Kým sa po pôrode začne dojčiť, treba počkať, kým sa matke začne tvoriť mlieko.		
m) 90% mlieka vypije dieťa za prvých 10 minút.		

7. Na základe informácií z prezentácie o *Dojčenie a rooming-in a Správny začiatok dojčenia* uveďte, či je daný výrok správny. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 7 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Bezprostredne po pôrode treba dieťa obliecť a zabaliť do perinky.		
b) Matke a dieťaťu treba po pôrode dať dostatok času na prvé dojčenie a samoprisatie.		
c) Prvé 2 hodiny po pôrode je dôležité, aby matka mala vedľa seba postielku s dieťaťom.		
d) Dieťa sa môže chcieť dojčiť aj pre to, že mu je zima.		
e) Pre rozvoj tvorby mlieka je dôležité dojčiť dieťa na požiadanie.		
f) Ak dieťa nemôže byť s matkou, má si začať na 3. deň po pôrode odstriekavať mlieko.		
g) Keď sa dieťa zobudí a začne plakať, najprv ho prebalíme a až potom ho môžeme dojčiť.		

8. Na základe informácií z prezentácie *Bol'avé bradavky a prsníky* uveďte, aké štyri metódy by ste matke odporučili v prípade, že má ragády. V stĺpci vpravo označte práve štyri odpovede. (Najvyšší možný počet bodov: 4 body)

	Áno
a) univerzálna masť na bradavky	
b) nechať bradavky dva-tri dni odpočinúť bez dojčenia, aby sa stihli zahojiť	
c) ak má matka bol'avú len jednu bradavku, tak dojčiť výlučne len na jednej strane	
d) odstaviť dieťa	
e) pomôcť matke, aby bolo prisatie správne	
f) ochrániť bradavky klobúčikmi	
g) vystaviť bradavky pôsobeniu vzduchu	
h) používať stláčanie prsníka	
i) dať dieťaťu cumlík, aby sa predĺžili intervaly medzi dojčeniami a tým bradavky získali čas na zahojenie	

9. Na základe informácií z protokolu *Boľavé bradavky a prsníky* rozhodnite, ktoré výroky sú pravdivé. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 11 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Ak dieťa slabo priberá a matka má boľavé bradavky počas dojčenia, treba upraviť prisatie, polohu pri dojčení a stláčaním prsníka pomôcť dieťaťu vypiť viac mlieka.		
b) Poranenie spôsobené nesprávnym prisatím a neúčinným satím bolí najviac vtedy, keď sa dieťa prisáva a bolesť sa zvyčajne počas dojčenia zmierni.		
c) Bolesť spôsobená kandidózou sa počas kŕmenia zväčšuje a môže pretrvávajúť aj po dojčení.		
d) Bolesť bradaviek je spôsobená tým, že dieťa zostáva pridlho na prsníku.		
e) Bolesť bradaviek môže byť spôsobená aj kvasinkovou infekciou alebo dermatologickými problémami.		
f) Používanie klobúčika nemá žiadny súvis s poklesom tvorby mlieka.		
g) Keď poradkyňa spozoruje, že je dieťa nesprávne prisaté, treba ho dať dolu z prsníka a skúšať ho prisávať znovu a znovu, až kým to nebude správne.		
h) Pálivej a pulzujúcej bolesti, spojenej s bielou bradavkou po nadojčení, sa možno snažiť predísť aplikáciou suchého tepla hneď po nadojčení.		
i) Biela bradavka po dojčení často odznie, keď sa vyrieši iná príčina bolesti bradaviek.		
j) Boľavé bradavky treba často umývať, aby sa predišlo infekcii.		
k) Ak má matka boľavé bradavky, pomôže jej nosenie vložiek do podprsenky.		

10. Na základe informácií z prezentácie *Boľavé bradavky a prsníky* a podľa protokolu *Zablokované mliekovody a mastitída od Dr. Jacka Newmana* a podľa protokolu *Kapustné listy na naliatie prsníky od Dr. Jacka Newmana* rozhodnite, ktoré výroky týkajúce sa mastitídy sú pravdivé. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 14 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Bakteriálnu mastitídu možno diagnostikovať jedine, ak je v prsníku hrčka.		
b) Mastitída môže prejsť aj bez antibiotík.		
c) Pri mastitíde má matka veľa odpočívať.		
d) Aby sa mastitída nezhoršovala, matka nesmie piť tekutiny.		
e) Pri mastitíde treba dojčenie prerušiť, ak teplota vystúpi nad 39°C.		
f) V prípade mastitídy možno s užívaním antibiotík 24 hodín počkať, či sa príznaky nezlepšia.		
g) Počas mastitídy sa môže dojčiť len z prsníka, ktorý nie je mastitídou postihnutý.		
h) Keďže matka začína mať mlieko až na 3./4. deň, je na 3./4. deň bolestivé naliatie prsníkov nevyhnutné.		
i) Bolestivé naliatie prsníkov si vyžaduje, aby matka dostala injekciu s oxytocínom.		
j) Pri bolestivom naliatí prsníkov je možné použiť zelené kapustné listy.		
k) Pri bolestivom naliatí prsníkov matka nesmie užívať ibuprofen od bolesti, pretože je pri dojčení kontraindikovaný.		
l) Ak sa dieťa dojčí správne prisaté, naliatie prsníkov sa zlepši aj bez liečby.		
m) Ak pri extrémnom naliatí prsníkov matka nedokáže dieťa prisáť na prsník, má si odstriekavať mlieko a dočasne ho podávať dieťaťu lyžičkou, pohárikom alebo po prste, kým si nezohenie pomoc.		
n) Ak matku nebolia bradavky, tak je prisatie určite správne.		

11. Na základe informácií z prezentácie *Dojčenie – prepojenie matky a dieťaťa a Základné zručnosti pre poradenstvo pri dojčení a Zvýšenie príjmu materského mlieka* rozhodnite, ktoré výroky sú pravdivé. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 21 bodov)

	Správne	Nesprávne
a) Matky je vhodné učiť priečnu polohu.		
b) Pri správnej polohe je nos zaborený do prsníka.		
c) Pri správnej polohe je brada zaborená do prsníka.		
d) Fľaša môže zhoršovať spôsob, ako sa dieťa prisáva.		
e) Ak dieťa dostáva fľašu len občas, nezačne ju uprednostňovať pred prsníkom.		
f) Kŕmenie pohárikom nesie so sebou rovnaké riziká ako kŕmenie z fľaše.		
g) Ak sa dokrmovaniu nedá vyhnúť, najlepšie je dokrmiť fľašou.		
h) Keď dieťaťu podáme 60 ml umelého mlieka a ono ho vypije, je to signál, že dieťa treba dokrmiť.		
i) Laktačná pomôcka funguje len pri deťoch, ktoré predtým nepili z fľaše.		
j) Kŕmenie pohárikom by sa nemalo používať, ak sa dieťa prisáva.		
k) Kŕmenie po prste by sa malo používať, keď sa dieťa prisáva, ale nepije dostatočné množstvo mlieka.		
l) Ak sa dieťa prisáva, treba sa vyhnúť dokrmovaniu mimo prsníka.		
m) Umelé mlieko sa už v dnešnej dobe približuje zloženiu materského mlieka.		
n) Použitie umelého mlieka so sebou neprináša riziká, pretože v súčasnosti už umelé mlieka obsahujú probiotiká.		
o) Keď je dieťa v pôrodnici a ak je dokrmovanie potrebné, okrem umelého mlieka existujú aj iné možnosti, čím dieťa dokrmiť.		
p) Kolostrum sa matke začína tvoriť až po pôrode.		
r) Indikáciou na použitie klobúčikov sú ploché bradavky.		
s) Pri dieťati staršom ako 3 mesiace už používanie cumlíka a fľašky neohrozí dojčenie.		

12. Na základe informácií z protokolu *Ako prekonať štrajk v dojčení* rozhodnite, ktoré výroky sú pravdivé. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 8 bodov.)

	Správne	Nesprávne
a) O štrajku hovoríme, keď sa dieťa od pôrodu neprisáva.		
b) Štrajk nikdy nie je spôsobený používaním cumlíka.		
c) Dieťa môže zareagovať štrajkom v dojčení aj v dôsledku opakovanej frustrácie z nedostatočného prísunu mlieka.		
d) Ak sa dieťa počas štrajku nedojčí vôbec, matka by si mala udržiavať tvorbu mlieka odstriekavaním.		
e) Ak sa dieťa nedojčí cez deň ani v noci, dieťa je potrebné kŕmiť pohárikom odstriekaným materským mliekom.		
f) Pri štrajku by matka mala vždy zintenzívniť fyzický kontakt s dieťaťom.		
g) Keď sa dieťa nechce dojčiť, môže pomôcť, ak sa o dieťa bude jeden deň starať niekto iný.		
h) Keď dieťa vo veku 8 mesiacov odmieta dojčenie, znamená to, že ide o prirodzené odstavenie.		

13. Na základe informácií z prezentácie *Keď bábätko bolí bruško rozhodnite, ktoré úvahy poradkyne sú správne. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 6 bodov.)*

	Správne	Nesprávne
a) Keď sa matka sťažuje, že jej dieťa bolí bruško, na vine je predovšetkým matkina strava.		
b) Keď sa matka sťažuje, že jej dieťa bolí bruško, je potrebné pozorovať dojčenie, ako sa dieťa počas neho správa, aby sme odhalili príčinu problému.		
c) Keď má dieťa reflux, matka by mala dieťaťu dávať antirefluxné mlieko podávané v malých množstvách fľaškou.		
d) Je dôležité nedokrmovať dieťa fľašou veľkým množstvom umelého mlieka v jednej dávke		
e) Tesným fyzickým kontaktom s dieťaťom dokáže matka primerane regulovať príjem potravy a spánkové cykly dieťaťa.		
f) Kolika býva často prejavom dezorganizovaných biorytmov dieťaťa.		

14. Na základe informácií z prezentácie *Boľavé bradavky a prsníky a kandidóza na prsníku matky rozhodnite, ktoré výroky sú pravdivé. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 15 bodov)*

	Správne	Nesprávne
a) Keď má matka bolesti z dôvodu kandidózy, pomôže používanie klobúčika.		
b) Kandidóza sa môže prejavovať pálivou bolesťou.		
c) Kandidóza sa môže prejavovať bolestivými bradavkami.		
d) Kandidóza sa môže prejavovať ako bolesť v prsníku.		
e) V dôsledku kandidózy sa na bradavke môžu objaviť trhlínky.		
f) Kandidózu na prsníku matky môžeme diagnostikovať len vtedy, ak má dieťa biely povlak v pusinke.		
g) Na určenie diagnózy kandidóza je potrebné, aby sme pozorovali biely povlak na bradavke.		
h) Kandidóza na bradavke nikdy nebolí.		
i) Počas infekcie kandidózou treba dočasne prestať dojčiť, aby aj dieťa nedostalo soor.		
j) Pri liečbe kandidózy sa v prvom rade používa univerzálna masť na bradavky.		
k) Pri liečbe kandidózy sa nesmie použiť genciánová violeť.		
l) Pri liečbe kandidózy sa používajú kvapky s extraktom z grapefruitových semien.		
m) Pri liečbe kandidózy sa používajú tabletky s extraktom z grapefruitových semien.		
n) Kandidózu na prsníku matky netreba liečiť, pretože kandidóza nie je pôvodcom bolesti bradavky.		
o) Ak má matka kandidózu a odsáva si mlieko, toto mlieko nemožno použiť na kŕmenie dieťaťa. Je to indikácia na podanie umelého mlieka.		

15. Na základe informácií z protokolov od Dr. Jacka Newmana a prezentácií riešte nasledujúce prípady. Ide o tieto protokoly uvedené v Zborníku zo školenia: *Keď sa dieťa neprisáva, Kŕmenie po prste a pohárikom, Ako sa dieťa prisáva, Stláčanie prsníka, Používanie laktačnej pomôcky, Návod na zvýšenie prísunu materského mlieka, Pomalé priberanie po počiatočnom dobrom priberaní a Nadprodukcia mlieka od Diany West a Lisy Marco.*

<p>I) Za poradkyňou príde matka 5-dňového syna (pôrodná hmotnosť: 2950g, aktuálna hmotnosť: 2700g). Syn sa nechce prisat' k prsníku. Matka má príliš naliate prsia. Ktoré z týchto výrokov, reakcií a otázok poradkyne je možné považovať za správne? Body c), h), i) a j) sú nahlas nevyslovené úvahy poradkyne. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 11 bodov)</p>	Správne	Nesprávne
a) Je možné, že by sa dieťa prisalo aspoň na klobúčik.		
b) Nemáte náhodou ploché bradavky?		
c) Je potrebné vyriešiť problém s naliatymi prsníkmi.		
d) Je potrebné, aby ste si odstriekavali mlieko a udržiavali tvorbu mlieka.		
e) Poradkyňa ukáže matke, akým spôsobom dieťa prikladať a pokúsi sa dieťa priložiť.		
f) Poradkyňa navrhne, aby matka dieťa kŕmila pohárikom odstriekaným materským mliekom do doby, kým sa dieťa nebude vedieť prisat'.		
g) Keď sa dieťa neprisaje do 10 dní, tak už sa neprisaje.		
h) Neprisávanie dieťaťa mohli spôsobiť niektoré postupy počas pôrodu a bezprostredne po ňom. Dieťaťu aj matke treba dať čas.		
i) V priebehu poradenstva je možné, že poradkyňa sa podarí dieťa prisat', ale matke to nepôjde.		
j) Matka môže skúsiť dieťa kŕmiť po prste a následne preložiť na prsník.		
k) Matka sa už za 5 dní natrápila dosť a pravdepodobne už nemá šancu niečo zmeniť.		
<p>II) Za poradkyňou príde matka 4-mesačného syna (pôrodná hmotnosť: 3400g, aktuálna hmotnosť: 6950g). Prvé tri mesiace priberal veľmi dobre a dobre prospieval. Za posledný mesiac nepriberal vôbec. Ktoré z týchto výrokov, reakcií a otázok poradkyne, ktoré povie matke, je možné považovať za správne? V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 16 bodov)</p>	Správne	Nesprávne
a) Netreba sa znepokojovať, pretože synček pravdepodobne narástol do dĺžky.		
b) Nezačali ste brať antikoncepciu?		
c) Máte dosť mlieka?		
d) Začali ste učiť dieťa spať celú noc?		
e) Keď si vezmeme priemer všetkých mesiacov, tak váš synček priberal dosť.		
f) Treba dieťa ihneď začať dokrmovať umelou výživou.		
g) Možno pije len predné mlieko, a preto nepriberá. Skúste si pred dojením odstriekať 30 ml a potom mu dávajte zadné mlieko.		
h) Začnite mu večer dávať 60 ml umelého mlieka.		
i) Skúste, či po dojení bude ochotné vypíť niečo z fľašky.		
j) Skúste si po nadojení odstriekať mlieko, uvidíte, či ho máte dosť.		
k) Začnite si odstriekavať mlieko a dávajte mu ho z fľašky.		
l) Váš syn už zdvojnásobil pôrodnú hmotnosť, a pretože váži viac ako 6 kg, materské mlieko už nepokrýva jeho nároky na výživu.		
m) Váš syn je v období zrýchleného rastu, preto energiu využíva na rýchly rast. Tým pádom		

teraz nepriberal.		
<i>Pokračovanie k situácii II zo strany 8.</i> n) Zabezpečte správne prisatie a polohu, stláčajte prsník a zabezpečte, aby dieťa pilo čo najviac.		
o) Skúste vždy počkať aspoň dve hodinky do ďalšieho dojčenia, aby sa vám stihlo utvoriť aj zadné mlieko.		

III) Za poradkyňou príde matka 6-týždňového syna (pôrodná hmotnosť: 3200g, aktuálna hmotnosť: 3250g). Syn doposiaľ málo priberal. Pred týždňom ho teda začala prikrmovať a momentálne ho dojčí a okrem toho dáva 650 ml umelého mlieka z fľaše. Vďaka dokrmovaniu syn začal konečne priberať. Matka by chcela, aby jej poradkyňa poradila, ako má znovu prejsť na výlučné dojčenie s tým, aby syn priberal. Poradkyňa pri pozorovaní dojčenia zistí, že dieťa z prsníka pije len veľmi málo. Ktoré z týchto výrokov, reakcií a otázok poradkyne je možné považovať za správne? V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 12 bodov)	Správne	Nesprávne
a) Začnite ho dojčiť z oboch prsníkov, striedajte ich, vynechajte dokrmovanie a mlieka budete mať viac. Tvorí sa podľa princípu ponuka-dopyt. Dojčenie môžete zachrániť, ak hneď vynecháte dokrmovanie, potom bude piť viac materského mlieka.		
b) Dojčíte dieťa a ak je potrebné dokrmovanie, urobte to s pomocou laktačnej pomôcky.		
c) Treba zvýšiť tvorbu mlieka. Užívajte bylinky na podporu tvorby mlieka, dbajte na správne prisatie a polohu a na stláčanie prsníka. Keď už dieťa ani so stlačením prsníka nepije, preložte ho na druhý prsník.		
d) Nechajte ho bez dokrmovania, keď bude viac hladný, začne viac piť od vás.		
e) Je to preto, lebo dojčíte pri každom dojčení len krátko a potom mu dávate umelé mlieko. Nedávajte mu odteraz žiadne umelé mlieko a ono začne piť viac zadného mlieka. Vďaka tomu začne priberať.		
f) Pri dokrmovaní laktačnou pomôckou je potrebné, aby ste dávali len odstriekané mlieko, pretože materské mlieko a umelé mlieko sa pri jednom kŕmení nesmie miešať.		
g) V tomto veku už fľaša nekazí techniku dojčenia.		
h) Dieťa z prsníka získava len málo mlieka, preto je potrebné nateraz zachovať dokrmovanie.		
i) Je možné, že je potrebné zvýšiť tvorbu mlieka tejto matky. (nevyslovená úvaha)		
j) Matka môže ešte nejaký čas dokrmovať laktačnou pomôckou, zlepšovať techniku, zvyšovať tvorbu mlieka a potom je možné postupne dokrmovanie odstrániť.		
k) Ak to takto pôjde ďalej, do týždňa nebudete dojčiť.		

<p>IV) Za poradkyňou príde matka, ktorej dcérka má 18 dní (pôrodná hmotnosť: 3050g, aktuálna hmotnosť: 3100g). Matka sa sťažuje, že sa dcérka dojčí veľmi často, že sa prisaje, prsník rozťahá, ale ďalej nepije, len sa díva, ako mlieko tečie po prsníku. Dcérka sa prehýba do luku, plače. Uhýba hlavičkou. Matka má pocit, že možno už nemá dost' mlieka. Bojí sa, aby o mlieko neprišla.</p> <p>O ktorej z týchto diagnóz či rád by poradkyňa pred tým, než bude pozorovať dojčenie, mohla uvažovať?</p> <p>V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 15 bodov)</p>	Možné	Nepravdepodobné
a) V období troch týždňov prechádza dieťa obdobím zrýchleného rastu, matka musí viac dojčiť. Niet dôvodu na obavy. Prejde to samo.		
b) Ide o dojčenský štrajk, treba len vydržať. Na toto neexistujú žiadne techniky.		
c) Mohla by to spôsobovať nadprodukcia mlieka matky.		
d) Možnože dieťa reaguje na tok mlieka, ktorý je buď príliš rýchly alebo príliš pomalý.		
e) Treba zlepšiť prisatie a polohu, aby dieťa dokázalo lepšie piť.		
f) Matka by si mala začať odstriekavať mlieko a podávať ho dieťaťu z fľašky.		
g) Treba vyskúšať, či dieťa toto bude robiť, aj keď mu dáme fľašku.		
h) Možno sa dieťa nevie dobre prisť, mohli by mu pomôcť klobúčiky.		
i) Matka môže skúsiť kŕmiť dieťa pohárikom.		
j) Ak matka začne dieťa kŕmiť cievkou po prste, môže sa situácia zlepšiť.		
k) Poradkyňa naučí matku, ako vyzerá asymetrické prisatie.		
l) Matke môže pomôcť, ak bude počas viacerých dojčení dojčiť len z jedného prsníka.		
m) Toto môže byť prípad, keď môže pomôcť nožnicový úchop prsníka, aby sa spomalil tok mlieka.		

16. Na základe prezentácie *Ako dlho má trvať dojčenie?* uveďte, či je daný výrok správny. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 9 bodov).

	Správne	Nesprávne
a) Matka by mala dojčiť približne rok a potom dieťa odstaviť.		
b) Dlhodobé dojčenie poškodzuje zdravie matky.		
c) Aby sa dieťa neodstavilo predčasne, je nutné, aby matka aj vo veku 1 roka dojčenie dieťaťu aktívne ponúkala. Približne vo veku 1, 5 až 2 platí zásada „neponúkať, neodmietat“.		
d) 9-mesačné dieťa môže piť vodu z fľaše, prisatie už v tomto veku nebude komplikovať.		
e) Ak sa na prsník odmieta prisť 12-mesačné dieťa, jasne nám dáva najavo, že jeho potreba dojčenia už je naplnená. Ide o prirodzené odstavenie.		
f) Bábätká, ktoré strávia ihneď po pôrode minimálne 1 – 2 hodiny súvisle v kontakte koža na kožu s matkou, sa dojčia výlučnejšie a dlhšie.		
g) Dlhodobé dojčenie predstavuje riziko, že sa dieťa prirodzene neosamostatní.		
h) Materské mlieko po roku života obsahuje viac škodlivín (najmä PCB) ako prospešných látok.		
i) Obvyklá spodná hranica prirodzeného odstavenia je 2, 5 roka.		

17. Na základe prezentácie *Žltáčka novorodenca a dojčenie* uveďte, či je daný výrok správny. V stĺpcoch vpravo označte pri každom výroku vždy len jednu odpoveď. (Najvyšší možný počet bodov: 10 bodov).

	Správne	Nesprávne
a) Viaceré zásahy používané v terapii novorodeneckej žltacky môžu mať negatívny vplyv na úspešnosť dojčenia.		
b) Ak má dieťa žltáčku, je materské mlieko nevhodné. Pre tieto deti je vhodné na pár dní dojčenie prerušiť.		
c) Pri žltacke je vhodné pár dní podávať dieťaťu prevarené materské mlieko..		
d) Ak má zdravé dieťa novorodeneckú žltáčku, ktorá pretrváva aj v ďalších týždňoch po pôrode, ide o žltáčku z materského mlieka. Je to indikácia na prerušenie dojčenia na pár dní.		
e) Je úplne v poriadku, ak je výlučne dojčené, zdravé priberajúce a prospievajúce dieťa viditeľne žlté aj tri mesiace po pôrode.		
f) Najčastejšou príčinou neobvykle zvýšených hladín bilirubínu pri zdravom novorodencovi je nedostatočný príjem materského mlieka pri dojčení.		
g) Bilirubín chráni organizmus novorodenca pred splodinami metabolizmu, má antioxidantné účinky.		
h) Ak zvažujeme zásah v prípade zdravého dojčeného dieťaťa s novorodeneckou žltackou, zásahom prvej voľby je skontrolovanie efektivity dojčenia.		

Na úspešné absolvovanie testu je možné stratit' maximálne 5 bodov.

Výsledok testu:

Test bol vykonaný: ÚSPEŠNE – NEÚSPEŠNE

Zadanie na ústnu skúšku na získanie certifikátu Poradkyňa pri dojčení

Časť A

Za použitia strán prezentácie *Základné zručnosti pre poradenstvo pri dojčení*, predved'te maximálne 5-minútovú prezentáciu pre matky o tom, ako vyzerá správna poloha, prisatie a stláčanie prsníka počas dojčenia. Prezentácia vám bude k dispozícii na počítači a vašou úlohou bude obrázky komentovať a vysvetliť jednotlivé detaily správnej polohy, prisatia, pitia a stláčania prsníka. Postačí, ak ich skúšaný vysvetlí na pár fotografiách (4 - 5, podľa vlastného výberu) zo spomínanej prezentácie a na videách, ktoré sú k dispozícii na www.mamila.sk. Ako alternatívu k tejto možnosti si skúšaný môže zvolit' možnosť, že správnu polohu, prisatie a stláčanie prsníka vysvetlí na bábičke, ktorá bude k dispozícii.

Časť B

Zahrajte so skúšajúcim scénu, pri ktorej skúšajúci bude predstavovať matku s problémom a skúšaný bude robiť poradenstvo. Ako základ scény si vytiahnete niektoré zo zadaní z písomného testu v bode 15 alebo niektoré zo zadaní prípadových štúdií z workshopov s názvom *Riešenie prípadových štúdií* alebo niektoré z troch vyriešených prípadových štúdií z druhej časti kurzu, ktoré nájdete v *Zborníku zo školenia*. Scénka by mala trvať maximálne 10 minút. Hodnotiť sa bude nielen správnosť poskytnutých informácií, ale aj spôsob ich podania.

Časť C

Zhodnotenie testu a ústnej skúšky, záverečný rozhovor. Maximálne 5 minút.