

ПОДРШКА ДОЈЕЊУ

Шта је то „подршка дојењу“?

Одојчад су природно припремљени за дојење и желе да доје. Али, постоје одређена стања и прилике која некада отежавају дојење. Подршка која се пружа мајкама које доје може да буде формална као нпр. посета здравственог радника или неформална, као што је осмех неке друге мајке која доји своје дете. Подршка мајкама се пружа из професионалних и непрофесионалних извора – од стране здравствених радника из здравствених установа које се брину о здрављу трудница и породиља (доктора, акушерских, педијатријских и патронажних сестара, мајки дојиља са позитивним искуством, група за подршку (мајке помажу мајкама, помоћ породици, удружења родитеља), пријатеља и породице.

Ко пружа подршку дојењу?

Подршка која се пружа мајкама које доје може да буде:

- формална, као што је посета здравственог радника
- неформална, као што је осмех неке друге мајке која доји своје дете.

Подршка дојењу мајкама се пружа из:

- професионалних извора (од стране здравствених радника из здравствених установа које се брину о здрављу трудница и породиља - доктора, акушерских, педијатријских и патронажних сестара) и
- непрофесионалних извора (од стране мајки дојиља са позитивним искуством, група за подршку (мајке помажу мајкама, помоћ породици, удружења родитеља), пријатеља и породице).

У подршку дојењу треба да буду укључени:

- Породица и мрежа социјалних контаката - Породица чини непосредну и трајну мрежу подршке, а почиње од оца њихове бебе, било да је он њен муж, њен партнер, дечко или неко други ко јој је значајан. Такође, породица може да укључи и мајку, сестре и друге блиске рођаке.
- Здравствена заштита - Систем здравствене заштите и запослени у овом систему имају индиректни и директни утицај на дојење. Промоција оптималног начина исхране одојчади почевши од тренутка порођаја је неопходна како би се жена охрабрила да ће успешно дојити своју бебу. СЗО и УНИЦЕФ су препознале ове потребе и дају подршку овим интервенцијама првенствено путем иницијативе „здравствене установе пријатељи новорођенчета и мајке” (*BFI*), која је прерађена и иновирана.
- Влада и законодавство - Политика коју спроводи влада, као и законодавство неке земље, је неопходно у пружању подршке женама у многим аспектима њиховог живота. Владе имају ауторитет да доносе законе, да решавају спорове и доносе административне одлуке. Закони и политика јавног мњења је неопходна подршка мајкама које доје. Када владе имплементирају Међународни кодекс маркетинга замене за мајчино млеко и резолуције Светске здравствене организације, мајке ће напослету бити заштићене од комерцијалних утицаја који подривају успех чина дојења.
- Радно место и запослење - За мајку која доји најбоље је да доји у окружењу где је стрес на најнижем нивоу. Мајке су на добитку ако привремено смање радно ангажовање на послу и код куће, јер им је то време и енергија неопходна како би дојиле своју бебу. Политика заштите мајке се односи на заштиту на раду, плаћање породилског одсуства, плаћање доласка патронажне сестре, коришћење служби

које се баве негом и заштитом деце у месту боравка или недалеко од места боравка, заштита од дискриминације и флексибилно скраћено радно време.

Шта је то „искључиво дојење“?

Искључиво дојење је сигуран, стабилан и одржив начин исхране одојчади у току првих шест месеци живота. Дојење је важно и после шестог месеца живота. СЗО И УНИЦЕФ препоручују да се дојење настави, уз додавање одговарајуће допунске исхране и после друге године живота. Бебе се најбоље развијају и расту када се доје. Мајке могу да постигну искључиво и континуирано дојење када знају:

- колико је корисно,
- како се исправно доји и
- када им је пружена неопходна подршка.

Стручњаци се слажу да мајчино млеко пружа све хранљиве састојке који су беби потребни у току првих шест месеци живота, као и да није потребно додавање друге врсте хране и течности током овог периода. Искључиво дојење подразумева да бебе искључиво доје и да им се не дају додатна храна или течност - пиће, па ни вода (осим у 2 случаја – када је дете болесно, са повишеном температуром и дијарејом и - када је температура ваздуха већа од 35 степени).

Зашто је потребно рано отпочињање дојења и зашто први сат по рођењу називају „чудесни сат живота“?

Када здрава новорођенчад буду постављена на мајчин трбух и груди уз контакт кожа на кожу одмах након рођења, она показују чудесне способности. Она су будна. Она могу да пузе, стимулисана мајчиним нежним додиром, преко њеног трбуха посежући за мајчином дојком. Почињу да додирују и масирају мајчину дојку. Први нежни додир бебине ручице или главе на мајчиној дојци стимулише ослобађање мајчиног окситоцина, чиме почиње да тече млеко и појачава се осећање љубави према беби. Беба потом мирише, проба и лиже мајчину брадавицу. Коначно она се причврсти на брадавицу и храни се. Овај след догађаја је важан за опстанак људског младунчета.

Иако многи аутори опсују ова нормална понашања новорођенчета, тек сада откривамо важност пружања прилике мајци и детету да то искусе. По први пут, истраживачи су проценили ефекат времена првог подоја на морталитет новорођенчади – показујући да смртност новорођенчади може бити мањи ако се са дојењем почне у првом сату по рођењу.

Зашто је контакт кожа на кожу и дојење у првом сату живота толико важно?

1. Мајчино тело пружа одговарајућу топлоту, што је посебно важно за бебе са малом порођајном масом.
2. Беба је мање под стресом, смирена је и има стабилно дисање и срчани ритам.
3. Беба долази у први контакт са бактеријама од мајке које су углавном безопасне, или против којих мајчино млеко садржи заштитне факторе. Мајчине бактерије насељавају бебину кожу и органе за варење и такмиче се са више штетним бактеријама из околине, и тиме спречавају настанак инфекције код бебе.
4. У првом подоју беба добија колострум – течно злато, понекад звано дар живота.
 - Колострум је богат имунолошки активним ћелијама, антителима и другим заштитним протеинима. Према томе то је бебина прва имунизација. Она штити од многих инфекција. Помаже развоју бебиног сопственог имуног система.
 - Колострум садржи факторе раста који помажу цревима одојчета да sazре и правилно функционишу. То отежава микроорганизмима и алергенима да продру у бебин организам.

- Богато је витамином А који је важан за вид и зашиту од инфекција.
 - Стимулише покрете црева тако да се меконијум брзо празни. То помаже да се беба ослободи материја које узрокују новорођеначку жутицу.
 - Долази у малим количинама довољним за новорођенче.
5. Бебин додир, пробање и сисање дојке стимулишу ослобађање *окситоцина* што је важно из више разлога:
- Окситоцин изазива контракције материце. Ово помаже у избацивању постељице и смањењу крварења после порођаја.
 - Окситоцин стимулише друге хормоне који мајку чине смиреном, опуштеном и неки би рекли „у љубави са својом бебом“.
 - Окситоцин помаже да млеко потече из дојке.
6. Жене доживљавају невероватну радост у овом првом сусрету са својом бебом! И очеви често деле ово одушевљење. Процес повезивања мајке и бебе почиње.