

## Најчешће заблуде о дојењу

### *Не могу све жене да доје*

Не! Велика већина жена може да доји, али на жалост постоје многи обичаји који угрожавају дојење. Овај век је први пут довео до тога да се један природни механизам, као што је дојење, изгуби у великој мери.

### *Треба сачекати да “пристигне” право млеко*

Не! Колострум, густо жућкасто млеко, задовољава и по количини и по саставу потребе бебе у првим данима живота. Никако не допуњавати подоје вештачким млеком или заслађеном водом!

### *Бебама су потребни чај и вода*

Не! Одојчад која се хране мајчиним млеком не треба давати воду или чај у току првих 6 месеци живота, осим ако се поред млека даје и друга храна, ако се вода губи столицом или ако дође до прегревања организма.

### *Болесне бебе не треба дојити*

Не! Мајчино млеко се активно бори против болести. Ако је беба сувише слаба треба јој дати измлазано мајчино млеко. Мамино тело производи антитела, лакше се вари, смањен је ризик да ће га беба повратити.

### *Малокрвне мајке имају “лоше” млеко*

Не! Малокрвне мајке могу нормално да доје, али због свог здравља треба што пре да почну да се лече. Дојење штити од малокрвности јер одлаже повратак менструације.

### *Мајка има млека само за једну бебу*

Не! Близанци дају дуплу стимулацију за стварање довољних количина млека. Мајкама је само потребна практична помоћ са додатним послом око одржавања хигијене и неге деце.

### *Најбољи је седећи положај приликом дојења*

Не! Ако се беба искључиво доји када и колико она то жели, и ако је беба здрава и расте, а маму груди не боле, онда се све ради правилно, без обзира који се положај при дојењу користи.

### *Постоје велика ограничења у исхрани породиља и дојиља*

Не! Храна коју мајка једе обично нема никаквог утицаја на расположење одојчета. Потребна је разноврсна храна, богата воћем и поврћем. Избегавати газирана пића, веће количине кафе, опојне супстанце, јаке зачине.

### *Ако је мама пушила током трудноће – нема потребе да престаје због дојења*

Не! Труднице пушачи и пасивни пушачи чешће превремено рађају децу или рађају децу са мањом телесном масом. Такође, њихова новорођенчад спорије напредује у маси, јер никотин смањује лучење млека. У домовима пушача је учесталија изненадна смрт одојчета, а ова деца чешће имају упале средњег уха, астму и већи ризик да оболе од кардиоваскуларних обољења касније у животу.

### *Пиво поспешује лучење млека*

Не! Алкохол се излучује у млеко! Алкохолни фетални синдром је најочигледнија последица узимања алкохола током трудноће. Насупрот заблуди да пиво и алкохол поспешују стварање млека, сваки алкохол је ризичан за одојче, јер смањује лучење млека, оштећује

мозак и интелектуални развој детета је потенцијално угрожен. Дискусија о “малим” количинама је бесмислена!

*Кафа помаже да се дојилђа разбуди*

Не! Кофеини који се налазе у кафи и кола-напицима се излучују у млеко. Полуживот кофеина је до 80 сати, тако да код беба чије мајке пију веће количине кафе (више од две мале шољице дневно) може доћи до накупљања кофеина, што изазива раздражљивост, плачљивост и несаницу беба (тада не треба кофеин за буђење!).

*Колострум није добар, чак је опасан за бебе*

Не! Колострум је неопходан за нормалан раст и развој:

- прва имунизација – штити од цревних и других инфекција, олакшава пражњење црева и смањује новорођеначку жутицу

*Бебе у колоструму и млеку из дојке не добијају довољно хране или течности*

Не! Колострум је довољан за бебин први оброк. Нормално је да новорођенчад изгубе 3-6% тежине коју су имала на рођењу. Она су рођена са резервом воде и шећера у свом телу које тада користе.

*Бебама ће бити сувише хладно при првом подоју*

Не! Бебе одржавају температуру када су у контакту са кожом мајке. Невероватно али температура мајчиних дојки се повећава за 0,5 степени након што 2 минута држе бебу на грудима.

*Након порођаја мајке су сувише исцрпљене за храњење бебе*

Не! Пораст окситоцина који се лучи када постоји контакт кожа са кожом и дојење помажу да се мајка смири након рођења своје бебе.

*Породиљама су потребни лекови да издрже порођајне болове*

Не! Коришћење порођајне аналгезије/анестезије може седирати бебу, спречавајући тражење дојке и одлагање почетка дојења више сати или дана. Коришћење допунских терапија укључујући и присуство блиске особе помаже жени да издржи бол и може побољшати завршетак порођаја.