

PRIRUČNIK ZA MAJKE O ZDRAVLJU I DOJENJU



Drage naše majke

Od momenta kad napustite našu kliniku i dođete kući najvažnije je da vam se, ukoliko je to moguće, obezbijede uslovi za odmor, održavanje lične higijene i dobra komunikacija sa ostalim ukućanima. Majka treba da se odmara i izbjegava napetost, zamor i stresno okruženje, zbog sebe i svog psihološkog stanja, kao i zbog svoje bebe koju treba dojiti.

Prednosti dojenja su velike, kako za dijete, tako i za majku.

Dojenje obezbeđuje normalan psihofizički razvoj bebe i stvara jaču psihičku vezu između majke i djeteta.

Značaj ishrane i izbjegavanje pušenja u trudnoći

Važnost ishrane u trudnoći je u tome što i prekomjerna i nedovoljna ishrana utiče nepovoljno na tok i ishod trudnoće.

Prekomjerna ishrana majke povećava učestalost EPH gestoza, šećerne bolesti u trudnoći, prijevremenog porođaja i dovodi do rađanja velike takozvane hipertrofične novorođenčadi (>4000 grama).

Nedovoljna ishrana dovodi do rađanja novorođenčadi niske tjelesne težine (<2500 grama).

Ishrana u trudnoći ima svoj kvantitativni i kvalitativni aspekt. Kvantitativni aspekt sastoji se u potrebnoj količini hranljivih sastojaka koja je važna za organizam majke i normalni razvoj ploda. Kvalitativni aspekt odnosi se na unošenje dovoljne količine bjelančevina i vitamina.

Rast i razvoj djeteta u materici zahtijeva povećanu količinu hranljivih tvari u ishrani majke. Količina hranljivih tvari koju je potrebno unijeti zavisi od starosti trudnoće, manja je u početku nego na kraju trudnoće. Zavisi i od aktivnosti majke, manje treba trudnica koja miruje, a više trudnica koja nastavlja svoju raniju fizičku aktivnost. Količina koja se unosi zavisi i od konstitucije majke odnosno težine majke. Mala i mršava trudnica treba manju količinu kalorija u poređenju sa gojaznim trudnicama.

Trudnica ne bi smjela jesti više od 2200 do 2300 kalorija dnevno kod normalne fizičke aktivnosti.

Ako trudnica miruje njihova ukupna potreba za kalorijama se smanjuje i iznosi oko 1800 kalorija.



Koliki je normalni prirast tjelesne težine?

Optimalni prirast tjelesne težine u trudnoći je oko 12 kg. Prirast tjelesne težine nastaje zbog nakupljanja bjelančevina, masti ili vode. Tokom trudnoće trudnica nakupi oko 7,5 kg vode, 3,8 kg masti i 925 grama bjelančevina. Jednostavan način regulacije tjelesne težine je vaganje trudnice jednom sedmično i poređenje vrijednosti težine sa postojećim standardima prirasta težine u trudnoći.

Raspodjela hranljivih sastojaka

Plod za normalan rast i razvoj i za stvaranje novog tkiva treba bjelančevine, zato trudnica treba dnevno jesti jedan gram bjelančevina na kilogram tjelesne težine. Vitaminii i minerali dovoljno su zastupljeni u svakodnevnoj mješovitoj prehrani. Tokom trudnoće plod treba 1 gram željeza dnevno, a za njegovo korištenje važni su folna kiselina i vitamin B12. Trudnicama se preporučuje uzimanje preparata željeza zajedno sa folnom kiselinom i vitaminom B12, što je posebno važno kod trudnica sa manjkom željeza i kod malokrvnih trudnica. Postoji sezonska varijabilnost sadržaja nekih vitamina, posebno vitamina C, pa se mogu uzimati vitaminski preparati posebno u zimskim mjesecima.

Pušenje u trudnoći

Pušenje u trudnoći negativno utiče na rast i težinu ploda, broj cigareta popušenih u toku dana obrnuto je proporcionalan težini novorođenčeta na rođenju. Trudnice koje puše izložene su rizicima od pojave komplikacija u trudnoći kao što su: mrtvorođenost, prijevremeni porođaj, krvarenje u trudnoći, spontani pobačaj. Sve ove komplikacije nastaju zbog udisanja duvanskog dima. Duvanski dim sadrži oko 5% karboksihemoglobina. Hemoglobin ima veći afinitet vezivanja za karboksihemoglobin, nego za kiseonik. Smanjenje dotoka kiseonika plodu nastaje zbog povećanog nivoa karboksihemoglobina. Izračunato je da svaka popušena cigareta smanjuje porođajnu težinu 5 do 13 grama.

Budite spremni za dojenje

Koliko često treba dojiti bebu?

Bebu nemojte hraniti ni po kakvom planiranom rasporedu, već kada ona poželi. Ako mlijeko još nije nadošlo u dovoljnoj količini dajte joj veliki broj malih podoja u toku dana. To će da zadovolji njene dnevne potrebe u kalorijama ali će, takođe, stimulisati Vaše dojke da stvaraju mnogo više mlijeka.

Koliko dugo bi trebalo da traju podoji?

Pustite bebu da sisa dok ne bude sita. Tada će:

- » ili da odbije dojku
- » ili da zaspi.

Kako da njegujete vaše dojke?

Dojke perite samo vodom. Sapuni, losioni, ulja ili vezelin remete prirodno lučenje kože i njen prirodni zaštitni omotač. Neposredno prije dojenja ne treba prati dojke, jer se tako spiraju zaštitna ulja i mijenja miris po kojem odočje može da identifikuje dojke svoje majke.

Ako Vaše bradavice postanu bolne nakon dojenja, nanesite na njih malu količinu svog mlijeka i ostavite kratko vrijeme na vazduhu i suncu ako je to moguće. Nosite komotne pamučne grudnjake. Pretjesan grudnjak može zakrčiti kanale. Najlonski grudnjak može ograničiti cirkulaciju vazduha do bradavica.

BUDITE SPREMNI ZA DOJENJE

Svaka buduća mama se, manje ili više, priprema za predstojeći porođaj, koji za nju predstavlja kraj devetomjesečnih briga. Na svijet dolazi novo, divno biće ali nježno, sasvim bespomoćno, koje od prvog trenutka u potpunosti zavisi od svoje majke. Stoga je neophodno da ga dočekate spremno, zaštitnički. To, prije svega, znači da ste sposobni da ga uspješno dojite.

Dojenje je prirodni nastavak trudnoće i predstavlja najljepšu i najčvršću vezu između majke i djeteta do kraja života. Njime se zadovoljavaju sve bebine potrebe za hranljivim materijama (osim vitamina D) do navršenih šest mjeseci. Sa aspekta dojenja, prva nedelja posle porođaja jeste najnapornija, ali to je uloga za budućnost, koja se i te kako isplati.

Dojenje odmah nakon porođaja ima velike prednosti i za majku. Kada beba vuče bradavicu, to kod porodilje stimuliše lučenje hormona oksitocina. Osim što utiče na izlučivanje mlijeka, ovaj hormon pospešuje skupljanje materice, što dovodi do smanjenja poslijeporođajnog krvarenja.

Nakon porođaja je prirodno da se majka i beba ne razdvajaju tako će se obezbjediti uslovi za «neograničeno» dojenje, tj. dojenje na zahtjev bebe, danju i noću. Jer, ako se propuste prvi poslijeporođajni dani, uspostavljanje uspješnog dojenja je daleko teže, a ponekad i nemoguće.

Preporučuje se da se sa dojenjem nastavi i u drugoj polovini prve godine djeteta, uz postepeno dodavanje druge hrane (dohrana). Majčino mlijeko osigurava uravnotežen odnos hranjivih i zaštitnih supstanci potrebnih za optimalni rast i razvoj djeteta. Zatim se dojenje može nastaviti, sve dok majka i dijet to žele.

Položaj pri dojenju

Prije početka dojenja, Vi i beba treba da zauzmete udoban položaj. Vaša beba je dobro postavljena na dojku ako je mirna i opuštena i ako sisa polagano i duboko.



Beba treba ustima da obuhvati što je moguće veći dio areole. Ako je areola prevelika, treba je držati između kažiprsta i srednjeg prsta, što će popraviti njen oblik i olakšati bebi da je uhvati. U toku podoja je važna i relaksacija. Nemojte držati bebin potiljak, već naslonite njenu glavu na Vašu ruku. Pošto mlijeko iz dojke ne curi kontinuirano kao iz flašice, već u naletima, može se desiti da beba zbog toga često prekida podoj, što je potpuno normalno.

Potrebno je da Vaša beba jednu dojku isprazni do kraja a drugu koliko hoće. Ostatak mlijeka iz dojki treba istisnuti ručno. Pri sljedećem podoju, dajte bebi dojke obrnutim redom, da bi se simetrično praznile. Ako dojite blizance, neka svaki sisa iz jedne dojke do kraja (može i istovremeno).

Prednosti metode koža na kožu

U osnovi ovog sistema je kontakt "koža na kožu" između majke i njene bebe, a zaštitni znak je kengur pozicija.

Šta je kengur pozicija?

Kengur pozicija znači postavljanje gole bebe, samo u pelenama i sa kapom na glavi, u uspravnoj, "žabljoj poziciji" na gole grudi majke, u predjelu grudne kosti, između dojki, sa glavom okrenutom na jednu stranu. Beba je pokrivena, zaštićena i fiksirana za tijelo majke posebnim elastičnim omotačem ili košuljom, pri čemu je majci omogućeno kretanje, a ruke su joj slobodne.

U ovim uslovima majka je ta koja održava tjelesnu temperaturu novorođenčeta rođenog u terminu, posebno prijevremeno rođenog i predstavlja osnovni izvor hrane i stimulacije.

Cilj je da se uspostavi i održi fizički kontakt između majke i djeteta, podrži njihovo povezivanje i razvijanje privrženosti, stimuliše dojenje, stimuliše psihomotorni razvoj bebe i pomogne majci da se bolje snalazi sa prijevremenom rođenom djetetom.

Primjenjuje se prije svega zbog povoljnog dejstva na psihomotorni razvoj bebe, budući da je sve vrijeme prisutan izvor topote, da kontakt koža na kožu predstavlja stimulaciju čula dodira, pokreti grudnog koša majke tokom disanja su stimulacija disanja bebe, miris majčine kože je stimulacija čula mirisa i doprinosi formiranju memorije, a majčin glas, zvuk disanja i srčani otkucaji stimulišu čulo sluha, uz stalno prisutan i nezamjenljiv emocionalni kontakt.

Koje su dokazane prednosti metode "koža na kožu"?

- Održavanje tjelesne temperature prijevremeno rođene bebe
- Smanjenje pojave pauza u disanju (apneja)
- Smanjenje stresa i bola,
- Bolja organizacija sna
- Ishrana je priјatnije iskustvo
- Povoljan uticaj na laktaciju, brže započinjanje dojenja
- Povoljan uticaj na psihomotorni razvoj bebe
- Kraća dužina boravka u bolnici
- Smanjenje nepoželjnog odvajanja majke i djeteta
- Obnavljanje procesa povezivanja majke i djeteta (ukoliko je došlo do odvajanja)
- Uspostavljanje "ekskluzivnog" dojenja u većem procentu
- Bolje napredovanje novorođenčeta
- Razvijanje privrženosti
- Ohrabrenje majke i porodice, manji osećaj bespomoćnosti i anksioznosti
- Veća uloga porodice u njezi prijevremeno rođenog djeteta

Ovakav način njege jača povezanost između roditelja i djece i transformiše krizu, nastalu rođenjem bolesnog ili prijevremeno rođenog deteta, u ljepše iskustvo za cijelu porodicu. Roditelji bivaju ohrabreni osjećanjem da mogu da učine nešto za svoje dijete i sigurnošću koju stiču u njezi i ishrani; a zapaženo je da se očevi osjećaju opuštenije i zadovoljnije.

- » Stavite novorođenče na prsa što je prije moguće, najbolje odmah nakon rođenja
- » Dojite svoje novorođenče barem osam puta tokom dana, i uvijek kad je gladno
- » Ne dajte mu ništa osim dojke (mljeko, čaj, voda)
- » Ne davati dude varalice
- » Potpuno se posvetite dojenju – to je cjelodnevni posao
- » Između podoja se što više odmarajte i pijte što više tekućine

MAJČINO MLJEKO I MAJČINO SRCE NEMAJU ZAMJENU

Prirodna prehrana novorođenčeta

Prirodna prehrana naziv je za prehranu majčinim mlijekom odnosno dojenje. To je najbolje što se može pružiti novorođenčetu kao preduslov zdravlja i potreba intenzivnog rasta i razvoja koje označava prvi mjesec kao i prva godina života.

MAJČINO MLJEKO JE JEDINSTVENOG SASTAVA

Nije ga moguće posve reproduktovati jer se u njemu nalaze u optimalnom kvalitativnom i kvantitativnom sastavu osnovne hranjive sastojke, bjelančevine, šećeri i masti. Te sastojci u majčinom mlijeku maksimalno su iskoristive i zadovoljavaju kalorijsku vrijednost hrane za novorođenačku i mladu dojenačku dob. Osim toga, vitamini, minerali i oligoelementi idealno su izbalansirani i dovoljni za dob. Majčino mlijeko mijenja se po sastavu i količini prema potrebama djeteta, u zavisnosti od trajanja trudnoće i dobi djeteta. Sastav mlijeka mijenja se tokom jednog podoja kao i tokom dana. Najizrazitije su promjene tokom prve dve sedmice života od prvog kolostruma, preko prelaznoj do zrelog mlijeka.

Majčino mlijeko nije samo hrana, jedina i dovoljna tokom prvih mjeseci života djeteta, ono ima ulogu i u zaštiti od infekcija u periodu kada djetetu vlastiti imunitet nije dovoljan i osim toga smanjuje rizik od alergija. Majčino mlijeko uvijek je dostupno, idealne temperature za hranjenje i gotovo sterilno. I to nije sve. Dojenjem se ostvaruje snažna emocionalna veza s djetetom koja pridonosi psihičkoj stabilnosti djeteta i kasnije odrasle osobe.

Prirodno je da majka doji, a svaka žena koja želi dojiti - može dojiti. Ipak, dobro je pripremiti se. Danas postoji prikladna literatura kao i timovi stručnjaka koji pomažu u ostvarivanju toga cilja.



Ishrana majke za vrijeme dojenja

Majčino mlijeko je savršena hrana za rast i razvoj bebe. Ali, da bi mlijeko bilo maksimalno korisno, majka treba da vodi računa o ishrani.

I ako želite izgubiti kilograme koje ste nakupili tokom trudnoće, pravilna i ujednačena ishrana nakon trudnoće je jednako važna. Hrana koja je nutritivno bogata će dojenje učiniti još kvalitetnijim, a Vama će dati energiju koja je potrebna svakoj ženi u ulozi majke.

Najveće potrebe za kalorijama čete imati prvih četiri do šest mjeseci, tj. u fazi dok beba samo sisa. Uzmite čašu vode ili svježeg, cjeđenog soka uvijek kada dojite bebu.

Ishrana treba da bude uravnovežena. Jedite raznovrsnu hranu, jer će razlicitost mirisa i ukusa u mlijeku pomoći Vašoj bebi da lakše prihvati nemlijecnu hranu.

Voće i povrće su naročito važni, jer sadrže potrebne minerale i vitamine. Važan je i adekvatan unos proteina. Meso obezbeđuje odgovarajuću količinu proteina u Vašoj ishrani (kao dojilji, potrebno vam je oko 65 grama dnevno). Takođe, obezbeđuje povećane potrebe za vitaminom B6, gvožđem i cinkom. Proteine možete uzeti i iz mlijeka, jaja, ribe, ili živine.



Izbjegavajte slatku i masnu hranu, kao i slatke sokove.

Izbjegavajte orahe, uopšte koštunjavo voće. Pijte prije nego što postanete žedni, jer je žeđ rani simptom dehidracije (pijete dovoljno ako Vam je urin svjetlo žut). Zdrava pića sadrže vitamine i prirodne šećere iz voća i povrća. Vodu slobodno pijte, naročito u toplim ljetnim mjesecima. Zdrava pića su: voda, prirodni sokovi od voća i povrća, mlijeko, supa.

Vitamin B podstiče stvaranje mlijeka. Ima ga u kvascu, žitaricama. Manjak ovog vitamina može da izazove uzinemirenost kod Vašeg djeteta. **Lijekovi prelaze u mlijeko.** Ako morate da ih uzimate, neka to budu oni koji ne štete Vašoj bebi.

Izostavite pušenje i alkohol.

Određena hrana jakog mirisa (luk, brokoli, kupus, karfiol, začini ili pasulj) može da mlijeko učini neprijatnim i da kod pojedinih beba izazove uzinemirenost. Ako dođe do toga, napravite pauzu u uzimanju te hrane.



Hrana koja Vam se preporučuje

Losos-kao i druge masne ribe bogate su esencijalnim masnim kiselinama koje su potrebne za razvoj djetetovog mozga.

Niskomasni mliječni proizvodi su važan dio ishrane tokom dojenja. Unosom mliječnih proizvoda čete tijelo opskrbiti proteinima, B i D vitaminima i kalcijumom.

Nemasna junetina, teletina je bogat izvor proteina, gvožđa i vitamina B12, stoga je svakako konzumirajte.

Mahunasto povrće je bogato gvožđem, odličan je izvor biljnih proteina.

Smeđi pirinač daje potrebne kalorije, podstiče sagorijevanje masti i mlijeko čini kvalitetnijim.

Dojenje i tehnike dojenja

Dojenje je prirodan način ishrane djece kojim se obezbeđuju svi elementi potrebnii za normalan rast i razvoj djeteta. Prednosti dojenja su brojne:

MAJČINO MLJEKO I MAJČINO SRCE NEMAJU ZAMJENU

Za dijete:

- Majčino mlijeko pruža imunitet (zaštitu) od bolesti i pomaže razvoju imunološkog sistema bebe
- Probavljivije je od adaptiranog mlijeka i jedini je prirodni izvor svih hranjivih sastojaka potrebnih bebi
- Pomaže izbacivanje mekonijuma.
- Poboljšava razvoj mozga i inteligencije.
- Dojenje zadovoljava emocionalne potrebe i povećava povezanost između majke i djeteta.
- Pomaže suzbijanju gojaznosti kod djece.
- Smanjuje rizik od razvoja dijabetesa kod djece, kao i drugih oboljenja.

Za majku:

- Dojenje pomaže vraćanje maternice u prvobitno stanje nakon poroda.
- Smanjuje rizik obolijevanja od raka dojke i raka jajnika.
- Pomaže majkama pri gubitku viška kilograma stečenih tokom trudnoće.

Sastav majčinog mlijeka

Voda, otopljene ili raspršene tvari-bjelančevine, masti, ugljeni hidrati, minerali i vitamini. Zaštitne supstance - imunoglobulinii, antitijela, bijela krvna zrnca, enzimi i hormoni. Kolostrum je prvo mlijeko koje se stvara u dojkama još tokom trudnoće a potom u prvim danima dojenja. Prelazno mlijeko se stvara od 4.-14. dana.

Zrelo mlijeko je od 3.-4. sedmice i zadovoljava sve potrebe do 6. mjeseca bebinog života.

Savjeti za uspješno dojenje

- Stavite novorođenče na prsa što je prije moguće, najbolje odmah nakon rođenja.
- Dojite svoje novorođenče barem osam puta tokom dana, i uvijek kad je gladno.
- Ne dajite mu ništa osim dojke (mlijeko, čaj, voda).
- Nemojte davati dude varalice.
- Potpuno se posvetite dojenju – to je cjelodnevni posao.
- Između podoja se što više odmarajte i pijte što više tekućine

Ispravne tehnike dojenja

Ležeći položaj

Majka leži bočno, a beba je, također okrenuta da leži bočno prema majci.

Položaj kolijevke

Majka sjedi uspravno, a bebu drži u svom naručju kao u kolijevci. Beba mora cijelim tijelom biti okrenuta prema majci (ne smije okretati glavu) njezino uho, rame i bok su u jednoj ravnini. Bebina koljena moraju biti privućena tik do majke.

Unakrsni hvat u položaju kolijevke

Ovaj se položaj razlikuje od položaja kolijevke u tome da ruke zamijene uloge. Npr. kad beba sisa na desnoj dojci, onda leži na lijevoj ruci, guza i leđa na podlaktici, a glavica na majčinom dlanu.

Položaj nogometne lopte

U ovom položaju, beba je sa strane majke, ispod njene nadlaktice. Slično kao u unakrsnom hvatu kolijevke, samo je beba pomaknuta na drugu dojku, trbuš i noge su joj pomaknute bočno od majke. Ispod bebe bi trebao biti jastuk da joj nos bude u visini majčine bradavice. Ovaj položaj je koristan da bi se promijenio pritisak na bradavicu, ako postoje oštećenja.



Položaj kolijevke



Unakrsni položaj kolijevke



Položaj nogometne lopte



Ležeći položaj

POLOŽAJI DOJENJA

Ishrana nakon porođaja

Ishrana majke poslije porođaja zahtjeva veliku pažnju, jer često majka može da pretjera u ishrani, koristeći kao opravdanje da jede za dvoje.

Majka treba da ima uravnoteženu ishranu, bogatu vitaminima i mineralima, a konkretno rečeno, prava ishrana se zasniva na kalcijumu, magnezijumu, proteinima, bjelančevinama, željezu i ugljenim hidratima. Zapamtitte majke - **bitan je kvalitet ishrane a ne količina.**



Majka dnevno treba da piće 8 čaša vode, tako će očuvati liniju i biti u formi.

Doručak je jako bitan za majke dojilje-trebate uzimati dosta žitarica sa mlijekom, piti kiselo mlijeko, i time unijeti dovoljne količine kalcijuma, proteina, vitamina B, D, A, C, E, magnezijuma, koji su neophodni za zdrave kosti i zube, ali vas štiti i od osteoporoze.

Također, vaša ishrana treba da bude bogata voćem i povrćem, manje jedite kolače i hranu životinjskog porijekla, kao što je meso.

Pravu ishranu treba kombinovati i sa svakodnevnom gimnastikom, koja pozitivno utiče na psihičko i tjelesno zdravlje, na poboljšanje cirkulacije krvi, doprinosi postizanju poželjnine težine i opuštanju.

Na početku vježbe treba da budu lagane, jer su mišići i tetive labave.

Potrebno je da radite vježbe za trbušne mišiće, kao vježbe za mišiće karlice i nogu.

Hodanje, šetanje, plivanje pomažu majci kasnije da se vrati u predhodno fizičko stanje.

U početku budite strpljivi i nemojte biti opterećeni svojim izgledom.

Ishrana izmlazanim majčinim mlijekom podrazumijeva da majka isključivo koristi izmlazanje za uspostavu laktacije.

MAJČINO MLJEKO JE NAJBOLJA PRIRODNA ISHRANA ZA NOVOROĐENČAD

KADA SE IZMLAZATI?

- Ako su grudi i nakon dojenja prepune mlijeka i bolne
- Ako je dojka upaljena (zastojna dojka)
- Ako se želi osigurati dodatni obrok djetetu
- Ako se želi održati stvaranje mlijeka kada novorođenče nije sa majkom

MANUELNO ISTISKANJE MLJEKA IZ DOJKI

Ručno izmlazanje je najstariji, najjeftiniji i najrasprostanjeniji oblik izmlazanja.

Kada se izmlaza mlijeko mora se prirodnji podražaj sisanja zamijeniti nježnim masiranjem da se mlijeko potisne u mlijecne kanale, a pritiskom na areolu istisne iz dojke kroz otvore na bradavici. Dojka se podupre jednim dlanom a drugim pritišće nadolje od korijena prema areoli i bradavici. Postupak se ponavlja sa svih strana dojke. Zatim se dojka podupire desnim dlanom položivši palac otprilike na polovicu dojke i njime snažno klizi prema bradavici.

Kad palac dopre do ruba areole pritisnuti njime na gore i mlijeko će u mlazu izići iz bradavica koje ne treba dodirnuti.

Iz prepunih dojki izmlazanje masiranjem je jako bolno pa se preporučuje uranjanje dojki u toplu vodu ili topli obloži koliko god majka može podnijeti, te lagana masaža dojki iznad areola dok mlijeko ne nadode ili se spontano samo od sebe ne iscijedi.



Mehaničke i električne izdajalice

- Voditi računa o njihovoj čistoci.

Prije prve upotrebe izmlazalice potrebno je sterilisati.

Održavanje lične higijene

Održavanje lične higijene podrazumijeva:

Često tuširanje, pranje dojki topлом vodom bez sapuna, obavezno nošenje grudnjaka, jer on obezbjeđuje dobro držanje tokom dana i noći. Pranje topлом vodom genitalija poslije svakog mokrenja i defekacije je jako važno, jer time sami sebi obezbjeđujete udobnost, čistoću i zarastanje rane.

Jako je važno često pranje ruku sa sapunom, jer time sprječavate nastanak infekcije - **eventualne bakterije koje majka ima lako se mogu prenijeti na dijete.**

Prilikom svakog tuširanja i pranja spoljnih genitalija, bilo bi dobro da uvek promijenite higijenske uloške, koji moraju biti isključivo od pamuka, u prosjeku 8-10 puta na dan, a po potrebi i više puta u toku 24 sata.

Preporučljivo je da ne sjedite 3-4 nedjelje direktno na rani od epiziotomije, dok ne dođe do njenog zarastanja. Krvarenje u pravilu prestaje za 3-4 nedjelje. Ukoliko potraje duže ili bude obilnije, zaudara, oporog je mirisa, odmah otići ginekologu.

Seksualni odnosi poslije porođaja

U seksualni odnos možete ponovo stupiti, kada vam rana na međici ili materici zaraste.

Do zarastanja dolazi nakon 3-4 nedjelje.

Najbolje je da to procjeni akušer/ginekolog.

Poslije toga trebale bi da razmišljate o metodama kontracepcije:

1. Hormonska
 2. Barjerna (kondomi, dijafragma)
 3. Intrauterini ulošci (spirale)
 4. Sterilizacija (podvezivanje jajovoda i vazektomija)
 5. Ponašanje (određivanje plodnih dana, prekinuti snošaj i apstinencija)
- Kod žena koje ne doje, menstruacija se javlja za 4-8 nedjelja, a kod žena koje doje za 4 mjeseca ili u periodu od 2-14 mjeseci.

I na kraju drage naše majke-uživajte u materinstvu.

Ljubav traži svoje vrijeme.

Veza majke, kao i oca, sa bebom sve više se produbljuje svakim danom.

Od prvog momenta ćete je zavoljeti, jer je to vaša beba koju ste sanjali i poželjeli da uzmete u ruke.

Veza koja vas spaja jeste najjača od svih veza koje ljudi mogu uspostaviti.



Rizici za dijete

- Povećan rizik od više vrsta zaraznih bolesti, uglavnom infekcija probavnog i disajnog sistema, kao i infekcija uha, mokraćnog sistema i drugih infekcija
- Povećan rizik od više nezaraznih hroničnih bolesti, uglavnom povezanih sa metaboličkim i imunološkim poremećajima, ali također uključuje i sindrom iznenadne smrti djeteta, hipertenziju i neke oblike raka (npr. limfom, leukemija, Hodgkinova bolest)
- Povećani rizik od neuhranjenosti, uključujući proteinsko-energetsku neuhranjenost kod populacije s niskim primanjima i pretjeranu tjelesnu težinu i gojaznost kod populacije s niskim i visokim primanjima, sa svim njihovim zdravstvenim, razvojnim, društvenim i ekonomskim posljedicama
- Povećani rizik od Zubne malookluzije (poremećeni kontakt između gornjih i donjih zuba, odnosno poremećena okluzija - zagriz)
- Povećani rizik od smrtnosti dojenčadi i male djece u siromašnjim zemljama i postneonatalne smrtnosti u bogatijim zemljama
- Povećani rizik od hospitalizacije i u siromašnjim i u bogatijim zemljama
- Slabiji rezultati kod razvoja mozga i testova pokazatelja kognitivnog razvoja

Drugi nedostaci prehrane mlječnom formulom za žene, porodice i zajednice

- Povećanje troškova za kupovinu mlječne formule, gotovi pripravci za prehranu su skuplji od sušenih formula
- Troškovi kupovine boćica, duda, goriva, vode i sterilizacijskih proizvoda i opreme
- Vrijeme potrebno za pripravljanje i hranjenje, manje vremena za braću i sestre i druge porodične potrebe
- Povećani troškovi zdravstvene brige za porodicu i za zdravstvene i socijalne usluge
- Učestali izostanci roditelja s posla
- Negativni nacionalni bilans prehrane i značajan nacionalni privredni gubitak
- Povećana proizvodnja otpada i potrošnja energije s posljedicama na okolinu

Rizici za majku

- Povećani rizik za postporođajno krvarenje i sporiju materičnu involuciju
- Smanjeni intervali između trudnoće i povećani gubitak krvi menstruacijom
- Sporiji povratak na predtrudničku težinu
- Povećani rizik za rak dojke i jajnika
- Povećani rizik za osteoporozu i lom kuka nakon menopauze

Šta kada mama ne može da doji svoju bebu

Dobro je poznato koliko blagotvorno djelovanje na zdravlje djeteta ima majčino mlijeko i da adaptirano mlijeko treba davati samo onda kad majka ne može da doji.

KADA SE NE PREPORUČUJE DOJENJE

Postoji više razloga zbog kojih žene ne mogu da doje svoje bebe. Postoje i individualni slučajevi kada ljekar preporučuje da je bolje da majka ne doji bebu. I to u slučaju:

- HIV/AIDS – ne preporučuje se dojenje
- Težeg oblika upale dojki,
- Bolesti srca i ozbiljnih poremećaja cirkulacije
- Poremećaja u radu štitne žlijezde
- Nakon estetskog povećanja dojki moguće je dojiti i sa silikonskim umecima, ali je sama operacija možda ugrozila kanaliće i, samim tim, dojenje
- Izuzetna stanja kada je zdravlje majke ozbiljno narušeno (sepsa, toksiinfekcije, psihozе, maligna oboljenja)
- Kada je majka podvrgnuta dijagnostičkim metodama sa radioaktivnim izotopima, uzima citostatike i psihofarmake sa produženim dejstvom.

Ponekad je majka prinuđena da prekine sa dojenjem bebe ukoliko mora da koristi određene lijekove koje mogu da naškode djetetu.

KAKO IZABRATI ZAMJENSKO MLJEKO?

U širokoj ponudi zamjenskih mlijeka, izbor svakako treba prepustiti pedijatru, a ne roditeljima ili brojnim nestručnim savjetima. Pedijatar će na temelju pregleda Vaše bebe procijeniti odgovarajuću vrstu zamjenskog mlijeka

Zamjensko mlijeko svojim sastavom osigurava dojenčetu unos potrebnih prehrambenih supstanci minerala i vitamina te elemenata u tragovima. Mora se pripremati tačno prema napisanim uputstvima.

HIGIJENA BEBINOG PRIBORA

Kako se održava higijena bebinog priborafucle, flašice, kašićica?

Kad mama i beba stignu kući, počinje učenje i prilagođavanje na novi način porodičnog života.

Sigurnost bebe je svakako veoma važna za roditelje, a ona se može tumačiti na više načina. Jedan od njih je čistoća pribora za bebu.

Njen pribor svakako treba da bude bespriječno čist i po mogućnosti sterilan. Sterilizacija se vrši svakodnevno, kako se beba ne bi inficirala korištenjem higijenski neispravnih flašica i cuclja, a počinje se od trenutka kada beba počne da koristi navedenu opremu. Ovome se kasnije može nadodati i glodalica za zubiće i igračke koje beba neprestano gura u usta.

Priprema za sterilizaciju

Pribor koji se koristi treba da isprati u vrućoj vodi sa deterdžentom, a flašice i poklopce ocistiti četkom za pranje flašica i dobro isprati, pa staviti na sterilisanje. Ako se koriste gumene ili silikonske cucle treba ih izvrnuti i dobro otkloniti ostatke mlijeka.

Kako izvršiti sterilizaciju pribora

Flašice možete sterilisati tako što ćete ih prokuhati u posebnoj posudi (npr. lonac), određen samo za to, oko 10 minuta od momenta ključanja. Cucle je dovoljno kuhati oko 4 minuta

Informativni materijali razvijeni su u okviru Projekta pripreme porodilišta za akreditaciju prema standardima „Prijatelji beba”, koje realizuje Centar za zdravstveni menadžment, JZU Instituta za javno zdravstvo Republike Srpske, pod pokroviteljstvom UNICEF-a.



unicef | za svako dijete