

Visoka strukovna škola



Internacionalni centar za  
profesionalne studije

# RAZVOJ I NEGA DOJENJA

# Uvod

Dojenje predstavlja najidealniji vid ishrane novorođenčeta jer majčino mleko zadovoljava sve potrebe deteta u najmlađem životnom uzrastu u hranljivim materijama, vitaminima i mineralima dajući optimalan kalorijski unos za pravilan rast i razvoj uz neprocenjivu vrednost imunoloških komponenti majčinog mleka koje štiti dete od infekcija.

Dojenjem se podstiče i zdravlje majke . Žene koje doje su boljeg zdravlja, kako psihičkog i emotivnog zdravlja tako i fizičkog zdravlja jer je velikim statističkim studijama u svetu dokazano da žene koje su dojile svoje bebe imaju manji rizik da obole od mnogih bolesti kao što su to karcinom dojke, karcinom jajnika ,osteoporoza,dijabetes mellitus,brže se vraćaju na idealnu tećinu nakon porođaja ,štiti od trudnoće jer visok nivo prolaktina kod dobre dojilje ne dozvoljava sazrevanje jajne ćelije.

# RAZVOJ DOJENJA

Pod dejstvom hormona već na samom ulasku u pubertet dolazi do uvećanja mlečnih žlezda kod devojčica da bi nekoliko godina nakon uspostavljanja redovnog menstrualnog ciklusa one dostigle svoj razvoj koji je genetski određen jer se po ženskoj liniji u porodici prenose osobine dobro ili loše razvijene mlečne žlezde što u potpunosti korelira kasnije sa mlečnošću dojke i dužinom dojenja

U trudnoći dolazi do uvećanja mlečne žlezde i njenog funkcionalnog pripremanja na dojenje no do lučenja mleka ne dolazi jer hormon prolaktin uprkos svojoj visokoj koncentraciji ne može da ispolji pun efekat zbog suprimacije hormonima koji podržavaju trudnoću. Odmah nakon porođaja i izlaska posteljice, prolaktin postaje efikasan i dolazi do prvog lučenja mleka koje se registruje već pola sata nakon porođaja pri prvom ranom podoju, još u porođajnoj sali. Potom se nastavlja ciklično lučenje koncentracije prolaktina za koje najveći stimulans predstavlja potpuno pražnjenje dojke putem aktivnog sisanja od strane novorođenčeta kao i plače novorođenčeta.

Ove naučne činjenice su i primenjene u" Baby friendly "inicijativi kroz prva tri koraka u uspešnom dojenju koja se primenjuju u porodilištu označenim za "prijatelje beba" :

- Prvi rani podoj - već pola sata nakon porođaja, beba se stavlja na grudi majke radi prvog podoja
- Rooming in - kad se kroz zajednički boravak majke i bebe u sobi tokom svih 24h na dan nastavljaju podoji na zahtev tj plač deteta, što podrazumeva da se novorođenčetu kad god to plačem zatraži ponudi dojka, tj tada ne postoji pravilan ritam ishrane već je on u formiranju prema individualnoj želji deteta i
- Stručna obuka majki dojilja - u okviru koje se porodilje od strane pedijatrijskih medicinskih sestara obučavaju pravilnoj tehnici dojenja kao i načinima nege i stimulacije laktacije

Zbog svih navedenih faktora veoma je važan zadatak zdravstvenih radnika koji dolaze u kontakt sa trudnicom i porođiljom da joj ukažu na značaj dojenja kao jedinstvenog nezamenljivog vida ishrane novorođenčeta

Samo pravilnom negom i stimulacijom dojenja može se postići nesmetano obavljanje prirodne ishrane i kod žena koje su u startu imale problema sa laktacijom iz različitih razloga.

Postoje stanja kod kojih nema pravog prvog stimulansa za početak dojenja kao što su to:

- Problemi u porođaju: carski rez, produžen ili težak porođaj –tada porodilja ne čuje prvi plač deteta i izostaje prvi rani podoja unutar 30 minuta od porođaja
- Zdravstveni problemi kod novorođenčeta zbog čega majka nije u situaciji da bude uz bebu tokom svih 24 h na dan tj nema auditivnog stimulusa u vidu detetovog plača
- Zdravstveni problemi kod majke kad je se ne dozvoljava da doji dete /povišena temperatura, infekcija, primena lekova kontraindikovanih za dojenje, nastajanje ragada, postojanje ravnih ili uvučenih bradavica/

Tada je neophodno da se intenzivno sprovode mere stimulacija i nega laktacije koje obuhvataju savete vezane za:

1. učestalo dojenje tj dojenje na zahtev deteta što praktično znači da se na svako oglašavanje deteta plačem, nudi podoj
2. izmazanje majčinog mleka nakon svakog podoja/ ručno ili pumpicom /
3. nega bradavica masažom
4. formiranje bradavice
5. pravilnu ishranu dojilje
6. pružati podršku majkama u donošenju odluke da doje,
7. informisati i edukovati majke i njihove porodice u usvajanju saznanja da jedino dojenjem mogu da obezbede optimalnu ishranu za zdrav rast i razvoj svoje dece
8. sa propagiranjem dojenja treba početi pre porođaja kroz informisanje svih trudnica o koristima dojenja i o merama za uspostavljanje i održavanje dojenja i laktacij

Prva četiri faktora se obezbeđuju stručnim radom pedijatrijske sestre sa majkom dojiljom pravilnu ishranu majka treba da sprovodi u svom porodičnom okruženju , u dogovoru sa ukućanima, tokom celokupnog perioda dojenja a ostale mere treba da sprovodi društvo u celosti .

Takvi pokušaji se već čine kroz kampanje u medijima tokom kojih se propagira isključivo dojenje (termin podrazumeva ishrana deteta samo majčinim mlekom neposrednim sisanjem ili izmlazanim mlekom, bez dodavanja druge hrane ili tečnosti, izuzev vitamina, mineralnih dodataka ishrani ili lekova koji se ne daju na bočicu)

i poštovanjem preporuka Svetske zdravstvene organizacije koja je usvojila Globalnu strategiju za ishranu odojčadi i male dece Rezolucijom WHA 55. 25, 2002. god., u kojoj od država članica zahteva da obezbede promociju, podršku i zaštitu optimalne ishrane odojčadi i male dece ,između ostalog i kroz obeležavanje Svetske nedelje dojenja (to je globalna kampanja koja se obeležava od 1 do 7. avgust o u oko 120 zemalja sveta sa ciljem da stvori društvenu svest o prednostima dojenja i unapredi podršku dojenju i zaštitu zdravlja majke i deteta)



# NEGA DOJENJA

Nažalost nije dovoljno da dojenje samo dobro počne već je potrebno da se stalno podstiče i neguje kako bi beba bila što duže na prirodnoj ishrani. jer potrebe novorođenčeta i odojčeta skokovito rastu sa porastom težine deteta i iznose 150 ml /kg TM a "ponuda" ostaje na relativno istom nivou ukoliko se ne izmaza nakon podoja.

Jedna od osnovnih mera je insistiranje na potpunom pražnjenju dojke nakon podoja posebno tokom prvih nedelja jer je potpuno pražnjenje dojke odličan stimulans za lučenje prolaktina .Kako se bude razvijalo dojenje, tako će se povećavati i količina izmazanog mleka nakon podoja jer je ona u korelaciji sa količinom posisanog mleka te ma kako na prvi pogled apsurdno izgledalo, što je veća količina izmazanog mleka, to je sigurnije da je podoj bio odličan.

Kako veoma nepovoljno na razvoj laktacije utiče bol i neprijatnost pri podoju, posebno se mora voditi računa o nezi bradavica kako ne bi došlo do nastanka bolnih prskotina-ragada.

Ragade se najčešće javljaju u toku prva dva dojenja. Ragade su privremena, kratkotrajna prepreka za dojenje. Nastaju usljed nepravilnih bradavica ili nepravilne njege bradavica (pranje bradavica sapunom, alkoholom ili vlažne bradavice). čime se odstranjuje zaštitni lojni sloj (luče ga lojne žlijezde i čine bradavicu gipkom i elastičnom). Ragade se sprečavaju pripremom bradavica za podoj putem njihove masaže u trudnoći kako bi očvrsnule, negom sa neutralnim kremama ili uljanim AD3 kapima kao i "skidanjem" bebe sa dojke nakon 10 minuta sisanja jer kod predugog trajanja podoja dolazi do maceracije bradavice.

Mastitis - čest problem tokom dojenja je nastanak upale mlečne žlezde- mastitisa- usled zastoja mleka u dojkama što je posledica nepromenjanja izmazanja dojki nakon podoja. Tada je u lakšim slučajevima potrebna primena hladnih obloga i učestalo izmazanje, čak u razmacima od po 5-10 minuta

Ako se preko ragada unese infekcija ili se dojka nedovoljno prazni, nastaje zastoj mlijeka i upala dojke, praćena otokom, crvenilom, jakim bolnošću, naročito na pokušaj pražnjenja mlijeka (dojenjem ili manuelnom ekspresijom-izmazanjem), kao i visokom telesnom temperaturom (39-40 C ).

Dojilja postaje bleđa, oseća jezu, drhtavicu i groznicu. Mastitis se leči primjenom antibiotika, izmlazanjem, bacanjem inficiranog mlijeka i podizanjem dojke pomoću trouglaste maramice. Može da nastupi i teža infekcija dojke, apsces dojke, koji zahteva hiruršku inciziju obolele dojke. Uz primenu antibiotika obavezno je izmazati mlijeko i u potpunosti prazniti dojku, radi održavanja laktacije da bi se na toj dojci dojenje nastavilo po prestanku infekcije. Treba dojenje na toj dojci nastaviti što pre je moguće , a nekada se dojenje može nastaviti i posle nedelju dana . Veoma je važno ubediti dojilju da će se njena upornost upornost isplatiti time što će se dojenje sačuvati za dalje.

Odbijanje majčinog mleka Ukus neke hrane koji prelazi u majčino mleko i može izazvati kod odojčeta odbijanje majčinog mlijeka ili da od toga ima stomachne tegobe (grčeve, gasove i dr.).

Zato dok traje prirodna ishrana, dojlja treba da izbegava sledeće namirnice: beli luk, crni luk, kupus, karfiol, celer, ljutu papriku, ribu ili ih jesti u malim količinama.

Alkohol, duvan i kafa takodje prelaze u majčino mleko. Osobe sa zdravim stilovima života i inače ne trebaju da puše duvan i piju alkohol, da ne piju mnogo kafe (kofein), tako da tim pre je jasno da buduće majke i dojlje takođe ne treba to da čine.

Ako majka u toku trudnoće i dojenja pije kafu u većim količinama, mogu da se jave stanja duge budnosti, čak se dešava da novorodjenče i danju i u toku noći ne spavaju, dugo su budna i uznemirena.

Nikotin menja ukus mleka te dece odbijaju podoj nakon pušenja cigareta od strane majke.

Za vreme dojenja treba zabraniti neke lekove ili zabraniti dojenje, ako su takvi lekovi majci neohodni za lečenje nekih ozbiljnijih bolesti (duševnih bolesti, malignih, hroničnih itd. koje bi ako se ne pije terapija ugrozile zdravlje i život majke). U takvim slučajevima, koji su na sreću retki, ali ih ima, dete treba prevesti na neku formulu adaptiranog mleka, bilo da je to privremeno ili trajno, zavisno od trajanja bolesti majke.