



Všetko, čo ste
chceli vedieť
o dojčení



Nestlé
Zdravý začiatok
Zdravý život.

Všetko, čo ste chceli vedieť o dojčení

Dojčenie je zážitok, ktorý vás s bábätkom ešte viac zblíži. Väčšina žien je schopná dojčiť! Je ale dobré mať na začiatku oporu a mať sa koho spýtať. Keď viete, ako na to, a že u dojčenia môžete dokonca relaxovať, všetko pôjde ešte lepšie.

Ako vlastne začať?

Čím skôr po pôrode skúsíte bábätko priložiť k prsníku, tým lepšie. Akonáhle budete držať bábätko po prvýkrát v náručí, skúste ho dojčiť. V prvých 30 až 50 minútach je bábätko schopné intuitívne nájsť bradavku a prisť sa. Toto skoré a tiež časté cmúľanie vám pomôže, aby sa tvorba mlieka urýchlila.

Prvému mlieku sa hovorí mledzivo (kolostrum). Je to žltkastá, priesvitná tekutina, ktorá je mimoriadne bohatá na bielkoviny, minerálne látky a vitamíny. Obsahuje tiež ochranné protilátky, ktoré sú dôležité pre bábätko, keď ešte nemá plne vyvinutý imunitný systém.

Telesný kontakt „koža na kožu“ a prítomnosť dieťatka u maminky po 24 hodín tiež napomáha dojčeniu. Prvé dni zostávajúte stále s bábätkom a k prsníku ho priložte kedykoľvek, keď máte pocit, že bábätko chce. Obe prsia striedajte. V tieto dni dieťatku nedávajte iné tekutiny, než materské mlieko. Užívajte si čo najviac kontaktu „koža na kožu“ a vzájomných dotykov, ktoré tiež uľahčujú dojčenie a posilňujú váš vzájomný vzťah.

Chce to trpezlivosť. Mlieko sa vo väčšom množstve začne objavovať obyčajne medzi 2. a 4. dňom po pôrode. Pociťte to sama na svojich prsiach. Budú väčšie a plnšie aj na pohľad.

Ako poznať, že je bábätko hladné?

- Pohybovanie pusinkou, ako keď saje
- Počuteľné mľaskanie
- Vyplazovanie jazyčka, oblizovanie pier
- Počuteľné cmúľanie
- Rýchle pohyby očí
- Cmúľanie vlastných ručičiek



Keď v prvých dňoch zaznamenáte tieto drobné signály, nečakajte, až bábätko začne plakať, rovno ho priložte. Neodkladajte ho od prs predčasne. Niektorému bábätku môže k nadojčeniu stačiť len 5 minút, inému kľudne 20 minút aj viac. Snažte sa sledovať signály, ktoré dieťatko vysiela.

Ako poznať, že má bábätko dost mlieka?

Nejlepším ukazateľom je váhový prírústek miminka. Pokud miminko roste a pribýva na váze, vše je v poriadku. O rústových křivkách se poradte s lékařem.

Ako bábätku pomôcť, aby sa prisalo

Kľúčom k bezproblémovému dojčeniu je naučiť sa správnu techniku. Jediné tak dojčenie pôjde ľahko, bez bolesti a plaču. Nasledujúce kroky vás uistia, že bábätko správne saje a že je schopné získať dostatok mlieka.

1.

Uchopte prsník tak, aby bol palec nad bradavkou a ukazovák a ostatné prsty pod ním. Bradavka musí byť v úrovni úst bábätko. Vaše prsty by sa nemali dotýkať dvorca, pretože dieťatko by nemalo uchopiť iba bradavku, ale tiež čo najväčšiu časť dvorca. Keď ho máte správne uchopené, jemne sa dotýkajte bradavkou spodnej pery dieťatka, kľudne opakovane. To vyvolá reflex hľadania, takže sa bábätko natočí hlavičkou úplne k vám a široko otvorí pusinku, má ohrnutú spodnú peru smerom von a jazyk je vyplazený, presahuje spodnú peru.

2.

Keď sa správne prisaje, bradavka je hlbšie v ústach dieťatka a nezraní sa sacími pohybmi. Pusinka teda obopína čo najväčšiu časť dvorca. Dieťa automaticky začne sať. Tlačí jazykom bradavku aj dvorec k hornému podnebiu a rytmickým pohybom spredu dozadu vyprázdňuje mliečne vývody. Zo začiatku má satie rýchlu frekvenciu s krátkymi ťahmi. Akonáhle sa mlieko uvoľní, ťahy sa spomalí a prehĺbia. Keď bábätko saje, mali by ste registrovať prehŕňanie a môžu sa pohybovať spánky aj uši. Zlé znamenie je, keď bábätko mľaská „naprázdno“ alebo má vpadnuté líca dovnútra.



3.

Keď bábätko saje správne, cítite to aj v prsiach. Až budete chcieť bábätko priložiť k druhému prsníku alebo dojčenie ukončiť, vložte jemne prst medzi dŕasná bábätko. Tým sa preruší sací reflex. Pamätajte na to, že k prsu je nutné prikladať dieťa, nie naopak. Bábätko by pri prikladaní nemalo kričať a maminka nemá pri správnom prikladaní pociťovať bolesť. Bradavky by mali zostať po dojčení nezranené.

Tipy navyiac

- Keď máte doma novorodenca, udržiavajte svoje nechty vždy ostrihané, aby ste bábätko neporanili. Hlavne pozor na pusinku, pri odpojovaní od prsníka.
- Aj keď bábätko spokojne saje, nezabudnite na odgrgnutie, aspoň 2x v priebehu kŕmenia. Oprite bábätko o svoje telo tak, aby malo opretú hlavičku o vaše rameno. Akonáhle si odgrgne, pomaly ho môžete položiť spať.
- Vždy by ste mali dojčiť v kľudnom prostredí a obmedziť stres aj okolitý ruch na minimum.



Uľahčite si to alebo polohy pri dojčení

Správna poloha maminke prináša úľavu a dojčenie tak môže byť pohodová záležitosť, pri ktorej si môžete oddýchnuť. Nižšie nájdete detailný popis najbežnejšie používaných polôh pri dojčení.

Kolíska (alebo tiež madona)

- Posadte sa vzpriamene a pohodlne, podprite si kríže. Bábätko by malo ležať na boku, tvárou smerom k vám.
- Hlavičku bábätko bude podopierať ohybom vašej paže. Predlaktím podopierajte bábätko chrbát a dlaň s prstami končia u jeho zadočku.
- Bábätko má jednu ručičku pri prsníku, ktorým chcete dojčiť a druhou akoby objíma vaše telo pod prsníkom.

Maminky po cisárskom reze môžu túto polohu vyskúšať v polosedie. Pohodlne sa oprú a pod kolená podložia deku alebo vankúš. Potom uchopia bábätko do rovnakej polohy, viď vyššie.

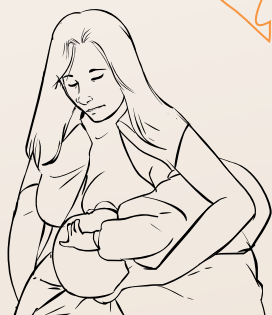
Futbalista

- Bábätko umiestnite po svojom boku. Budete ho držať na svojom predlaktí a prstami mu budete podopierať ramienko aj hlavičku.
- Nožičky dieťaťa ležia voľne, pozdĺž vášho boku...

Táto poloha je vhodná pre maminky po cisárskom reze, pre maminky s veľkým poprsím alebo pre maminky s dvojčatami – môžu tak nakrmiť obe deti naraz. Ďalej pre nedonosené bábätká aj matky s plochými bradavkami.

Poloha v ležme na boku

- Lahnite si na bok. Vaše bábätko by tiež malo ležať na boku, priamo oproti vám.
 - Vaša spodná ruka je ohnutá a vytvára oporu pre bábätko. Jeho hlavička leží v ohybe vašej paže, predlaktie istí jeho chrbát, vaše prsty končia pri zadočku.
 - Uistite sa, že bábätko neleží na chrbte!
- Poloha je veľmi obľúbená pre nočné dojčenie. Je vhodná pre maminky po cisárskom reze. Vyžaduje však väčšiu pozornosť a trochu cviku, aby ste si bola istá, že je bábätko správne prisaté.



Pomôcky pri dojčení

Uľahčite si všetko, čo môžete. Máme pre vás prehľad najbežnejšie používaných a zároveň najužitočnejších pomôcok na dojčenie.

Formovače na bradavky

Od ukončeného 6. mesiaca tehotenstva môžu matky používať formovače bradaviek. **Tie sú určené pre ženy s vpáčenými bradavkami alebo výrazne plochými bradavkami.**

Ostatné matky sa na dojčenie nijak špeciálne pripravovať nemusia. Odporúčame však dohodnúť si schôdzku ešte pred pôrodom s laktáčnou poradkyňou a všetko prebrať. Budete sa cítiť kľudnejšia a „prípravená“.

Dojčiaci vankúš

Matky s novorodencom určite ocenia dojčiaci vankúš. Je to skvelá pomôcka, ktorá pri správnom použití funguje ako prevencia bolesti chrbtice. Poslúži tiež ako opora vám, aj bábätku. Uľahčuje tiež manipuláciu s dieťaťom.

Vyberať môžete z množstva tvarov a výplní. Odporúčame vyberať vankúš ešte pred pôrodom. Dôkladne ho vyskúšajte. Vankúš by mal mať ľahko odnímateľný poťah z príjemného materiálu, najlepšie zo 100% bavlny.

Myslite tiež na to, že prírodné výplne, ako napríklad špalda alebo pohánka bývajú ťažšie, šuštia a citlivým deťom môžu vyvolať aj alergickú reakciu. Riadte sa ale podľa seba a vyberte si taký vankúš, ktorý pre vás bude príjemný. Poradiť sa môžete s personálom v každom obchode s dojčenským tovarom.

Klobúčiky na dojčenie

Je dôležité vedieť, že po tejto pomôcke by maminka mala siahnúť až vo chvíli, kedy ju trápí nejaký problém. **Pokiaľ dojčí normálne, klobúčiky by používať nemala.**

Klobúčiky na dojčenie laktáčna poradkyňa odporúča vo chvíli, keď má matka vpáčené bradavky a bábätko sa nemôže, aj napriek snahe, prisáť. Klobúčiky vlastne fungujú ako protéza.

Niekedy bývajú odporúčané aj v prípade, že má matka bolestivé trhlinky a ranky na bradavkách, tzv. regády. Vždy je lepšie dojčiť aspoň s klobúčikom, než sa tomu vyhýbať a prestať dojčiť. Je však dôležité byť v spojení s laktáčnou poradkyňou a vyriešiť príčinu, ktorú je v tomto prípade zlá technika dojčenia.

Odsávačka

Existuje hneď niekoľko druhov. V nemocniciach sa v prípade nedonosených bábätiak pravdepodobne stretnete s veľkou elektrickou odsávačkou, ktorú využívajú matky na oddelení šesťnedeľia kvôli stimulácii laktácie.

Doma ale môžete mať menšie prevedenie elektrickej odsávačky a tiež odsávačku manuálnu. **Sú vhodné ku stimulácii a ku zvyšovaniu intenzity alebo k udržaniu dojčenia.** Manuálne odsávačky môžu ľahko unaviť vašu ruku, preto nie sú ideálne pre dlhodobé používanie. U elektrických odsávačiek by mala byť samozrejmosťou voľba rýchlostných stupňov.

Z ostatných pomôcok, v tomto prípade skôr nevyhnutnosťou, si domov nezabudnite včas nakúpiť dostatok vložiek do podprsenky, špeciálne dojčiacie podprsenky a oblečenie, aby ste si túto dobu čo najviac uľahčili.

Jedálniček dojčiacej matky

Čomu sa vyhnúť

Rovnako ako tehotné, tiež dojčiace matky by sa mali striktné vyhýbať tabaku aj alkoholu. Zvýšenú opatrnosť venujte tiež všetkým liekom, ideálne neberte žiadne, pokiaľ nemusíte. V prípade potreby sa ale vždy poraďte s lekárom a prečítajte si príbalové letáky. Obmedzte konzumáciu kávy (v poriadku sú cca 2 šálky denne). Niektorí novorodenci sú ale na kofeín veľmi citliví, takže neznesú ani malé množstvo. V prípade čaju záleží na type. Čierny čaj obmedzte na minimum a myslite aj na to, že niektorým bylinkám by sa dojčiace matky mali vyhnúť.

Surové mäso a plesňové syry, prípadne plody mora tiež nie sú vhodnou výživou v týchto dňoch. Na minimum obmedzte aj silne pikantné alebo korenisté jedlá. Vždy skrátka myslite na to, že všetko čo zjete, ide tiež k dieťaťu.

Čo jesť s rozvahou

Špeciálnou kategóriou sú potraviny, ktoré môžu podráždiť trávenie bábätka alebo vyvolať alergiu. Nemusíte sa im pri dojčení vyhýbať, ale mali by ste ich zaraďovať postupne a v malom množstve.

Patrí sem tropické ovocie, alebo ovocie s výraznou chuťou, ako napríklad brusnice, maliny, černice... Ďalej sú to potraviny spôsobujúce plynatosť. Patria sem strukoviny, kapusta, brokolica, kel, ale tiež čerstvé pečivo a výrobky z múky. Pozor na mliečne výrobky a semenka a rôzne druhy orieškov, cibuľu alebo zeler, môžu ľahko vyvolať alergiu.

Nepohodu v brušku vám aj dieťaťu môže spôsobiť veľmi slané jedlo, masťné jedlo, mnoho sladkostí, prejedanie sa alebo väčšie množstvo sytených nápojov a sladkých limonád.

Na čo sa zamerať

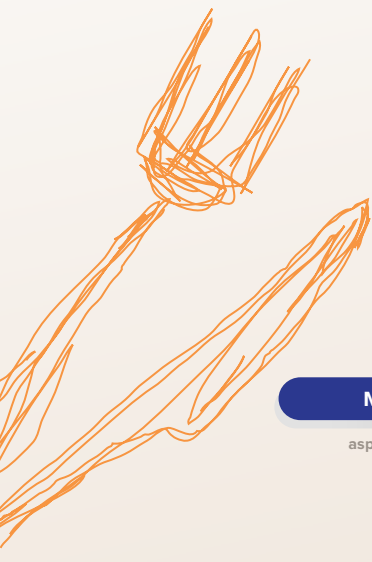
Možno znie zoznam potravín, ktoré je potrebné jesť s rozvahou až desivo. Nemusíte sa ale báť. Vo väčšine prípadov sa opatrnosť týka len prvých týždňov, než zistíte, ako bábätko reaguje. Vaša výživa by mala byť tiež v období pestrá a vyvážená. Mala by obsahovať zdroj kvalitných bielkovín, zdravých tukov a dostatok vitamínov a minerálnych látok.

Prehľad potravín, ktorý by sa pre vás mal stať vzorom, nájdete v nasledujúcej potravinovej pyramíde. Pokiaľ si nie ste s nejakou potravinou istí, nebojte sa obrátiť na svojho lekára a všetko prebrať.



Viete, že?

V období dojčenia by ste mali denne prijímať cca 500 kalórií navyše. To je presne množstvo, ktoré vaše telo potrebuje k produkcii približne 750 ml mlieka.



Najčastejšie problémy a tipy na rýchle vyriešenie

Ťažké, opuchnuté prsia

Problém obyčajne plyní z veľkého množstva nahromadeného mlieka. Tiež keď bábätko nesaje správne, nedochádza k vyprázdňovaniu a cítite to isté.

- Prvou pomocou je časté dojčenie. Nakrmiť dojča každé 2 až 3 hodiny aj napriek tomu, že bábätko budete musieť nútiť.
- Pokiaľ máte mlieka ešte viac, než je bábätko schopné vypiť, použite odsávačku, aby ste si uľavili.
- Úľavu prináša tiež príjemne teplá sprcha alebo teplé obklady vlhkou handričkou.

Upchané mliečne kanáliky

Spoznáte ich tak, že objavíte na bradavke malú, tvrdkavú guľičku, hrčku. Po niekoľkých dňoch môže zmiznúť sama. Pokiaľ nie, kontaktujte svojho gynekológa.

- Pomôcť môže teplá sprcha a obklady vlhkou handričkou.
- Medzi dojčením môžete miesto jemne masírovať.
- Dojčíte primárne týmto prsníkom a nechajte u neho bábätko dlhšiu dobu.

Boľavé bradavky

Najčastejšou príčinou môže byť intenzívne satie bábätko či nesprávna technika dojčenia.

- Ako prvé vyskúšajte inú polohu pri dojčení.
- Po dojčení nechajte bradavky uschnúť na vzduchu, neotierajte ich.
- Potrite materským mliekom miesta okolo bradaviek.
- Používajte výlučne bavlnené oblečenie vypraté v jemnom pracom prášku bez výraznej vône. Sú aj špeciálne pracie prostriedky vhodné pre dojčatá.

Vytekajúce mlieko

Je to úplne normálna reakcia vášho tela, keď počujete bábätko plakať. Intenzita sa tiež môže zvýšiť bezprostredne pred kŕmením.

- Používajte vložky do podprsenky.
- Často ich meňte, aby sa vám prsia nezapáliili.

Brnenie prs

Tieto pocity samy o sebe nemusia byť známkom žiadneho problému. Pokiaľ mravčenie cítite predovšetkým pri kŕmení bábätko, je to normálne. Podobné pocity môžete vnímať, keď sa v prsiach tvorí mlieko. Pokiaľ ale máte horúčku, prsia sú boľavé a horúce, je nutné sa poradiť s lekárom. Môže ísť o zápal a v tomto prípade je nutné čo najskôr zahájiť liečbu.

Menej mlieka

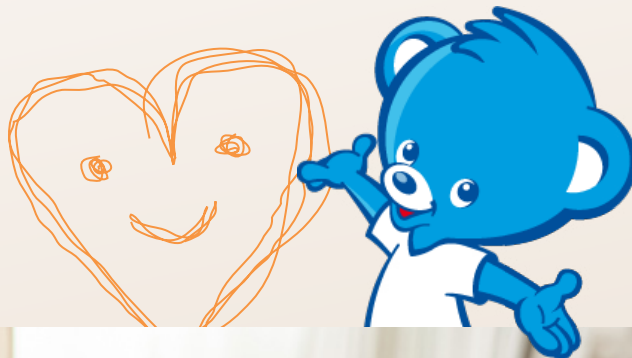
Tento problém môže vzniknúť vďaka nedostatku oddychu a tektín. Nezabudnite na to, že produkcia mlieka je úzko spojená s tým, ako sa o seba staráte. Pokiaľ teda spozorujete, že máte mlieka menej, prvou vecou je dopriať si viac oddychu a veľa piť, predovšetkým pitnú vodu bez bubliniek.

Problémy s prisatím

- Vyskúšajte rôzne polohy pri dojčení.
- Uistite sa, že bábätko má v pusinke celú bradavku aj veľkú časť dvorca.
- Poradte sa s laktačnou poradkyňou.

Nezabudnite! V každom prípade platí, že pokiaľ sa objaví akýkoľvek problém, môžete ho v prvom kroku vyriešiť sama. Pokiaľ pretrváva, neotáľajte a kontaktujte svojho gynekológa, vyhľadajte pomoc laktačnej poradkyne. Nebojte sa opýtať.

Dojčenie je prirodzené a krásne, ale všetky matky, aj tie skúsené, niekedy skrátka potrebujú radu, povzbudenie a pomocnú ruku. Nebojte sa ozvať.



Svetový týždeň dojčenia: najčastejšie položené otázky

Nestihli ste v priebehu Svetového týždňa dojčenia poslať svoju otázku laktáčnej poradkyňi? Prečítajte si najčastejšie kladené otázky, na ktoré sa pýtali ostatné matky. Možno ich zodpovedanie pomôže aj vám. Na dotazy mamičiek odpovedala laktáčna poradkyňa Bc. Oľga Véle.

Nedostatok mlieka

Malému od narodenia moje mlieko nestačilo, tak sa vždy musel zasýtiť ešte umelým mliekom (UM). Skúšala som ho mať celý deň na prsiach, aby som zvýšila laktáciu, chvíľu bolo počuť, ako mlieko prehltá a potom ťahal chvíľu na prázdno, druhá vlna bola o niečo kratšia a potom už nič. A pretože bol z toho nevrlý, že mu nič netečie – skončilo to plačom. Trápi ma otázka, prečo nemám dostatok mlieka?

Dojčenie je vlastne taká trhová ekonomika. Ponuka – dobrá a obdýť. Je tu i plno faktorov zo strany dieťaťa. Zrelosť – v akom týždni tehotenstva sa narodí, ako je zahájená laktácia po pôrode. Ako boli problémy v rannom šestonedelí. Možné mechanické problémy u bábätka – napríklad krátka podjazyková uzdička či malý jazyk, alebo novorodenecká žltacka. Zo strany matky – nadmieru používaný horčík v tehotenstve (dobré ho vždy vysadiť v 36. týždni). Pôrod – premiéra injekcií a infúzií tiež mátie telo matky. Psychika matky – stres tlmiť vypudzovací reflex. V neposlednom rade technika dojčenia – anatómia mliečnych žliaz (často sa zistí až na ultrazvuku či mamografii, že je ich menej). Tiež, ako ste sa obaja zohrali po pôrode – bonding na pôrodnej sále. Dojčenie je krásna vec, viac-menej je veľmi propagované a matky niekedy trpia psychicky, že nie je mlieka nadbytok. Spomeňte si častejšie na vetu – každá kvapka môjho mlieka je pre moje dieťa to najlepšie a každý deň je k dobru.

Mlieko pre nedonesené deti

Ako udržať laktáciu v prípade, že nie som v sto percentom kontakte s dcérou? Narodila sa ako ťažko nedonosená a je stále v inkubátore. Snažím sa mlieko odsávať, ale príde mi, že sa to zhoršuje. Pijem dojčiaci čaj a užívam aj homeopatiku, ale zatiaľ to nepomáha.

Odporučila by som vám kontaktovať sa na skupinu matiek, rodičov. Kontakt s ľuďmi, ktorí mali či majú rovnaké problémy je pre vás dôležitý a pomôže. U vás hrá obrovskú rolu psychika. Skúste odsávať počas dňa po 2-3 hodinách a v noci po 3-4 hodinách. V noci využite čas medzi 24:00-03:00, to vám najviac funguje hormón prolaktín, ktorý tvorí materské mlieko (MM). Doba odsávania by mala byť 15-20 minút. Potrebná je tiež kvalitná odsávačka. Odporučila by som stimulačnú-dvojfázovú. Určite nájdete požičovňu aj vo vašom regióne. Pri odsávaní si dajte pred seba foto vašej dcérky. Aby fungoval aj kontakt.

Prospievanie pri dojčení

Dobrý deň, chcela by som sa spýtať, ako mám zvýšiť tvorbu mlieka? Mám doma 3-mesačné bábätko a umelú výživu mi väčšinou odmieta a ja sa obávam, že nemám dostatok mlieka a tým pádom je bábätko nevrlé a moc nespinká. Pijem veľa vody, dojčiaci čaj a rôzne doplnky, ale moc mlieka sa mi netvorí.

Pokiaľ vaše bábätko rastie, nie je nutné dokrmovať UM. Čo je dobré prospievanie?? 7-9 dojčení za 24 hodín a viac. 6-8 pomočených plienok za 24 hodín a viac. 1-3 stolice za 24 hodín a viac. Môže však byť aj absencia stolice (7-10 dní). Dieťa je po dojčení spokojné, ale nemusí hneď spať. Váhové prírastky 10-30 dní za 1 týždeň. V priemere 125-170g za 1 týždeň. Tiež aby rástol na dĺžku (cm).

Čo k zvýšeniu tvorby materského mlieka???

- Jedlo a pitný režim – pravidelnosť
- Dojčiaci čaj – rôzne druhy
- Alfalfa – tabletky z lucerny siatej
- Odsávanie materského mlieka
- Predovšetkým klud a dôveru v samú seba, že robíte pre dieťa to najlepšie

Imunologické okienko a príkrmy

Dobrý deň, synovi je 5 mesiacov a je plne dojčený. V noci sa na dojčenie budí 1-2 krát, cez deň dojčím každé 2-3 hodiny. Na váhe príberá dobre. Doktorka nám odporučila začať na noc dokrmovať kašou a už zavádzať príkrmy. Že existuje v tomto veku akési imunologické okienko. Je toto jej odporúčanie správne? Nemali by sme počkať do 6. mesiaca, ako to bývalo niekedy odporúčané?

Bábätko medzi 4.-6. mesiacom zdvojnásobí pôrodnú váhu (PV) a v jednom roku ju strojnásobí. Rastie teda na váhe veľmi dobre. Nočné dojčenie 1-2 krát v noci je normálne. Je rozdiel medzi slovom prikrmovať a zatažiť stravu – alergénom. Naozaj existuje medzi 4.-6. mesiacom dieťaťa tzv. IMUNOLOGICKÉ OKIENKO. Pokiaľ sa stretne v strave s alergénmi, lepšie to toleruje. Kašu s lepkom môžete dať 2-4 čajové lyžičky večer pred kúpaním a potom samozrejme dojčíte. Zavádzajte zeleninové aj ovocné príkrmy neskôr. Jogurty atď. vždy aplikujte tak, že necháte OCHUTNAŤ pár lyžičiek a potom dodojčíte. Bábätko si dobre zvykne, vy tak môžete vypozerovať prípadné reakcie na potravu. Vyrážka, bolesť bruška, stolica. Postupne zvyšujte množstvo potravy, a bude sa tak pomaly a podľa prírody znižovať tvorba MM.

Nepozornosť bábätka pri dojčení

Dobrý deň, chcem sa spýtať na to, či je možné zlepšiť satie bábätka. Od narodenia, robí hrozné divadlo, vydrží prisaté len chvíľku a potom krúti hlavou, kričí, vyplúva mliečko čo má v pusinke a neustále dookola sa púšťa. Chápem to v prípade, kedy mlieko vyteká samo prúdom, inak neviem, prečo to robí, a robí to naozaj už od pôrodnice. Áno, nerobí to iba v prípade kedy je naozaj hladné, ale inak každý deň a dá sa povedať, že celý deň spolu takto bojujeme. Poradíte prosím?

Je veľmi ťažké takto radiť prostredníctvom e-mailu. Technika dojčenia je veľmi citlivá a je ju potrebné najlepšie riešiť osobne s kvalitnou laktáčnou poradkyňou. Ide aj o dobré naštartovanie laktácie po pôrode. Osobne by som odporúčala, vyhľadajte niekoho vo vašom okolí a zväzť aj cestu niekam prísť. Poradila by som vám dojsť v klude. Vy sa dobre najedzte a napite. Dojčíte od pásu nahor nahá, aby dieťa čo najviac cítilo vašu pokožku. Bábätko tiež nech zostane len v plienke. Trošku odsajte MM pred dojčením, aby sa chlapček nezadúšal. Nechajte ho chvíľu sať váš malíček, aby sa ukludnil. Nenechajte ho úplne vyhladovať, nech neplače od hladu, ale tiež ho násilne nebudte, aby bol oddychnutý. Pokúste sa nájsť vhodnú polohu. Na boku – vo futbalovej polohe to ide pekne. Jemne na dieťa hovorte a nenechajte na seba znať váš neklud. Prikladá sa vždy dieťa k prsu, nie prsník ku dieťaťu. To matky tiež často robia. Pozor aby nehltal – dojčíte vo zvýšenej polohe, aby bola hlavička vyššie a zaklonená. Prajem veľa úspechov a aspoň ročné dojčenie. Odporúčam trvalý kontakt s laktáčnym poradcom, dokým sa všetko spraví.

Vpáčené bradavky

Dobrý deň, mám dotaz ohľadom vpáčených bradaviek. Dá sa im nejak pomôcť ešte pred pôrodom? A ako potom so vpáčenými bradavkami dojčiť?

Pokiaľ ste už v tehotenstve zistili, že vaše prsné bradavky nie sú úplne v poriadku, zakúpte čo najskôr formovače prsných bradaviek. Noste ich podľa návodu v podprsienke čo najviac behom dňa. Robte si tiež jemnú masáž bradaviek, napríklad v sprche, s vodou a olejom, či keď budete večer natierať bruško. Od 36. týždňa tehotenstva (v tej dobe sa vám už vyplavuje prírodný oxytocín) môžete masírovať aj razantnejšie, ale určite nie bolestivo. V pôrodnici už na pôrodnej sále informujte pôrodné asistentky aj detské sestry o vašich bradavkách. Aby dobre a profesionálne zahájili dojčenie vášho bábätka. Formovače noste ešte niekoľko dní po pôrode, než sa ustáli laktácia. Dobré je vložiť formovač cca 30 minút pred dojčením do podprsienky. Sú tiež k dispozícii silikónové klobúčiky. Ale pozor – tie môžu tlmiť tvorbu mlieka. Tiež si vo vašom bydlisku zožňte dobrého laktáčneho poradcu, aby ste dojčenie naštartovali správne.