

Darovano mlijeko iz banke humanoga mlijeka

INFORMACIJE ZA RODITELJE

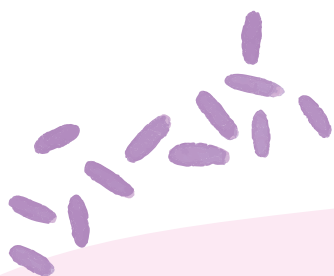


Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



*Darovano mlijeko
iz Banke humanoga mlijeka*

INFORMACIJE ZA RODITELJE

Impresum



PROJEKT PROVODI: RODITELJI U AKCIJI

Ulica Jurja Žerjavića 10, Zagreb

Telefon: 01 61 77 500 / www.roda.hr

Naziv: Darovano mlijeko iz Banke humanoga mlijeka – informacije za roditelje

Nakladnik: Roditelji u akciji – Roda

Autorice: Rodine savjetnice za dojenje; izv. prof. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak, spec. pedijatrije, IBCLC; Jurjana Novoselac, spec. transfuzijske medicine, IBCLC

Lektura: Sanda Lucija Udier

Fotografije: Freepik

Ilustracije: Kristina Musić, KikaDraws

Priprema za tisak i tisak: Act Printlab d.o.o., Čakovec

Naklada: 1000 primjeraka

Tiskano: 2023.

ISBN 978-953-8131-58-5 (tiskano izdanje)

ISBN 978-953-8131-59-2 (pdf izdanje)

Sadržaj publikacije smije se koristiti isključivo u nekomercijalne svrhe, uz navođenje izvora i uz dozvolu nakladnika. Fotografije i ilustracije se ne smiju dalje koristiti.

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost udruge Roditelji u akciji.



**Bjelovarsko-bilogorska
županija**



**OSJEČKO-BARANJSKA
ŽUPANIJA**

Publikacija je realizirana u okviru projekta Promocija doniranja humanog mlijeka s ciljem prevencije bolesti nedonoščadi i novorođenčadi.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Za više informacija o EU fondovima posjetite:
www.strukturnifondovi.hr ili www.esf.hr



Uvod

Dragi roditelji,

dobrodošli u svijet podrške i brige za vaše dijete! Suočavanje s izazovima prijevremenoga porođaja ili s potrebom medicinske skrbi za vaše dijete može biti izuzetno zahtjevno i emocionalno iscrpljujuće iskustvo. U tome razdoblju roditelji žele pružiti najbolje svojem djetetu. Razmatranje korištenja mlijeka iz banke humanoga mlijeka predstavlja korak prema najboljem zdravstvenom početku za vaše dijete. U ovom prekrasnom putovanju majčinstva vaša odluka da pružite svojem djetetu najkvalitetniju prehranu nije samo izbor, već i čin ljubavi. Mlijeko iz banke humanoga mlijeka pruža ne samo hranjive sastojke već i dodatnu zaštitu i podršku za zdrav razvoj djeteta.

Autorice



Zašto darovano humano mlijeko?

Vlastito mlijeko majke najbolji je izvor prehrane i, kad god je to moguće, preporuka je isključivo dojiti dijete.

Ako to nije moguće, dijete može primati svježe izdvojeno majčino mlijeko putem sonde za hranjenje ili nekom drugom alternativnom metodom hranjenja.

Svježe majčino mlijeko sadrži žive stanice i druge zaštitne čimbenike koje pomažu zdravlju djeteta. Ako je majčino mlijeko izdvojeno, a zatim pohranjeno, zamrznuto ili toplinski obrađeno, razine nekih zaštitnih tvari opadaju, ali je većina zaštitnih tvari i dalje prisutna u značajnoj količini i pridonosi zdravlju i dobrobiti djeteta. Stoga su djeca koja dobivaju samo humano mlijeko u manjem riziku od razvoja upala u usporedbi s djecom koja se hrane zamjenskim mlijekom (tvorničkim mliječnim pripravcima ili tzv. adaptiranim mlijekom).

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da je, ako majka nije u mogućnosti osigurati dovoljne količine vlastitoga mlijeka za svoje dijete, pogotovo za prijevremeno rođeno dijete, najbolji izbor hranjenje darovanim mlijekom iz banke humanoga mlijeka.

Dokazano je i da korištenje darovanoga mlijeka pomaže majkama nedonoščadi i bolesne novorođenčadi u odluci da ustraju u isključivom dojenju kad je to moguće.

ŠTO JE BANKA HUMANOGA MLIJEKA?

U Kliničkome bolničkom centru Zagreb 2019. godine započela je s radom prva Banka humanoga mlijeka u Hrvatskoj. Djeluje pri Kliničkom zavodu za transfuzijsku medicinu i transplantacijsku biologiju KBC-a Zagreb na lokaciji u Petrovoj

ulici. U Banci humanoga mlijeka prikuplja se, testira, obrađuje i pohranjuje mlijeko majki darivateljica te se isporučuje bolnicama za prehranu nedonoščadi i bolesne novorođenčadi na temelju medicinske indikacije.

Banka humanoga mlijeka pridržava se strogih standarda probira i testiranja darivateljica te testiranja i obrade darovanoga mlijeka kako bi se posebno osjetljivim primateljima omogućila sigurna prehrana humanim mlijekom koje za njih nije samo hrana već i lijek koji pomaže sprječavanju razvoja ozbiljnih crijevnih bolesti i povećanju preživljavanja.

Banka humanoga mlijeka počiva na dobroj volji, vremenu i višku mlijeka majki darivateljica. Darivateljicom može postati svaka punoljetna i zdrava majka čije dijete nije napunilo godinu dana.

TKO MOŽE PRIMITI DAROVANO HUMANO MLIJEKO?

Svake se godine u Hrvatskoj prerano rodi više od 2000 djece od kojih 400 treba intenzivnu medicinsku skrb. Za djecu koja se liječe u neonatalnim jedinicama intenzivnoga liječenja darovano je humano mlijeko i hrana i lijek. Darovano mlijeko primaju prijevremeno rođena djeca ili bolesna novorođenčad čije majke nemaju dovoljno vlastitoga mlijeka ili kad dojenje nije uspostavljeno, kad je kontraindicirano ili kad je majka odvojena od djeteta. Najčešći su razlozi zbog kojih je potrebno darovano mlijeko:

- rođenje prije termina
- prije- ili poslijeoperativna dohrana i imunološka potpora
- bolest majke koja zahtijeva intenzivno liječenje
- uporaba lijekova zbog kojih je dojenje kod majke kontraindicirano
- slabljen imunološki sustav (imunodefijencije) djeteta
- nepodnošenje dojenačkoga mliječnog pripravka
- majka koja boluje od HIV-a
- majka koja boluje od dijabetesa
- majčina mastektomija

ZAŠTO JE KORISNO PRIMITI DAROVANO MLJEKO IZ BANKE HUMANOGA MLJEKA?



• **Optimalna prehrambena vrijednost**

Darovano mlijeko ima poznatu prehrambenu vrijednost, precizno određene količine kalorija, masti, ugljikohidrata i bjelančevina. Liječnik koji skrbi o primatelju može temeljem tih vrijednosti odrediti koliko je mlijeka i pojedinih hranjivih tvari potrebno za pravilan rast i razvoj djeteta.

• **Jačanje imuniteta**

Darovano mlijeko sadrži protutijela, enzime i druge komponente koje podržavaju imunološki sustav nedonoščeta pomažući u borbi protiv infekcija i bolesti.

• **Smanjenje rizika od infekcija**

Nedonoščad je posebno osjetljiva na infekcije. Darovano mlijeko sadrži brojne bioaktivne tvari koje pomažu u zaštiti djeteta od upala, a posebno u sprječavanju teške upalne bolesti sluznice crijeva koja se naziva nekrotizirajući enterokolitis. Osim toga, darovano mlijeko prolazi testiranje i postupak pasterizacije kako bi se osigurala njegova sigurnost, a time se smanjuje rizik od mogućeg prijenosa bakterijskih i virusnih infekcija.

• **Podrška razvoju mozga**

Darovano mlijeko sadrži esencijalne masne kiseline (one koje tijelo ne može samo stvoriti, već ih je potrebno unijeti hranom), poput dokozaheksanske kiseline (DHA) i arahidonske kiseline (AA) koje su ključne za razvoj mozga i vida nedonoščadi i novorođenčadi. Prehrana humanim mlijekom

poboljšava neurorazvojne ishode novorođenčadi.

• **Lakša probava**

Sastav darovanoga mlijeka prilagođen je nedonoščadi kako bi im olakšao probavu i smanjio probleme s crijevima i slabijim toleriranjem hrane.

• **Podrška rastu**

Hranjive tvari u darovanome mlijeku podržavaju pravilan rast i razvoj kostiju, mišića i drugih organa nedonoščadi.

• **Poboljšanje oporavka od bolesti**

Bolesna novorođenčad često ima oslabljen imunološki sustav. Darovano mlijeko pomaže ublažavanju simptoma i ubrjava proces ozdravljenja.

• **Podrška roditeljima**

Darovano mlijeko može pružiti i emocionalnu podršku roditeljima čije dijete ga prima, posebice kada majka nema još dovoljno vlastitoga mlijeka za podmirenje svih prehrambenih potreba djeteta. Roditeljima može biti umirujuća spoznaja da prehrana darovanim mlijekom osigurava najbolji način prehrane za njihovo dijete.

• **Veća vjerojatnost kasnijega dojenja**

Istraživanja pokazuju da majke čija su djeca primala darovano mlijeko imaju veću vjerojatnost za uspostavljanje i kasnije uspješno održavanje dojenja nego majke čija su djeca primala zamjensko mlijeko.

Je li mlijeko iz Banke humanoga mlijeka sigurno?

Darovano mlijeko potpuno je sigurno za upotrebu. Banka humanoga mlijeka pridržava se strogih standarda probira i testiranja darivateljica te testiranja i obrade darovanoga mlijeka. Potencijalne darivateljice mlijeka ispunjavaju zdravstveni upitnik i uzima im se uzorak krvi za pretrage na krvlju prenosive zarazne bolesti. Darovano mlijeko testira se na bakterije za koje je propisana gornja dopuštena granica. Nakon pasterizacije u mlijeku ne smije biti vijabilnih bakterija, pa se ponovo mikrobiološki testira kako bi se potvrdilo da su sve bakterije u mlijeku uništene.

TKO SU DARIVATELJICE MLIJEKA?

Darivateljice su zdrave punoljetne majke koja imaju dijete mlađe od godinu dana. Darivateljice dobivaju upute kako pravilno izdojiti, prikupiti i sigurno zamrznuti svoje izdojeno mlijeko.

Zdravstveno stanje darivateljice, kao i bakteriološki i prehrambeni sastav njezina mlijeka, prati se cijelo vrijeme tijekom izdavanja za Banku.

Od osnutka Banke humanoga mlijeka više stotina majki male djece, koje su nerijetko i same bile majke nedonoščadi i bolesne novorođenčadi, darovalo je višak vlastitoga mlijeka drugoj djeci u potrebi.

Za darivanje majke ne dobivaju financijsku naknadu. Ono je dobrovoljno, anonimno i besplatno.

Koje pretrage prolaze darivateljice mlijeka?

- upitnik o životnim navikama
- prethodna medicinska anamneza – bolesti kojima su bile izložene, operativni zahvati, prethodne transfuzije krvi, tretmani iglama (kao npr. tetovaža i piercing), kronična ili akutna medicinska stanja koja zahtijevaju lijekove i sl.
- testiranje na krvlju prenosive bolesti

Koje životne navike nisu spojive s darivanjem mlijeka?

Darivateljice mlijeka tijekom cijeloga razdoblja darivanja za Banku humanoga mlijeka ne smiju:

- pušiti (uključujući sve vrste cigareta i korištenje nikotinskih nadomjestaka)
- konzumirati više od dopuštene količine alkohola (Ako darivateljica iznimno popije malu količinu alkohola, pričekat će najmanje 12 sati prije izdavanja.)
- konzumirati prekomjeren broj napitaka koji sadrže kofein (kava, čaj ili drugi napitak s kofeinom u maksimalnoj dozi od dvije šalice dnevno)
- koristiti određene lijekove (uključujući i biljne)
- koristiti droge.



Kako se darovano mlijeko obrađuje?

Mlijeko majke izdaju kod kuće i spremaju u zamrzivač, odvojeno od ostalih namirnica, u jednokratne posude koje dobivaju od Banke humanoga mlijeka. Temperatura u zamrzivaču neprestano se prati, a zamrznuto se mlijeko jednom mjesečno, ili češće, vozi u Banku humanoga mlijeka u organiziranom i sigurnom transportu.

Zamrznuto se darovano mlijeko u Banci humanoga mlijeka preko noći otapa u hladnjaku. Zatim se u prostoru s filtriranim zrakom miješa mlijeko jedne daryateljice tako da volumen mješavine bude do 2 litre. Iz mješavine se mlijeko rastače u spremnike koji se zatvaraju aluminijskim folijama i plastičnim čepom. Svakoj mješavini analizira se sastav hranjivih tvari te količina i vrsta bakterija. Zatim se pasteurizira na 62,5 °C u trajanju od 30 minuta u automatskom pasteurizatoru. Pasteurizirano mlijeko naglo se hladi, a zatim zamrzava na -30 °C. Nakon pasteurizacije ponovno se analizira broj i vrsta bakterija tako da se samo potpuno sigurno mlijeko sprema za upotrebu i transport u bolnice u Hrvatskoj.

Rok je valjanosti pasteuriziranoga mlijeka tri mjeseca.



Put darovanog mlijeka



IMA LI DAROVANO MLIJEKO SVE PREHRAMBENE SASTAVNICE I KAKO SE TO PROVJERAVA?

Darovano mlijeko i nakon postupaka pasterizacije u Banci humanoga mlijeka sadrži tvari potrebne za prehranu djeteta. Postupci obrade minimalno utječu na sastav prehrambenih tvari (masti, ugljikohidrati i bjelančevine), kao i na kalorijski sastav darovanoga mlijeka.

ŠTO AKO IMAM VIŠE PITANJA?

Razgovarajte s članovima medicinskoga tima u bolnici ako imate pitanja o korištenju darovanoga mlijeka za svoje dijete.

Iskustvo majke čije je dijete primalo darovano mlijeko iz Banke humanoga mlijeka KBC-a Zagreb

N. N.

Rođen u 26 tjednu trudnoće, ovaj je dječak mjesecima boravio u bolnici prije nego je mogao doći kući svojoj obitelji. Majka je u početku izdajala vlastito mlijeko, ali količina nije bila dostatna te je od drugoga dana života počeo dobivati darovano mlijeko iz Banke humanoga mlijeka.

Roditelji žive 100 kilometara od Zagreba te su dolazili u posjet dva puta tjedno i dovozili mlijeko. Razdvojenost i stres zbog zabrinutosti za ugroženo dijete utjecali su na količinu majčina mlijeka. Srećom, darovano mlijeko bilo je dostupno u bolnici i dječak ga je dobivao tijekom 62 dana, ukupno više od deset litara.

Dječak je imao niz ozbiljnih kliničkih stanja, što je uključivalo i kroničnu bolest pluća i retinopatiju nedonoščadi (promjene na očima). Doživio je i krvarenje iz probavnoga sustava, srećom bez potrebe za operacijom. Zato je njegova prehrana bila osobito važna kako ne bi dodatno pogoršala ionako teško kliničko stanje.

Njegova majka je uvjeren da je njezin sin danas živ zahvaljujući i darovanome mlijeku kojim se hranio gotovo devet tjedana. Poznato je da u slučaju njegove dijagnoze humano mlijeko ima važnu ulogu u zaštiti oštećenih crijeva. Sada dobro napreduje. Zamoljena da podijeli poruku za majke koje daruju mlijeko ili koje bi to mogle učiniti u budućnosti, napisala je:

„Osjećala sam se sigurno jer sam znala koliko je to važno za njega, a ja mu nisam mogla dati svoje mlijeko. Mlijeko je u nama. Donirajte kap za palčića i spasite život.”

Uloga Banke humanoga mlijeka u pružanju podrške dojenju

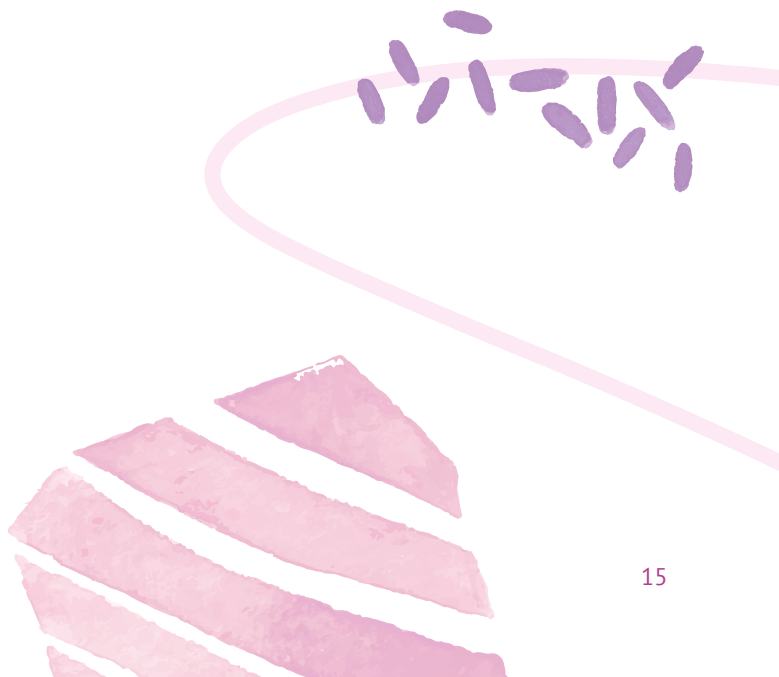
Banka humanoga mlijeka nije ustanova koja se brine samo o darovanome humanom mlijeku. To je ustanova koja se brine o podršci dojenju svim majkama i roditeljima. Dobra podrška dojenju ključ je svih aktivnosti banke jer bez podrške dojenju teško da će postojati dovoljan broj majki darivateljica sa suviškom vlastitoga mlijeka koje mogu darivati banci i time pridonijeti zdravlju najosjetljivije djece.

Banka humanoga mlijeka u Hrvatskoj zalaže se za podršku dojenju na nacionalnoj razini. U tom cilju pri banci djeluje Odjel za podršku dojenju čija je zadaća podrška dojenju na nekoliko razina: edukacija zdravstvenih radnika na odjelima za neonatologiju i u jedinicama intenzivne neonatalne skrbi o tomu kako podržati dojenje i pomoći mu te kako primjenjivati darovano mlijeko, edukacija i pomoć majkama i roditeljima čija se djeca liječe na odjelima za neonatologiju te informiranje javnosti o važnosti dojenja i darivanja mlijeka.

U sklopu Odjela za podršku dojenju djeluje i Ambulanta za medicinu dojenja koja pruža stručnu pomoć majkama darivateljicama mlijeka uvijek kada postoje poteškoće pri dojenju. Osim toga, ambulanta pruža pomoć i podršku majkama i roditeljima nedonoščadi i bolesne djece koja se liječe na neonatološkim odjelima kada postoje teškoće s dojenjem i održavanjem laktacije, kao i svim majkama koje trebaju stručnu pomoć pri određenim teškoćama s dojenjem. Za pregled u ambulanti potrebna je uputnica liječnika primarne zdravstvene zaštite.

U cilju podrške dojenju Banka humanoga mlijeka surađuje sa zdravstvenim ustanovama, savjetovalištima za dojenje pri domovima zdravlja, IBCLC savjetnicama za dojenje i udrugama koje promiču dojenje.

U cilju podrške dojenju donosimo nekoliko savjeta o tome što možete učiniti kako biste započeli i održali stvaranje mlijeka za vrijeme djetetova boravka u bolnici te nakon dolaska kući.



Što možete učiniti u cilju započinjanja i održavanja stvaranja mlijeka tijekom djetetova boravka u bolnici?

Prijevremeno rođenje djeteta nesumnjivo je stresna situacija za roditelje. Boravak i liječenje djeteta u tehnološki sofisticiranoj i "hladnoj" bolničkoj sredini dodatan je izvor nelagode i tjeskobe uz prisutnu zabrinutost u vezi s ishodima liječenja. Unatoč svim tim nedaćama to je razdoblje u kojemu možete pomoći i sebi i djetetu na način da budete prisutni uz dijete što je više moguće te da se započne laktacija. Zato je važno započeti s izdajanjem mlijeka čim prije te se informirati i potražiti pomoć i podršku u vezi s tim. Činjenica da se dijete hrani darovanim mlijekom iz Banke mlijeka mogla bi Vas samo dodatno ohrabriti u nastojanju da uspostavite laktaciju. Mnoge majke nedonošćadi navode kako je izdajanje mlijeka i hranjenje djeteta njihovim mlijekom za njih predstavljalo posebno iskustvo i stvaralo snažan osjećaj povezanosti s vlastitim djetetom. Zato iskoristite mogućnosti koje vam se pružaju!

Savjeti za majke koje su odvojene od svoje prijevremeno rođene djece za započinjanje i održavanje stvaranja mlijeka:

- Započnite s izdajanjem mlijeka unutar šest sati od poroda, što je prije moguće. Dovoljno je u početku izdojiti nekoliko kapi. Zapamtite da su te kapi i te kako važne za zdravlje vašeg djeteta.
- Izdajajte se barem šest do osam puta u 24 sata, od toga neka jedno izdajanje bude noću (između ponoći i pet sati ujutro) jer se noću luči više hormona prolaktina koji potiče laktaciju.
- Prva dva-tri dana primjenjujte izdajanje rukom, a nakon toga možete koristiti izdajalicu.
- Uporaba električne izdajalice (dvostruke) skraćuje vrijeme izdajanja (to je važno kada vam predstoje tjedni izdajanja), a prema navodima iz literature utječe i na povećanje količine izdojenoga mlijeka.
- Prije izdajanja primijenite blagu masažu dojki. Budite svjesni da masaža dojki sama po sebi neće povećati stvaranje mlijeka, za to je uvijek potrebno i izdajanje. Nemojte primjenjivati grubu masažu dojki i veliku silu pri masaži – time ćete samo oštetiti tkivo dojki i uzrokovati krvne podljeve, ali nećete pridonijeti izlučivanju i stvaranju mlijeka.
- Prije izdajanja primijenite postupke koji će potaknuti refleks otpuštanja mlijeka: „kontakt koža na kožu“ s djetetom, promatranje fotografije djeteta, topao oblog ili kupka prije izdajanja, masaža leđa i dojki.
- Što više budete uz dijete. Tijekom posjeta djetetu možete ostvariti „kontakt koža na kožu“ ili ga dodirivati, sudjelovati u njezi djeteta, držati obučeno dijete u naručju.
- Provodite „kontakt koža na kožu“ sa svojim djetetom što je više moguće. To je iznimno emotivno iskustvo i za vas i za dijete. Ne zaboravite da taj kontakt nosi brojne zdravstvene prednosti za vaše dijete i za vas. Iskoristite te trenutke bliskosti i povezivanja te govorite, pjevajte i čitajte djetetu.
- Potražite pomoć i podršku osoblja u vezi s izdajanjem.
- Pridržavajte se uputa osoblja u vezi s higijenom izdajanja, higijenom izdajalica i pohranom vašega mlijeka. Mnoge ustanove daju pisane upute o izdajanju i higijeni izdajalica – proučite ih i pridržavajte ih se.
- Obavijestite osoblje ako uzimate lijekove, ako se jave znakovi upale bradavice i dojke ili ako imate bilo koju akutnu upalu tijekom razdoblja izdajanja.

Kako povećati količinu mlijeka nakon djetetova dolaska kući?

Iako možda niste uspjeli isključivo dojiti ili hraniti dijete svojim izdojenim mlijekom u prvim danima i tjednima, dobro je da znate da je unatoč tome moguće uspostaviti djelomično ili isključivo dojenje. Pazite da taj proces provodite polako, uzimajući u obzir količinu nadomjesnoga mlijeka ili mlijeka iz Banke humanoga mlijeka koju je dijete uzimalo, kao i trajanje dohranjivanja – proces povratka na isključivo dojenje bit će to dulji što je dijete uzimalo veću količinu nadomjesnoga ili darovanoga mlijeka te što je to dulje trajalo.

Ovo su savjeti kako povećati količinu mlijeka kako biste se mogli vratiti isključivome dojenju:

- Broj aktivnih podoja ili izdavanja neka bude najmanje 8 – 12 puta u 24 sata, uz najmanje dva noćna podoja. Neka podoji traju najmanje 15 – 20 minuta.
- Tijekom podoja radite kompresije dojki. Izmjena dojki u podoju također može pomoći. Kompresije dojke radite tako da dijete pridržavate jednom rukom, a dojku drugom. Palac je s jedne strane dojke, a ostali prsti s druge, nešto dalje od areole. Lagano pritišćite palac i prste jedne prema drugima i prema areoli. Dok radite kompresije, dijete bi trebalo ponovo početi sisati i gutati. Kad majka prestane s kompresijama, neka će djeca u potpunosti prestati sa sisanjem. U slučaju da dijete nastavi gutati i nakon što ste prestali s kompresijama, pričekajte malo, ne žurite se s novim periodom masiranja. Pri svakoj seriji kompresija pomaknite malo ruku oko bradavice kako biste dohvatili različita mjesta na dojci. Kompresije možete ponavljati više puta tijekom podoja sve dok dijete želi biti na dojci, zatim zamijenite dojku te krenite ispočetka.

- Prije podoja primjenjujte „kontakt koža na kožu“ što će potaknuti lučenje oksitocina i refleks otpuštanja mlijeka.
- Izdajajte se nakon podoja najmanje deset minuta kako biste stimulirali proizvodnju (8 – 10 puta u 24 sata).
- Kad se odlučite za postupno smanjenje količine nadomjesnoga mlijeka, zapamtite da je to proces koji trebate provoditi uz pratnju i podršku zdravstvenih radnika i radnica.
- Redovito pratite napredak djeteta u tjelesnoj masi (vaganje u ambulanti ili dolazak patronažne sestre). Ako želite sami vagati dijete kod kuće, osigurajte profesionalnu digitalnu vagu za bebe. Klasične kućne vage nisu pouzdane za praćenje napretka u masi kod djece mlađe od godinu dana, a posebno ne u ovako osjetljivim i specifičnim situacijama.
- Ograničite ili izostavite upotrebu dude varalice u prvih četiri do šest tjedana nakon djetetova rođenja. Njezina upotreba može dovesti do problema s prihvaćanjem dojke.
- Svakodnevno pratite sve ostale znakove napretka djeteta (mokre pelene, stolica). Dodatno se za poticanje stvaranja mlijeka može primijeniti intenzivno izdajanje (engl. *power pumping*). Budući da dojenje i stvaranje mlijeka funkcionira kao sustav ponude i potražnje, intenzivno izdajanje signalizira tijelu da postoji veća potražnja, što će dovesti do stvaranja veće količine mlijeka. Intenzivno izdajanje primjenjuje se na način opisan na ilustraciji. Može se primijeniti jedanput dnevno. Duljina primjene ovisi o učinku. Obavezno je savjetovati se s IBCLC savjetnicom ili zdravstvenim radnikom.

Kako povećati količinu mlijeka

Dodatno se izdojite nakon svakog podoja

Izbjegavajte dudu varalice i bočice za hranjenje

Povećajte broj podoja / stavljajte dijete na dojku što češće, pogotovo noću

Provjerite hvat djeteta na dojci

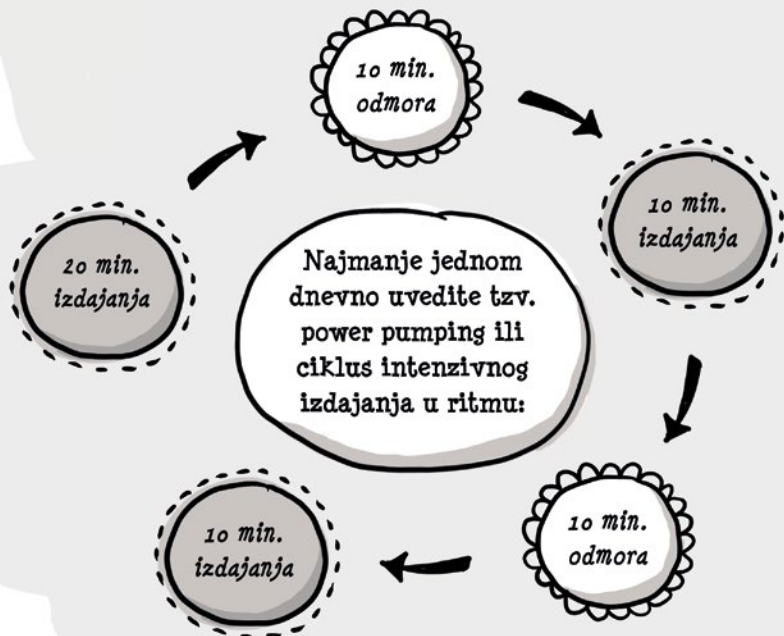
Provodite kontakt koža na kožu

Radite kompresije dojki

Odmarajte se

Najmanje jednom dnevno uvedite tzv. power pumping ili ciklus intenzivnog izdavanja u ritmu 20 min. izdavanja, 10 min. odmora, 10 min. izdavanja, 10 min. odmora i 10 min. izdavanja.

Ciklus intenzivnog izdajanja



Zapamtite, uspostava proizvodnje mlijeka i povećanje količine mlijeka može biti izazovan proces. Važno je imati realna očekivanja, prilagoditi ciljeve stvarnoj situaciji, biti ustrajan i osigurati si pomoć i podršku stručnih osoba.

Sretno na putu prema uspješnome dojenju!

Gdje potražiti pomoć?

Za pomoć pri dojenju možete se, ovisno o mjestu stanovanja, obratiti nekome od kontakata:

Roditelji u akciji

Rodin SOS telefon za dojenje:

Na Rodinu S.O.S. telefonu svakodnevno dežuraju Rodine savjetnice za dojenje, majke s iskustvom educirane za pružanje pomoći pri dojenju. Javite se na 01 61 77 520 radnim danom i blagdanom od 17 do 20 sati te vikendom od 15 do 20 sati.

Rodin online tečaj pripreme za dojenje:

Rodin *online* tečaj pripreme za dojenje dostupan je na: edukacija.roda.hr. Kroz zanimljive tekstove, kratke video-spotove, grafike i interaktivne edukativne sadržaje organizirane u 14 modula proći ćete osnove uspješnoga početka dojenja i uspješnoga rješavanja početnih problema.

Facebook grupa:

U Rodinoj SOS grupi za dojenje svakodnevno savjetuju Rodine savjetnice za dojenje. Grupa je privatna te je potrebno prihvatiti njezina pravila.

Mobilne aplikacije:

Rodine mobilne aplikacije *Expecting* i *Growing* dostupne su za Android i IOS uređaje.

Savjetovališta za dojenje pri domovima zdravlja u Zagrebu

Dom zdravlja Zagreb-Centar

Savjetovališta za poticanje rasta i razvoja zdravog djeteta: <https://dzz-centar.hr/savjetovalista/savjetovaliste-za-poticanje-rasta-i-razvoja-zdravog-djeteta>

Dom zdravlja Zagreb-Istok

Savjetovalište za dojenje: <https://dzz-istok.hr/savjetovaliste-za-dojenje>

Dom zdravlja Zagreb-Zapad

Savjetovalište za dojenje: <https://www.dzz-zapad.hr>

Savjetovalište za dojenje Doma zdravlja Osječko-baranjske županije

Park kralja Petra Krešimira IV/6, 31000 Osijek

Radno vrijeme: 7 – 15 h uz prethodni dogovor termina.

Telefonsko savjetovanje radni dan od 7 – 19 h na broju: 091 156 57 04

Facebook stranica: Savjetovalište za dojenje Osijek

E-mail: savjetovaliste.dojenje@dzobz.hr

Grupe za potporu dojenju

Popis grupa za potporu dojenju u Hrvatskoj po gradovima i županijama, kao i informacije o mjestu i vremenu održavanja grupa, možete pronaći na internet-skoj stranici Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju: <https://hugpd.hr>. Grupe vode patronažne sestre.

Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje:

HUSD je stručno udruženje IBCLC savjetnica za dojenje, a na stranicama <https://husd.hr> navedene su savjetnice, mjesta na kojima rade i kontakti. Udruga aktivno vodi Facebook stranicu *Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje*.

Ambulanta za medicinu dojenja KBC Zagreb:

Ambulanta djeluje u okviru Odjela za podršku dojenju u KBC-u Zagreb. Za pregled je potrebna uputnica nadležnoga liječnika i prethodna narudžba termina.

O PROJEKTU

Ova brošura nastala je kao aktivnost projekta Promocija doniranja humanog mlijeka s ciljem prevencije bolesti nedonoščadi i novorođenčadi. Ciljevi su projekta: 1) uspostaviti održiv i učinkovit model promocije darivanja humanoga mlijeka kako bi se ostvarili preduvjeti da darovano mlijeko bude dostupno svakom djetetu u potrebi, a s ciljem zaštite života i prevencije bolesti nedonoščadi i bolesne novorođenčadi; 2) povećati opseg znanja o važnosti dojenja i novih dobrih praksi podrške dojenju u lokalnim zajednicama u svrhu unapređenja zdravlja djece i žena.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskoga socijalnog fonda.

Naziv poziva: Promocija zdravlja i prevencija bolesti – faza 2

Trajanje projekta: 30. lipnja 2022. – 30. prosinca 2023.

Broj ugovora: UP.02.2.1.08.0009

Provodi:

Roditelji u akciji – Roda

Partneri:

Klinički bolnički centar Zagreb

Osječko-baranjska županija

Bjelovarsko-bilogorska županija

Udruga Za zdravo i sretno djetinjstvo

Za više informacija o EU fondovima posjetite:
www.strukturnifondovi.hr ili www.esf.hr





Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.