

Keď prídete z pôrodnej sály do izby

„Máločo pomôže dojčeniu tak, ako keď môže byť matka s bábätkom v kontakte koža na kožu čo najviac hodín.“

Jack Newman

Lucka spokojne leží na mamičke v nemocničnej izbe v jednej z bratislavských nemocníc. Na hrudi môže aj spať.

Po prvých dvoch hodinách, ktoré bábätko strávi kontaktom koža na kožu a prvým dojčením, zaspí. Kontakt koža na kožu má pokračovať aj po príchode do izby. Položte si vyzlečené bábätko priamo na hrudník, kde sa môže dívať, dojčiť alebo spinkať. Prvých 24 – 48 hodín po pôrode sa bábätko môže chcieť dojčiť takmer neustále. Majte ho pri sebe v posteli a využite prvé dva-tri dni na to, aby ste sa spolu učili dojčiť. Všimajte si signály, ktoré vám bábätko dáva, keď má záujem o dojčenie. Dojčite ho hneď, ako ich spozorujete, nie vtedy, keď už bábätko začína plakať. Plačúce bábätko je ťažké priložiť na prsník. Treba ho najprv upokojiť.

Prvé dni strávené s bábätkom v kontakte koža na kožu sa vám vrátia v tom, že svoje bábätko veľmi dobre spoznáte. Neznamená to, že obaja musíte byť aj v ďalších týždňoch a mesiacoch dojčenia vždy vyzlečení. Ak na správny začiatok dojčenia využijete prvých pár dní, získate pri dojčení zručnosť a budete dojčiť tak, ako to vám a bábätku vyhovuje.



Naučte sa poznať signály, že bábätko má záujem o dojčenie

Bábätko ich začína dávať už v okamihu, keď sa prebúdzza zo spánku. Môže medzi ne patriť:

- otáčanie hlavičky,
- otváranie ústičiek,
- snaha o satie ručičky, prsta či oblečenia, ktoré má okolo seba,
- prisávanie sa na váš prst, ruku, líce,
- sacie pohyby ústičkami, prípadne sprevádzané zvukmi,
- pomrkvávanie, nespokojnosť,
- grimasy tváričky, naznačujúce, že ide plakať.

Reagujte na tieto signály čo najskôr a začnite bábätko dojčiť. Plač predstavuje neskorý signál záujmu o dojčenie. Nenechajte bábätko rozplakať napríklad tým, že ho budete pred dojčením prebalovať. Bábätko môže chcieť byť dojčené aj preto, že už je unavené a chce zaspáť. Ak sa bábätko dobre napilo a potom spokojne zaspí na prsníku, nebuďte ho na odgrgnutie.



Pri posudzovaní toho, či bábätko pije mlieko, je najdôležitejšie pozorovať dojčenie. Odpoveď na to, či sa bábätko napilo dosť, dáva pauza v pohybe brady. Dívajte sa na bradu bábätka tam, kde na fotografii ukazuje šípka. Keď bábätko pri satí čo najviac otvorí ústa, tesne pred tým, než ústa zase zavrie, je možné vidieť pauzu (prestávku) v pohybe brady bábätka.

Pauza v pohybe brady znamená, že bábätko nielen saje, ale aj pije mlieko.

Čo o dojčení určite potrebujete vedieť

„Ktovie, či budem mať mlieko.“ „Budem dojčiť, keď uvidím, že mám mlieko.“ Takéto myšlienky majú počas tehotenstva mnohé mamičky. Práve preto je príjemné vedieť, že s mliekom už do pôrodnice prichádzate, pretože mlieko sa začína tvoriť už v tehotenstve. Na „príchod“ mlieka nie je potrebné čakať niekoľko dní. Práve naopak. Prvé dni po pôrode je potrebné využiť na to, aby ste sa spoločne učili dojčiť a aby bábätko pilo mlieko a odoberalo ho z prsníka. Vyhnete sa tak bolestivému naliatiu prs, ktoré je spôsobené nedostatočným dojčením v dňoch bezprostredne po pôrode.

Nasleduje otázka, ktorá je zo všetkých pravdepodobne najkľúčovejšia:

„Vypije moje bábätko dost' mlieka?“

Ak sa na ňu naučíte uspokojivo odpovedať, nebude vás trápiť, či bábätko skutočne pije dostatočne. Váženie nie je spoľahlivá metóda – obzvlášť v prvých dňoch, keď bábätká pijú primerané (čo znamená relatívne malé) množstvá mlieka. Vážením môže dôjsť k podhodnoteniu alebo nadhodnoteniu vypitého množstva mlieka až o 30 ml.



Vtedy vás zavádzajúce výsledky váženia (keď navážite napríklad nula gramov, hoci bábätko pekne pilo) môžu priviesť až k myšlienke, že nemáte vôbec žiadne mlieko. Skúste informáciu o množstve vypitého mlieka získať spoľahlivejšie – **pozorovaním dojčenia**.

Skúsená poradkyňa pri dojčení vám bude vedieť ukázať pauzu v pohybe brady, ktorá odlišuje skutočné pitie mlieka od satia. To, že bábätko robí sacie pohyby, ešte nemusí znamenať, že skutočne pije. A na druhej strane, skutočné pitie sa nemusí prejavovať hlasným prehĺtaním či hýbaním

ušami. Je však jednoznačné, že bábätko získava mlieko (čiže pije), keď vidíte v jeho brade prestávku – „pauzu“ – po tom, čo úplne otvorí ústa, a pred tým, než ich zavrie – čiže doširoka otvorí ústa, nasleduje pauza a ústa zavrie. Môžete si to vyskúšať aj sami na sebe. Vezmite si napríklad pohár s vodou, jednu ruku si dlaňou položte na bradu a krk, napite sa a prehltajte. Keď pijete, brada poklesne a počas „nasávania“ vody zostane poklesnutá. Keď prestanete sať, brada sa vráti naspäť. Najlepšie túto pauzu uvidíte na videách na stránke

www.mamila.sk



Dĺžka páuz sa líši podľa veku bábätka. Čím je pauza dlhšia (a čím brada klesne hlbšie), tým viac mlieka bábätko vypilo. Ideálne je, aby vám pauzu v pohybe brady priamo na vašom bábätku ukázala poradkyňa, ktorá zároveň vyhodnotí výdatnosť dojčenia. Bábätká môžu chcieť piť veľmi často, a to aj napriek tomu, že pili pred krátkou chvíľou. Dojčenie totiž zabezpečuje pre organizmus bábätka mnoho ďalších funkcií: reguláciu teploty, dýchania, srdcovej činnosti a v neposlednom rade fyzický kontakt.

To, či sa bábätku „hýbu uši“, nie je spoľahlivý znak, že skutočne pije mlieko.

Čo nie je v prvých troch dňoch dôvodom na dokrmovanie?

- Predstava, že v prvých dňoch ešte nie je mlieko, a preto treba dokrmovať, kým mlieko „nabehne“.
- Bábätko, ktoré je ťažké utíšiť.
- Pôrod cisárskym rezom.
- Bábätko, ktorému pitie trvá dlhšie ako „stanovený“ čas (napríklad 10 či 15 minút).
- Obavy, že ak bude bábätko dlho piť z prsníka, bude mať matka boľavé bradavky.
- Bábätko, ktoré už spí dlhšie ako 3 hodiny.

Niektoré tieto situácie si potenciálne môžu vyžadovať viac pomoci s dojčením a vysvetľovania, ale nie dokrmovanie.



Bábätko bude najlepšie piť vtedy, keď ho budete držať v správnej polohe, ktorá mu umožní správne prisatie.

V ktorých situáciách treba v prvých troch dňoch zlepšiť dojčenie?

- Spavé bábätko.
- Bábätko, ktoré neustále plače.
- Bábätko, ktoré je stále na prsníku a pritom nepije.
- Boľavé bradavky.
- Obavy o prospievanie bábätka.

„Je zbytočné snažiť sa počúvať, či bábätko prehĺta – nie je to jednoduché, pri niektorých bábätkách to nie je počuť alebo to nemusí byť počuť pri každom dojčení.“

Jack Newman

Ako poznáme, že bábätko skutočne pije? Sledujte pauzu v pohybe brady!

- Keď bábätko pri satí čo najviac otvorí ústa, tesne pred tým, než ústa zase zavrie, je možné vidieť pauzu (prestávku) v pohybe brady bábätka.
- Táto pauza znamená, že bábätko práve nasalo a následne prehltlo plné ústa mlieka.
- Čím dlhšie pauza trvá, tým viac mlieka bábätko získalo.
- Bábätko, ktoré saje naprázdno bez páuz, hoci aj celé hodiny, zostane hladné.
- Ak dieťa nesaje s pauzami, nevypije dostatok mlieka.
- „Dokončíte“ pitie z jedného prsníka a ponúknite druhý. Ako zistíte, či je prsník „dopitý“? Tak, že bábätko už z prsníka nepije!

Zdroj: Jack Newman

Zvýšte tok mlieka

Bábätká nie sú „lenivé“. Ak bábätko zaspáva na prsníku pri satí, znamená to, že sa mu nedostáva dostatočne rýchly tok mlieka. Na zvýšenie toku mlieka použite **stláčanie prsníka** alebo ponúknite druhý prsník.

Zdroj: Jack Newman

„Ak dojčenie skutočne pozorujeme, vieme bez váženia posúdiť, či bábätko naozaj pije dostatok mlieka.“