

Дојење је важно

Важне информације
о дојењу за жене и за
њихове породице

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



ЗАХВАЛА

Саветовалиште Најбољи почетак (Best Start Resource Centre) жели да се захвали јавним здравственим установама Онтарија (Public Health Units of Ontario) које су подржале успоставу и развој овог покрајинског ресурса и великодушно ставиле на располагање своје ресурсе и стручност.

Желимо да се захвалимо родитељима и стучњацима који су допринели развоју ове брошуре својим знањем.

Коначни преглед је извршила Марг Ла Саље (Marg La Salle), RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), Главни проценитељ BFI.

Информације у овој брошури су важеће у тренутку објављивања, али се подаци могу мењати с временом. Биће учињени сви могући напори да се ажурност информација одржи.

Финансирано од стране владе покрајине Онтарио.





Садржај

ПРВИ ДЕО 3

Значај дојења

- Права мајки дојиља
- Иницијатива у корист одојчади
- Доношење свесних одлука
- Ризици исхране млечним формулама
- Породична подршка
- Подршка мајки другим мајкама

ДРУГИ ДЕО 11

Како да Вашој беби помогнете да добро напредује

- Значај контакта кожа на кожу
- Припајање бебе на дојку на њен подстицај
- Ручно измлазање колострума или мајчиног млека
- Храњење на основу бебиних знакова

ТРЕЋИ ДЕО 16

Учење о дојењу

- Положаји за дојење
- Како помоћи беби да се припоји на дојку
- Како знати да ли се Ваша беба добро припојила на дојку
- Знаци да дојење добро тече
- Притискање дојки
- Да ли моја беба добија довољно млека?
- Величина стомака Ваше бебе

ЧЕТВРТИ ДЕО 25

Шта је важно знати

- Буђење поспане бебе
- Смиривање немирне бебе
- Тапшање Ваше бебе
- Периоди наглог раста
- Болне брадавице
- Употреба цуцле
- Набрекле (пуне) дојке
- Чување Вашег млека

ПЕТИ ДЕО 31

Најчешћа питања

ШЕСТИ ДЕО 40

Помоћ

- Где наћи помоћ?



П Р В И Д Е О

Значај дојења

Дојити је најбоље за Вас и за Вашу бебу. Мајчино млеко је природна храна за новорођенчад. Оно садржи све што је беби потребно. У то нико не сумња, не дискутује нити то доводи у питање.

Мајчино млеко је сва храна која је беби потребна током првих шест месеци. Са шест месеци почните да дајете беби чврсту храну и наставите са дојењем до бебине друге године или касније. Откријте 10 важних разлога за дојење Ваше бебе (10 Great Reasons to Breastfeed your Baby) на интернет страници www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

Дојење је важно зато што:

- Сваком доноси корист: Вама, Вашој беби, Вашој породици и заједници.
- Мајчино млеко је погодно јер је увек на правој температури и увек на располагању.
- Дојење је бесплатно.
- Дојење подстиче повезивање између Вас и Ваше бебе.
- Дојење је еколошки подобно.
- Дојење смањује трошкове здравствене заштите Вашој породици и заједници.

Дојење је важно за Вашу бебу зато што оно:

- Штити Вашу бебу од многих инфекција и болести.
- Ствара здраве навике у исхрани.
- Подстиче правилан развој вилица.
- Подстиче здрав развој мозга.

Дојење је важно за Вас зато што оно:

- Регулише крварење после порођаја.
- Смањује могућности добијања рака дојки и јајника.
- Успорава обнављање менструације.



У садашње време већина мајки у Онтарију доје своју децу. Прочитајте *Десет корисних савета за успешно дојење (Ten Valuable Tips for Successful Breastfeeding)* како би Ваше искуство са дојењем било још боље и пријатније, на интернет страници www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

Права мајки дојиља

Имате право да дојите увек и свугде. Ово право је заштићено Канадском повељом права и слобода (Canadian Charter of Rights and Freedoms). Ако сматрате да Ваше право да дојите није поштовано, пријавите случај Онтаријској комисији за људска права (Ontario Human Rights Commission). Организације као што су Канадска лига „Ла Леће“ (La Leche League Canada) или ИНФАКТ Канада (INFAC Canada) могу Вам пружити додатну помоћ. Можете наћи више информација о овим организацијама у одељку *Помоћ*, на 40. страни ове брошуре.

Жена која доји и која се враћа на посао има право, које гарантује Онтаријска комисија за људска права, да јој на радном месту буде омогућено да доји своју бебу. Посетите интернетску страницу www.ohrc.on.ca, где можете да видите одредбе о *Дискриминацији због трудноће и дојења (Discrimination Because of Pregnancy and Breastfeeding)*, или посетите: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



Иницијатива у корист одојчади

Можда сте чули израз: „У корист одојчади“ (*Baby-Friendly*). Иницијатива у корист одојчади (*Baby-Friendly Initiative*) је међународна стратегија подршке свим мајкама и одојчади која:

- Помаже мајкама да донесу свесне одлуке о храњењу својих беба.
- Промовише поступке који мајкама и бебама пружају здрав почетак.
- Штити мајке од рекламних притисака произвођача млечних формула.

Има болница, јавних здравствених установа и локалних домова здравља које носе ову ознаку или настоје да је добију. Те установе примењују високе стандарде у подршци мајкама и породицама. Ти стандарди ће Вам помоћи да:

- Донosite свесне одлуке о храњењу своје бебе.
- Се припремите уз одговарајуће савете о храњењу одојчади.
- Осетите подршку док учите како да храните своју бебу и да се бринете о њој.



Доношење свесних одлука

Већина људи зна да је мајчино млеко најздравије за бебе. Понекада се, међутим, млечна формула даје из следећих разлога:

- Беба је болесна и потребно ју је хранити млечном или специјалном формулом.
- Мајка је јако болесна и неспособна да доји своју бебу.
- Мајка је одвојена од своје бебе, па не може да пружи довољно млека свом одојчету.
- Мајка храни бебу млечном формулом ако има потешкоће при успостављању лактације.

Одлука о храњењу млечном формулом треба да буде пажљиво донета. Ако је Вашој беби потребно више калорија, требаће да јој дајете додаток. Најбоља опција је мајчино млеко. Оно може да буде измлазано ручно или пумпицом. За више информација о измлазању мајчиног млека погледајте страницу 13.

Давање млечне формуле дојеној беби може да смањи прилив мајчиног млека. Допуњавање формулом може да доведе до напуштања дојења пре него што сте планирали. Поновно почињање дојења може бити тешко након претходног престајања.

Следи списак додатака, поређаних по редоследу пожељности, ако су доступни:

- Ваше сопствено свеже млеко, руком измлазано или испумпано.
- Ваше сопствено млеко које је било раније замрзнуто а затим одмрзнуто непосредно пре употребе.
- Пастеризовано људско млеко (мајчино млеко) из складишта људског млека. Нека складишта имају млека само за бебе с нарочитим потребама, као што су превремено рођене бебе.
- Комерцијална млечна формула, направљена од крављег млека.



Многи родитељи користе флашице за давање додатака. Бебама, храњеним из флашице може да постане тешко да сисају. Ви можете хранити своју бебу додатком једним од следећих метода. Уз помоћ компетентног професионалца размотрите:

- Шољу (отворену, не поклопљену с пијалицом) или кашику.
- Помагало за дојење које користи цевчицу на Вашој дојци.
- Прстну хранилицу с цевчицом, натакнутом на Ваш чисти прст.
- Флашицу.
- Друге специјализоване уређаје за храњење.

Ако разматрате употребу млечне формуле, запитајте се:

- Зашто сам одлучила да дојим?
- Зашто разматрам могућност храњења свог одојчета млечном формулом?
- Сматрам ли да ће формула помоћи смиривању моје бебе?
- Да ли су ми познати сви поступци смиривања бебе?
- Да ли сам размотрила здравствене тегобе које може да изазове храњење млечном формулом као што су пролив и инфекције уха?
- Да ли сам под погрешним утицајем (породице, пријатеља, медија, итд.)?
- Шта су предности и недостаци сваке опције?
- Да ли сам разговарала са неким здравственим стручњаком који има знања и искуства помагајући мајкама и бебама за исхрану одојчади?
- Која је одлука најбоља за моју бебу, мене и моју породицу?
- Да ли сам задовољна са одлуком коју сам донела?

Можда имате више питања него што је горе наведено. Разговарајте са стручњаком за дојење или позовите своју оближњу здравствену установу да бисте разговарали с медицинском сестром. Важно је да свака информација коју добијете буде заснована на истраживањима и да Вам буде дата без пристрасности и утицаја реклама.

Научите све што је потребно знати о безбедном припремању формула, њиховој употреби и складиштењу. Ако формуле користите само делимично, намеравајући да наставите да дојите, важно је да одржавате неопходни прилив свог млека. За то, сарађујте на остварењу својих циљева дојења с добро упућеним здравственим стручњаком.

» Образујте се о дојењу пре порођаја. Одлучите и планирајте да дојите и будите упућена како да одржавате прилив свог млека. Поделите своју одлуку са онима који Вас воле и подржавају. Коначно, потражите подршку у Вашој заједници, која Вам може помоћи у постизању утврђених циљева. «

Ризици исхране млечним формулама

Бебе и мала деца који се не доје имају повишен ризик од:

- Инфекција прса и уха.
- Поремећаја стомака и црева, што проузрокује пролив.
- Синдрома изненадне смрти новорођенчета (SIDS, по енглеској скраћеници).
- Гојазности и хроничних болести касније у животу.
- Неких дечијих карцинома.

Мајке које НЕ доје имају повишен ризик од:

- Послепорођајног крварења.
- Дијабетеса тип 2.
- Рака дојки и јајника.



Породична подршка

Свим мајкама је значајна подршка својих партнера, породице, других мајки дојиља и заједнице. Сви они могу да Вам помогну да живот Ваше бебе добро почне. Дојење је природно и бебе се рађају да буду дојене.

Током првих дана након порођаја, неким бебама и мајкама је потребно време да науче како да успешно доје. Оно што други говоре или верују може да утиче на Ваш доживљај дојења. Разговарајте с својим партнером и са породицом. Реците им да намераваате да дојите. Подстакните их да се упознају са овом брошуром и другим поузданим изворима информација за дојење како би они знали како да Вас подржавају. Прихватите њихову помоћ и подршку како бисте Ви сами могли да се бринете о себи и својој беби.



» *Сматрам да је важно да породице схвате значај дојења. Мајкама-првороткама потребно је много подршке не само од својих партнера, него и од њихових целих породица. Стрпљење у упорност су неопходни али је све то скупа диван доживљај повезивања, који ћу ја памтити заувек!* «

Породица и пријатељи могу да допринесу успешном дојењу на следеће начине:

- 1. Информишите се.** Прибавите информације о дојењу пре порођаја. Разговарајте с пријатељима, рођацима, другим породицама у којима мајке доје и са здравственим стручњацима како бисте научили шта доводи до успешног дојења. Размотрите могућност похађања предпорођајног течаја дојења. Прочитајте ову књижицу.
- 2. Сазнајте где постоји подршка на располагању.** Добро се упознајте са ресурсима у Вашој заједници. Помозите мајци да приступи тим ресурсима.
- 3. Пружите охрабрење.** Мајка може да буде забринута да ли ће имати довољно млека за своју бебу. Уверите је да већина жена има више него довољно млека. Реците јој да је дојење најбољи начин да се брине за своју бебу. Реците јој да имате поверења у њу. Реците јој да сте ту да помогнете.
- 4. Не узнемиравајте мајке.** Ограничите посете, телефонске позиве и остала ометања током првих недеља како би мајка и беба могли да се узајамно упознају и науче како да успешно доје.
- 5. Подстичите одмор.** Мајци је потребно много снаге да пази своју бебу. Помажите у свакодневним обавезама као што су припремање obroka, прање суђа и веша, уредно одржавање куће и брига за осталу децу.
- 6. Помозите мајци да се брине о својој беби.** Бебе плачу из разних разлога, не само кад су гладне. Научите да препознајете знаке које беба даје, затим разне начине њеног смиривања као што су држање бебе у контакту кожа на кожу, шетња, певање или плесање. Помозите при купању, преповијању и тапшању. Свака таква помоћ даје мајци више времена да доји и да се брине о себи.
- 7. Будите реалистични у својим очекивањима.** Беба мења Ваш живот заувек. Природно је да Ваша осећања о тим променама буду мешовита. Одустајање од дојења неће променити та осећања. Дојење ће помоћи и мајци и беби.
- 8. Обезбедите помоћ.** Ако мајка осећа да се ствари са дојењем не одвијају добро, подстакните је да тражи помоћ.
- 9. Запамтите да је свака мајка различита.** Питајте је шта она мисли да би јој помогло.

Подршка мајки другим мајкама

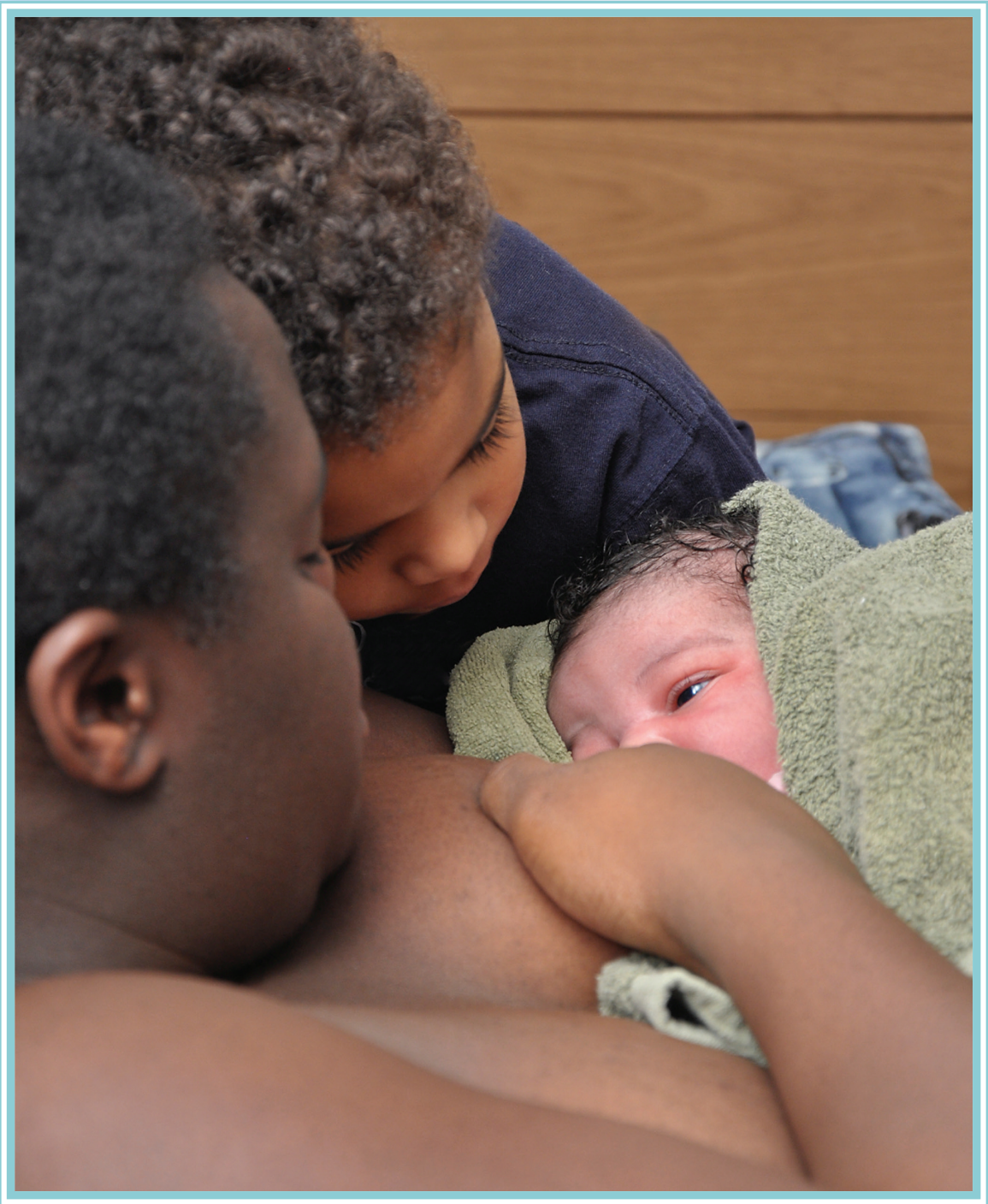
За мајке је корисна и подршка других мајки дојиља. Можда имате пријатељице или рођаке које доје своје бебе или су их недавно дојиле. Такође, можете да упознате друге труднице или мајке дојиље кроз:

- Предпорођајну наставу.
- Родитељске групе.
- Мреже за подршку дојењу.
- Групе канадске лиге „Ла Леће“ (La Leche League Canada).
- Друштвене мреже, укључујући локалне групе на Фејсбуку.

Више информација о подршци дојењу можете наћи на 40. страни ове брошуре.

„Имала сам подршку мајки-дојиља, здравствених сестара из оближњег дома здравља, моје мајке, неких блиских пријатеља и мог мужа. Али ми је највећа подршка било сазнање да сам својој беби давала све што јој је требало да одрасте здрава и јака, и да има добар имуни систем. Све бих то поновила без оклевања!“





ДРУГИ ДЕО

Како да Вашој беби помогнете да добро напредује

Можете помоћи својој беби да научи да сиса на следеће начине:

- Држећи бебу у контакту кожа на кожу.
- Пуштајући да се беба припоји на дојку на њен подстицај.
- Пратећи бебине знаке глади.
- Учећи како да ручно измлазате колострум и мајчино млеко.

Контакт кожа на кожу

Контакт кожа на кожу је начин држања Ваше бебе који прија и бебама и мајкама. Беба тада носи само пелене и Ви је држите усправно, на својим голим грудима. Проверите да ли су бебин нос и уста видљиви и да ли беба може слободно да подиже своју главу.

Може да се пребаци танко ћебе преко бебиних леђа. При директном додиру кожа на кожу бебе могу да чују откуцаје Вашег срца и Ваше дисање, а и да осете мирис и додир Ваше коже. То је бебама познато, годи им и помаже им да користе своје природне инстинкте.



Значај контакта кожа на кожу

- Помаже Вашој беби да се осећа поуздано и безбедно.
- Стабилизује ритам срчаних откуцаја Ваше бебе, њено дисање и ниво шећера у крви.
- Одржава Вашу бебу угрејану кроз топлоту Вашег тела.
- Подстиче повезивање и упознавање са Вашом бебом.
- Помаже Вашој беби да буде мирна и да мање плаче.
- Вама пружа више поуздања и опушта Вас.
- Помаже протоку Вашег млека и може да повећа млечне залихе.
- Подстиче добро припајање. То значи да се смањује вероватноћа болних брадавица, а Ваша беба добија више млека.

Држите своју бебу у директном контакту са својом кожом чим то буде могуће након порођаја. Ови драгоцени тренуци помоћиће и Вама и беби да се опоравите од порођаја. Држите је без прекидања, сат или више, или већ колико год желите. Вагање бебе и давање неопходних лекова могу да причекају. Више о томе можете да видите на илустрацији: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf. Док Ваша беба расте, наставите да је често и дуготрајно држите у контакту кожа на кожу. Више о томе можете да видите у видео приказу: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4. Ово је такође корисно за превремено рођене бебе. Чућете да неки ово зову *кенгур нега* (*Kangaroo Mother Care*). Ваш партнер, или нека друга Вама блиска особа може такође да пружа Вашој беби негу кроз контакт кожа на кожу, с времена на време.

Припајање бебе на дојку на њен подстицај (такође звано *опуштено дојење у забаченом положају или биолошки одгој*)

Припајање бебе на дојку на њен подстицај природан је и једноставан начин да Ваша беба нађе Вашу дојку одмах после рођења, а затим и касније док траје дојење. Ово је нарочито корисно док Ваша беба учи да сиса, ако не сиса добро или кад су Вам брадавице болне.

- Седните удобно и наслоните се, нагнута уназад.
- Држите своју бебу у контакту кожа на кожу, са њеним стомачићем ослоњеним на Вама, а њеном главом близу Ваших груди.
- Ваша је беба рођена с рефлексом који јој помаже да нађе Вашу брадавицу. То се зове „рефлекс сисања“. Запазићете да Ваша беба окреће своју главу или је помера горе-доле, тражећи Вашу дојку. То може да изгледа као љуљање главе или кљуцање.
- Подржавајте бебина леђа и задњицу својом подлактицом и шаком док се она креће ка Вашој дојци. Када су јој рамена и кукови подржани, она може да мало нагне своју главу уназад. То ће јој помоћи да се припоји на дојку.
- Ваша беба ће наћи Вашу брадавицу. Можда ће је најпре додирнути својим рукама.
- После неколико покушаја Ваша ће беба гурнути своју браду у Вашу дојку, истегнути се навише отворених уста и припојити се на Вашу дојку.
- Кад се беба припоји, Ви можете да подесите свој положај, као и њен положај, како бисте обезбедили да се обоје осећате лагодно.

Ручно измлазање колострума или мајчиног млека

Коришћење Ваших руку да истиснете млеко из Ваших дојки се зове ручно измлазање. Колострум, хранљива жућкаста течност, је прво млеко. За Вашу бебу је важно да добије Ваш колострум, пошто он помаже њеном имуну систему и веома је богат хранљивим састојцима. Током прва 2 до 3 дана након порођаја имаћете мале количине колострума.

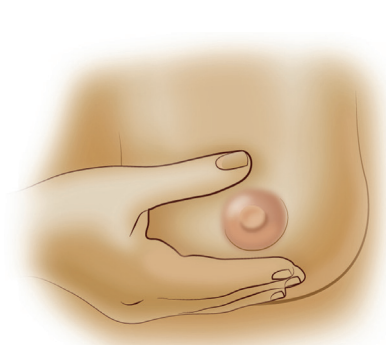
Ручно измлазавање је важна вештина за мајке. Ручно измлазање колострума или мајчиног млека је важно пошто Вам помаже да:

- Истиснете неколико капи млека како бисте заинтересовали бебу да се припоји.
- Благо утрљате неколико капи млека на своје брадавице како бисте спречили болне брадавице.
- Омекшате своје дојке око брадавица пре него што се Ваша беба припоји, ако су Вам дојке набрекле од млека.
- Олакшате осећај у дојкама ако су Вам пуне, а беба неће да сиса.
- Измлазате млеко за своју бебу ако неко време нећете бити са њом или ћете морати да је храните на неки други начин, а не директно из дојки.
- Повећате Ваш прилив млека.

Можете почети са вежбањем измлазавања чим се породите, па чак и недељу или две пре порођаја.

Да бисте могли да измлазате колострум или мајчино млеко за своју бебу:

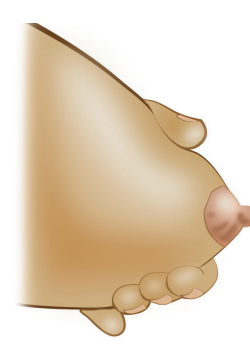
- Добро оперите руке.
- Нађите место где се осећате удобно и опуштено.
- Нежно масирајте Ваше дојке од недара према брадавици. Масирање помаже Вашем протоку млека. Такође може бити корисно да нежним покретима прстију масирате Ваше брадавице.
- Примените топли пешкир на груди пар минута.
- Држите дојку једном руком, не преблизу брадавице. Палац треба да Вам буде насупрот прстију и око 2,5 до 4 цм (1 до 1½ инчи) иза брадавице.



Притисните (назад ка грудима)



Стисните



Опустите се

- Нежно **притисните** дојку према својим друдима.
- Лагано **стисните** палац и прсте заједно, али немојте трљати кожу.
- **Опустите** прсте неколико секунди а затим поновите исти покрет. Не стежите основу брадавице пошто би то зауставило проток млека, а могло би бити и болно.
- Померајте прсте око дојке како бисте је целу измлазали. Наставите тако један минут или док прилив млека не престане. Можда ће Вам бити угодније да с времена на време промените руку и да пређете са једне дојке на другу. Ако имате млечне грудвице у дојци, покушајте да их измлазате. За више информација погледајте чињенице о *Блокираним млечним каналима (Blocked Ducts)* које допуњавају информације приказане овде, на http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- Прикупите млеко у кашици или у посуди са широким отвором. Тада можете нахранити Вашу бебу колострумом или мајчиним млеком користећи шољицу или кашику. Замолите свог здравственог стручњака, болничку или амбулантну медицинску сестру да Вам покаже како се то ради.

Понекада мајка не може одмах да храни своју бебу. Такође се може догодити да мајка и беба буду одвојене из медицинских разлога. У оба случаја, важно је успоставити и одржавати прилив Вашег млека. Ако Ваша беба не узима млеко директно из Ваше дојке, можете да успоставите прилив млека ручним измлазавањем, испумпавањем или комбинацијом обе технике. Важно је да измлазате млеко из дојки онолико пута колико би Ваша беба сисала, а то је најмање 8 пута у току 24 сата. Можете почети са испумпавањем већ један сат након порођаја, после првог бебиног контакта са дојкама. За више информација погледајте чињенице о *Измлазању и чувању мајчиног млека (Expressing and Storing Breast Milk)* које допуњавају информације приказане овде, на http://en.best-start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



Храњење на основу бебиних знакова

Често дојите своју бебу. Бебама је потребно да сисају **најмање 8** пута у току 24 сата. Пратите знаке које Вам Ваша беба даје. Она ће Вам рећи кад је спремна за подој, ако јој је потребна кратка пауза током подоја, а и кад је готова.

Показаће Вам да је спремна и да жели да буде нахрањена. Показаће Вам такозване *знаке глади*.



Рани знаци: Беба отвара уста, зева, мљацка уснама.



Средњи знаци: Беба је немирна, уздише све јаче.



Касни знаци: Беба је узнемирена, узрујана и плаче.

Рани знаци: „Гладна сам.“

- Врпољи се, покреће руке.
- Отвара уста, зева или лиже.
- Покреће руке према устима.
- Окреће главу с једне на другу страну.
- Помера се, настојећи да досегне ствари својим устима.

Средњи знаци: „Баш сам гладна.“

- Истеже се.
- Покреће се све више.
- Покреће руке према устима.
- Сиса, гугуче или уздише.

Знаете да Ваша беба добија довољно млека ако:

- Ваша беба се храни барем 8 пута у 24 сата. У реду је ако беба жели да се храни чешће.
- Ритам бебиног сисања се мења од брзог на почетку подоја до споријег. Можда можете видети или чути како беба гута. Ритам сисања се може убрзати поново касније у подоју. Приметићете да беба паузира током подоја када широм отвори уста.
- Након 4 дана старости, Ваша беба има барем три или четири укакане пелене свака 24 сата. Столица је жуте боје и изгледа као густа супа. После шест или осам недеља, беба можда неће какити толико често. То је нормално.
- Груднине ће Вам се можда осећати мекше након подоја.

Да бисте умирили бебу пре дојења, пробајте следеће:

- Покушајте да реагујете брзо ако беба почне да плаче. Теже је умирити бебу када је већ дуго плакала.
- Свуците бебину одећу и ставите бебу на Вашу голу кожу.
- Покушајте да дојите бебу поново, чак иако је недавно сисала.
- Држите бебу уз Ваше груди или раме и шетајте се са њом, или се љуљајте у столици за љуљање.
- Помозите беби да подригне.
- Причајте јој, певајте јој или говорите „шшш“.
- Промените јој пелене ако су мокре или укакане.
- Користите носилицу за бебе или омотач док се шетате.

Касни знаци: „Смири ме, па ме онда нахрани.“

- Плаче.
- Узрујано покреће тело.
- Црвени.

Ако Ваша беба показује касне знаке глади, време је да је смирите пре него што је нахраните. То можете да учините кроз:

- Мажење.
- Контакт кожа на кожу.
- Причање или певање.
- Миловање или њихање.



ТРЕЋИ ДЕО

Учење о дојењу

Положаји за дојење

Непосредно пре него што почнете да храните своју бебу, побрините се да се обоје налазите у положају који олакшава дојење. Мајке могу да доје бебе у мноштву различитих положаја. У почетку, Ви ћете можда открити да Вам је најугодније да будете у одређеном положају, као на пример, да седите наслоњена на Вашој омиљеној столици, или пак да лежите у кревету. Када Ви и Ваша беба постепено будете усавршили дојење, моћи ћете да своју бебу храните било где: док ходате, док је носите у носиљци, или док седите за столом.



Који год положај Вам се свиђа (опуштен у забаченом положају, седећи или лежећи), Ваша беба треба да буде постављена тако да се дубоко припоји уз дојку и да лако гута. Треба имати у виду неколико ствари:

- Обезбедите ослонац за Ваша леђа.
- Побрините се да будете у положају који Вам не проузрокује никакав бол (на пример: од епизиотомије или царског реза).
- Ухо, раме и кук Ваше бебе треба да буду у правој линији.
- Глава Ваше бебе треба да буде благо забачена. То јој омогућује да се дубоко припоји и лако гута.
- Пре него што почнете дојити, имајте при руци и неко освежавајуће пиће за Вас.

Како помоћи беби да се припоји на дојку

Кад је Ваша беба спремна да сиса, принесите је ка дојци. Постоје различити положаји и начини припајања на дојку. Следи пар корисних савета.

Стомак уз стомак – Ставите бебу тако да је њен стомак уз Ваш стомак. Придржавајте бебина рамена и тело, јер је бебама лакше да сисају када могу слободно да придигну и померају главу.

Положаји за дојење – У седећем положају, придржавајте бебину главу прстима испод нивоа ушију или придржавајте њен врат. При опуштеном дојењу или у лежећем положају на страни, беба може слободно да помера главу.



Лежећи положај

Када сте уморни (и све нове мајке су уморне!) лакше је када сте у стању да дојите у лежећем положају.

- Лезите на страну, са јастуком испод главе. Неке мајке воле да ставе јастук иза леђа или један између колена, такође.
- Пустите да јастук придржава тежину Ваше главе.
- Ставите бебу на страну, окренуту ка Вама.
- Ставите је близу тако да је њен нос на нивоу Ваше брадавице и њена брада додирује Вашу дојку. Када нагне главу назад и отвори уста широко, приближите је да јој помогнете да се припоји на дојку.



Положај „унакрсна колевка“

(када дојите са левом дојком)

- Држите бебу са десном руком.
- Ставите Вашу десну руку иза њених рамена и врата.
- Можете подупрети Вашу дојку са левом руком.



Држање бебе у положају званом „Амерички фудбал“ (када дојите са левом дојком)

- Ставите јастук иза леђа и поред Вас да подупрете Вашу руку и бебу.
- Држите бебу поред Вас са њеним телом између Вашег левог лакта и Ваше стране, тако да су њене ноге и стопала према Вашим леђима.
- Ваша лева рука ће бити иза њених рамена и врата.
- Можете подупрети Вашу дојку са десном руком.



Положај „колевка“

(када дојите са левом дојком)

- Држите бебу у Вашој левој руци, са њеном главом близу Вашег лакта. Ваша рука држи њену задњицу.
- Можете придржавати Вашу дојку са десном руком ако треба, или користите десну руку да придржавате бебину тежину.

Било који положај који је удобан за Вас и Вашу бебу је прикладан положај. Дobar положај увек дозвољава добро припајање на дојку.

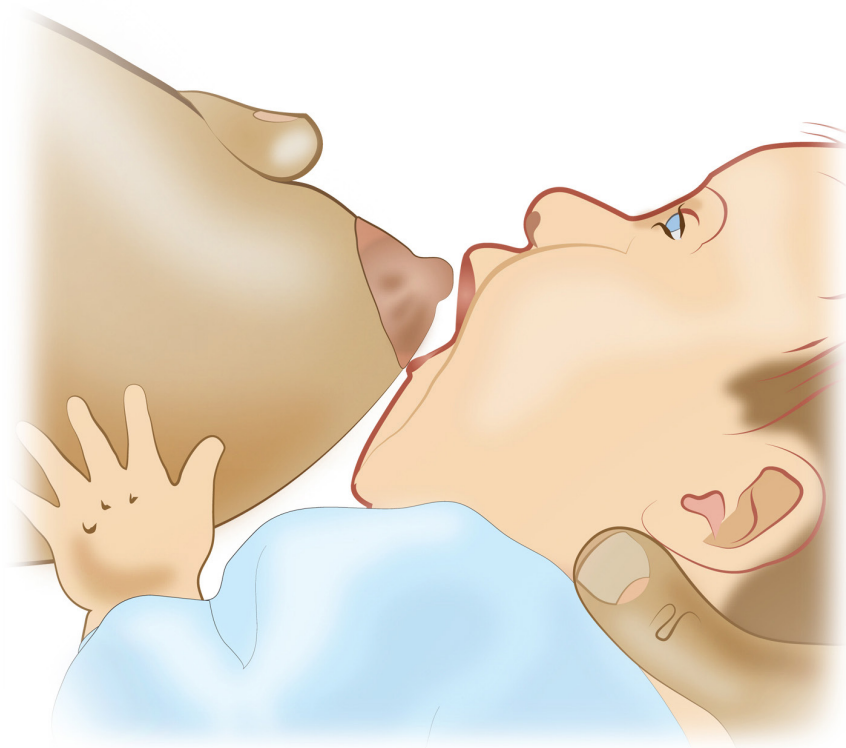
Усмеравање руком – У седећем положају, може да буде потребно да придржавате своју дојку током припајања. Када користите своје прсте да издигнете дојку, водите рачуна да Вам прсти буду подаље од тамног или ружичастог подручја (ареоле) око брадавице.

Припајање на дојку – Бебина уста треба да буду на нивоу Ваше брадавице. Када се беба добро припоји на дојку, њена брада ће бити притиснута ка Вашој дојци, њена глава ће бити забачена, и врх њеног носа ће можда додиривати Вашу дојку. Желите да беба има у својим устима Вашу брадавицу и део Ваше дојке.

Широм отворена уста на дојку – Брада Ваше бебе додириваће Вашу дојку, око 1 инч (3 цм) од Ваше брадавице. Сачекајте тада да беба широм отвори своја уста преко Ваше брадавице, а онда благо потисните своју ареолу у њена уста палцем усмеравајући дојку својом руком. На тај начин, последње што ће ући у бебина уста биће Ваша брадавица. Повијте још мало бебина рамена ка дојци. Када беба чврсто прионе, већи део ареоле ће бити у бебиним устима и Ви ћете се осећати лагодније. Тада Ваша беба може да почне да сиса. Нема потребе да притискате бебу на дојку. Заправо, бебе не воле да буду гуране и могу да реагују одгуркујући се насупрот Вашој руци. Ако се ово деси, Ви можете да помислите да беба неће да сиса. Док седите, можете да користите шамлицу као ослонац за крило и тиме осигурате да јастук стоји где треба.

Јастуци – Било која врста јастука може да Вам буде ослонац, а нарочито испод ручног глежња и лакта. Уз то, јастук такође штити Ваш ожиљак ако сте имали царски рез.

Како све то коначно изгледа – Док беба сиса, запазићете да је њена брада утиснута у Вашу дојку, глава забачена мало уназад, а нос слободан.



“**Саветници за лактацију пружају сјајну помоћ ако имате проблема са дојењем.**”

” Дојење је нешто што се учи, и то може да потраје дуже него што очекујемо. То је највећа угодност коју можемо да пружимо својој беби и најснажнији доживљај повезивања који можемо да остваримо са својом бебом. Чак и у узрасту од 6 месеци, ако би се моја кћер због нечег одиста узнемирила, остваривањем кожног контакта или дојењем бих увек успела да је смирим. “

Ако се беба узнемири и неће да се припоји, покушајте следеће:

- Вратите бебу у усправан положај међу Вашим дојкама.
- Милујте је и причајте јој док се не смири.
- Смирите се и Ви, то ће онда смирити и Вашу бебу.
- Промените положај за дојење.
- Видите да ли ће беба сама успети да се припоји на дојку док лежите на леђима.
- Истисните мало млека на брадавицу да би беба одмах помирисала и окусила млеко.

Ако ипак не успевате да припојите бебу, затражите помоћ. У овој брошури можете наћи одељак *Помоћ* на 40. страни.

Како знати да ли се Ваша беба добро припојила на дојку

Док Ваша беба сиса, следећи знаци ће Вам показати да је она добро припојена:

- Осећате се комотно док дојите.
- Беба снажно, полако и редовно сиса.
- Можете да чујете како гута.
- Бебина уста су широм отворена, а усне су јој румене. Ако се беба дубоко припојила, можда нећете видети њене усне.
- Бебине уши или слепоочнице се померају док сиса.

Кад је беба завршила са сисањем:

- Ваше брадавице су нормалног, заокруженог облика и не изгледају уштинуте.
- Можете осетити да су Вам дојке мекше. Ово се нарочито запажа током првих недеља дојења.
- Беба је опуштена и задовољна. Млађе бебе могу да заспу чим заврше сисање, док старије бебе могу да остану будне, стављајући Вам на знање да су завршиле сисање тако што ће се окренути у страну или почети да се играју.
- Млађе бебе често заспу током дојења али, чим их одвојите од дојке, поново се пробуде. Ако се то догоди, то је знак да се беба није довољно насисала.





Знаци да дојење добро тече

Колико често и колико дуго треба да дојим?

Већина беба се храни 8 пута или више у току 24 сата. Дојење пружа Вашој беби храну потребну за раст и развој. У исто време, оно је угодно и помаже вам обома да развијете блиску емотивну везу. Неке се бебе хране редовно и брзо успостављају режим дојења, док друге више воле честа кратка дојења, а нарочито увече или ноћу. То такозвано често храњење у згуснутим периодима врло је уобичајено током неколико првих недеља.

Храните своју бебу кад год она покаже знаке да је гладна. Храните је све док хоће да једе. Кад престане да сиса на једној дојци, потапшите је и понудите јој другу дојку. Ово ће Вам обезбедити довољан прилив млека док Вам беба расте. Неке бебе се нахране за 20 минута, док код других то траје много дуже. Ваша беба такође може некада да сиса дуже, а некада краће; све зависи од њених потреба у датом тренутку. Није потребно да временски ограничавате храњење или да бринете о томе све док Ваша беба:

- Сиса често, 8 или више пута у току 24 сата, како дању, тако и ноћу. Ово је нормално. Ако беба прави дуге паузе између храњења, затражите савет квалификованог здравственог стручњака.
- Снажно сиса и гута.
- Обилно кваси и прља пелене.
- Одговарајуће добија на тежини. Нормално је да беба изгуби на тежини у првих неколико дана након рођења (погледајте график на 22. страни).

Запамтите: гледајте своју бебу, а не сат!



Како бебе расту, трајање и учестаност њиховог храњења може да се мења. Пратите бебине знаке глади. Она зна када је гладна и када је сита.

Кад год ваша беба хоће да једе, почните с дојком која је пунија. Ово је најчешће дојка коју је беба сисала током последњег храњења. Ако је беба јела само из једне дојке, почните са дојком из које није јела раније. Пустите је да једе док год је заинтересована. Пређите на другу дојку:

- Када осетите да је прва дојка мекша.
- Ваша беба више не сиса активно.
- Беба се одваја од дојке или пада у сан.

Водите рачуна да бебу редовно храните из обе дојке. Ако беба заврши сисање друге дојке показујући да је и даље гладна, понудите јој

поново прву дојку. Ваше дојке производе млеко и током дојења. Храњење из обе дојке више пута током једног дојења зове се „узастопно дојење“. Оно је особито корисно током првих дана или недеља.

Неке бебе отпусте дојку када заврше, а друге не. Ако Ваша беба дуго паузира и више не гута, можете да је скинете са дојке. Завуците прст између дојке и бебиних десни како бисте прекинули припој. Неке се бебе увек хране из обе дојке, а друге не. Неке бебе мало одспавају, па онда наставе да се хране из друге дојке.

При сваком дојењу, промените дојку са које се беба храни. Некада мајке знају која је дојка пунија. Неке жене воде евиденцију тако што везују трачице за грудњак или ставе наруквицу на руку. Радите оно што највише одговара Вама и Вашој беби.

Притискање дојки

Нека новорођенчад лако заспу док сисају. Да бисте подстакли бебу да настави да сиса све док не буде сита, можете да примените методу притискања дојке. Притисните дојку у зони између ребара и ареоле како бисте појачали притицање млека, уколико:

- Ваша беба заспи после само неколико минута на дојци.
- Беба једва сиса и мало гута.
- Сисање се претвори у слабо сисање или глодање.
- Сисање престане.

Приискајте дојку целом шаком, нежно али без оклевања. Притискање дојке не треба никад да Вас боли, нити да оставља трагове (маснице) на дојци. Обратите пажњу да ли Ваша беба више гута кад притискате дојку између њених гутљаја или током њених гутљаја. То ће помоћи Вашој беби да добије више млека. Међутим, имајте у виду да непрестано притискање дојке током храњења може да буде проблематично за неке бебе пошто производи прејак ток млека. Због тога неке бебе могу да одбију дојку. Дојке треба притискати само кад је потребан јачи прилив млека, али увек је најбоље посматрати начин на који Ваша беба сиса.

Више информација о правилном притискању дојки наћи ћете у видео приказу на интернет страни www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. Неким бебама одговара када се дојке притискају тек пошто оне почну да сисају, као у овом видео приказу. Другим бебама пак више одговара да се дојке притискају за време пауза у сисању. Пробајте и једно и друго па видите шта Вашој беби највише одговара.

Да ли моја беба добија довољно млека?















Постоје знаци да Ваша беба добија довољно млека (прегледајте доле приложени график):

- Ваша беба сиса најмање 8 пута у току 24 сата.
- Кваси и прља пелене довољно, у складу са својим узрастом.
- Активна је и снажно плаче.
- Усне су јој влажне и румене а очи сјајне.

Да бисте се уверили да Ваша беба добија довољно млека током прве недеље, водите евиденцију о броју мокрих и прљавих пелена у току 24 сата.

У почетку новим родитељима може да буде тешко знати да ли су пелене њихове бебе мокре. Врло мокре пелене су теже од сувих. Ако хоћете да тачно одмерите колико је тешка мокра пелена, наспите око 30 мл или две супене кашике воде на суву пелену. Мокраћа Ваше бебе треба да буде бистра или бледо жута и без мириса. Ако је прљави пелена још и тешка, рачунајте да је Ваша беба и пишкила и какила.

Ако Ваша беба не кваси и не прља довољно пелена, сместа тражите помоћ!

С М Е Р Н И Ц Е З А М А Ј К Е Д О Ј И Љ Е									
Узраст Ваше бебе	1 НЕДЕЉА							2 НЕДЕЉЕ	3 НЕДЕЉЕ
	1 ДАН	2 ДАНА	3 ДАНА	4 ДАНА	5 ДАНА	6 ДАНА	7 ДАНА		
Колико често треба дојити? Дневно, просечно у току 24 сата	 Најмање 8 подоја дневно. Ваша беба треба да сиса снажно, полако, равномерно и гутајући често.								
Величина стомака Ваше бебе	 Величина трешње	 Величина ораха	 Величина кајсије	 Величина јајета					
Мокре пелене: Колико пелена, колико мокре Дневно, просечно у току 24 сата	 Најмање 1 МОКРА ПЕЛЕНА	 Најмање 2 МОКРЕ ПЕЛЕНЕ	 Најмање 3 МОКРЕ ПЕЛЕНЕ	 Најмање 4 МОКРЕ ПЕЛЕНЕ	 Најмање 6 ЈАКО МОКРИХ ПЕЛЕНА СА БЛЕДО ЖУТОМ ИЛИ БИСТРОМ МОКРАБОМ				
Прљаве пелене: Број и боја столице Дневно, просечно у току 24 сата	 Најмање 1 до 2, ЦРНЕ ИЛИ ТАМНО ЗЕЛЕНЕ		 Најмање 3, БРАОН, ЗЕЛЕНЕ ИЛИ ЖУТЕ			 Најмање 3 обилне, меке и зрнасте структуре, ЖУТЕ			
Тежина Ваше бебе	Већина беба изгубе на тежини у току првих 3 дана након рођења.			Након 4-ог дана, већина беба редовно добијају на тежини.					
Други знаци	Ваша беба би требала да има јак плач, да се креће активније и да се буди лако. Ваше дојке се осећају мекше и празније након дојења.								
 Мајчино млеко је сва храна која је беби потребна првих шест месеци. Можете примити савет, помоћ и подршку од: – Вашег здравственог стручњака. – Телефонска линија за помоћ при дојењу, доступна 24 сата, 7 дана у недељи на 1 866 797 0000. – Билингвални именик на интернету за Услуге за дојење у Онтарију (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory) на www.ontariobreastfeeds.ca .									

Овај график можете да скинете са интернетске странице http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/B02_translation/beststart.breastfmagnet09ENG-smaller-dark_SER.pdf

Бебе губе у *просеку* 7% од своје тежине при рођењу током прва 3 дана након рођења. На пример, беба која је тешка 7 фунти (3,2 кг) изгубиће око 230 грама или ½ фунте. Од 4. дана надаље, беба треба да добија од 20 до 35 грама дневно (од 2/3 до 1 1/3 унце), достижући своју тежину при рођењу за 10 до 14 дана. Током прва 3 до 4 месеца беба треба да настави да добија од 20 до 35 грама (од 2/3 до 1 1/3 унце) дневно. Ако Ваша беба не добија довољно на тежини, будите је да је чешће подојите и затражите помоћ, како бисте били сигурни да се Ваша беба добро храни. Такође можете користити методу притискања дојке и хранити бебу из обе дојке више пута. Исто тако можете ручно измлазати млеко и дати то млеко Вашој беби. Увек дојите бебу када изгледа да је гладна.

После другог дана живота Ваше бебе очекујте да дојена беба има три или више столице које су обилне, меке и зрнасте структуре, сваког дана. Консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре ако Ваша беба нема 3 или више столице дневно до узраста од 3 недеље.

Око узраста од три до четири недеље, неке бебе ће имати само једну до две столице дневно. Неке пак имају само једну крупнију столицу сваких пар дана. То је нормално све док Ваша беба добро сиса, изгледа задовољна и столица јој је мека. Ако пак не сиса добро, мрзовољнија је него обично или није имала столицу више од недељу дана, консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре.



„ Партнери или породица могу да помогну на мноштво начина. Могу да преповијају, тапшу, љуљају бебу или да јој певају, што може да им помогне да упознају бебу и сагледају своје учешће у њеном одрастању. “

Величина стомака Ваше бебе

Вашој беби је потребно често храњење, пошто је њен стомак мален. При рођењу он је величине трешње. До трећег дана он нарасте до величине ораха. Око 7. дана стомак Ваше бебе је величине јајета. Ово можете видети на графику на 22. страни.



ЧЕТВРТИ ДЕО

Шта је важно знати

Буђење поспане бебе

Нека новорођенчад су поспана. То значи да се Ваша беба можда не буди сама да се храни бар 8 пута у току 24 сата. Или можда прионе на дојку али заспи убрзо након што је храњење почело. Док се Ваша беба не буде будила редовно и не буде конзистентно добијала на тежини, можда ћете морати да је понекад будите.

Смернице за буђење и храњење поспане бебе:

- Држите своју бебу близу, тако да запазите када она покаже неке знаке глади. Бебе се могу хранити чак и кад нису потпуно будне или су дремљиве. Најбоље је хранити их када показују знаке глади.
- Храните своју бебу чим она покаже неке од знакова глади, или ће она можда опет утонути у дубљи сан. Можете сазнати више о знацима глади на 13. страни ове брошуре.
- Држите је у контакту кожа на кожу. Ваша беба ће сисати чешће ако је држите у контакту кожа на кожу на својим грудима док сте Ви будни.
- Расповијте своју бебу и скините њену одећу. Замените пелену ако је мокра или прљава.
- Ставите је на своје раме и протрљајте јој леђа. Измасирајте јој цело тело.
- Окрећите је лагано с једне на другу страну. Причајте јој.
- Истисните мало млека кад је принесете ка дојци да је подстакнете да се припије на дојку.
- Притискање дојки током дојења подстаћи ће поспане бебе да буду будније. Тако ће такође узимати више млека. О притискању дојки можете сазнати више на 21. страни ове брошуре.
- Понудите обе дојке више пута. Мењајте дојку на којој дојите бебу чешће како бисте помогли беби да се пробуди и подстакли је да једе.



Смиривање немирне бебе

Бебе плачу из много разлога: нелагодности, усамљености, глади, страха, напетости или умора. Неке бебе плачу више него друге, чак и кад су здраве и добро нахрањене. То се нарочито догађа током прва три месеца. Такође се дешава више током ноћи. Нећете размазити своју бебу држећи је и тешећи је. Заправо, бебе се најбоље развијају кад родитељи реагују брзо на њихове потребе и знаке.

Када изгледа да Ваша беба плаче без разлога, пробајте следеће:

- Ако знате да Вам је беба добро нахрањена и потапшана, пробајте са контактом кожа на кожу, шетањем, љуљањем или стајањем и њихањем. Бебе се навикну на откуцаје срца својих мајки, њихов глас и покрете неколико месеци пре рођења и то их смирује. Ово такође могу радити партнер или особа коју беба познаје.
- Промените бебину пелену ако је мокра или прљава.
- Подесите бебин покривач и одећу ако изгледа да јој је претопло или превише хладно.
- Опет јој понудите да се подоји. Притисните своје дојке и поново јој понудите обе.
- Смирите и саму себе, бројте до десет, дубоко дишите, или правите се да дувате мехурове. Ови поступци ће често смирити и Вашу бебу.
- Ако се осетите фрустрирано, замолите свог партнера или неког другог да преузме бебу док се Ви не одморите.

Тапшање Ваше бебе

Беба која је дојена не гута много ваздуха. Ипак, треба је потапшати по леђима по завршетку дојења. Неке бебе постану немирне ако им је потребно да подригну. Посматрајте бебу како бисте видели колико често јој је потребно тапшање.

- Неким бебама је потребно да се потапшу током храњења, а затим и после, на крају.
- Неке бебе саме подригну док једу или када престану са јелом.
- Неке бебе не подригују увек.
- Неке бебе бљуцкају после obroка. Све док беба изгледа задовољна и добија на тежини са временом, не брините због тога што она бљуцка млеко.

Да би беба подригнула, придржавајте јој главу и тапшите је по леђима. Гасови лакше излазе ако су јој леђа равна. Неке од позиција за тапшање (како би беба подригнула) су:



Држите бебу усправно преко Вашег рамена.



Ставите бебу да седи у Вашем крилу. Беба ће бити мало нагнута напред, а Ваша рука ће придржавати њену вилицу.



Ставите бебу на њен стомак преко Вашег крила.

Периоди наглог раста

Некада изгледа да је беба гладнија него обично. Такви периоди се повезују са скоковима у расту. Када се то догоди, неке мајке брину да ли ће имати довољно млека. Нема потребе да се бринете. Што год више будете хранили бебу, све ће Вам више млека притицати.

Болне брадавице

На почетку, већина мајки осећа вучење док њихова беба сиса. Ово може да буде помало непријатно. Оно што међутим не треба никад да се деси је да Вас брадавице боле. Ако се то догоди, најчешће је узроковано лошим припајањем бебе на дојку. Ако Вас боле брадавице, можда ћете утврдити да је:

- Бол почео између првог и четвртог дана после рођења.
- Бол је најјачи на почетку дојења, а затим слаби.
- Ваше брадавице могу да изгледају уштинуте или необичног облика након подоја.
- Брадавице Вам могу бити оштећене или кржаве. (Имајте у виду да гутање крви из Ваших брадавица не смета Вашој беби.)

Да бисте спречили болне брадавице или олакшали бол, побрините се:

- Да су уста Ваше бебе широм отворена и припојена на ареолу.
- Да је бебин језик под брадавицом, а њене усне румене.
- Да јој је глава мало забачена уназад, како би могла да широм отвори уста.
- Да је Ваша шака смештена иза зоне брадавице и да Ваши прсти не дотичу бебине образе, браду нити доњу усну.

Видите информације о томе како да постигнете дубоко припајање на 19. страни.

Ако су Вам брадавице болне:

- Нежно протрљајте брадавице млеком које сте измлазали после дојења.
- Осушите брадавице на ваздуху после дојења. Можда ће Вам више одговарати да оставите штитнике грудњака спуштене колико је то год могуће између подоја и да носите комотне памучне мајице. Такође можете да оставите брадавице изложене ваздуху док спавате.
- Одржавајте брадавице суве и мењајте улошке за дојење чим постану влажни.
- Дојите на страни која је мање повређена све док не осетите олакшање и побољшање на брадавици.
- Пробајте дојење у забаченој позицији, приказано на 12. страни, или пробајте неки други положај.
- Ако седите, подуприте дојку током дојења.
- Затражите помоћ како бисте били сигурни да се беба дубоко припаја, или да бисте проверили зашто су Вам брадавице болне.

Ако не осетите побољшање у току 24 сата након запажања црвенила, модрице или напуклине, позовите своју здравствену установу за помоћ. Консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре.



Употреба цуцле

Многе бебе никад не користе цуцлу. Коришћење цуцле може бити проблематично зато што:

- Бебама које још увек уче да сисају, па чак и бебама које су научиле да сисају, може бити тешко да пређу са цуцле на дојку.
- Може се десити да беба више воли цуцлу и почне да одбија дојку.
- Може се десити да Ваша беба не прима довољно хране па онда и не добија на маси како би требало, поготово ако јој дајете цуцлу ради дужих размака између храњења.
- Може се десити да мајка производи мање млека ако су времена храњења продужена.
- Цуцле могу да повећају ризик од ушних инфекција код бебе и каснијих проблема са зубима.

Ако се одлучите за употребу цуцле, настојте да је дајете својој беби само на кратко, после оброка. С друге стране, беби можете да дозволите да сиса и Ваш чисти прст. Ако кратко сисање цуцле или прста не смири Вашу бебу, понудите јој опет дојку.

Ако размишљате о смиривању своје узнемирене бебе давањем цуцле, консултујте одељак „Смиривање немирне бебе“ (*Calming a Fussy Baby*) на страни 26. Разговарајте са својим здравственим стручњаком ако размишљате о давању цуцле Вашој беби.

Набрекле (пуне) дојке

Већина жена утврди да су им дојке повећане и отежане трећег или четвртог дана после порођаја. Ово може да потраје неколико дана. Ако осећате да су Вам дојке надуте и болне, то значи да су набрекле. Ако су Вам дојке набрекле, Вашој беби може да буде теже да се припоји.

Дојке могу бити набрекнуте обично током прве недеље дојења, док се Ваш прилив млека мења од колострума ка млеку. Ово се може догодити због:

- Појачаног притицања крви у Ваше дојке.
- Надутости ткива Ваших дојки.
- Више млека у Вашим дојкама него што беба исисава.

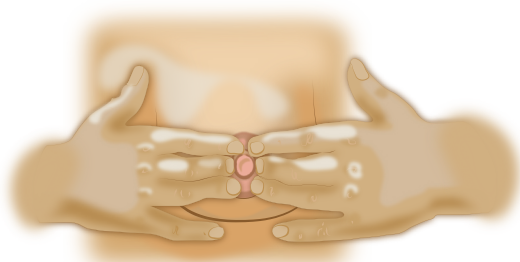
Можете да спречите набрекле дојке:

- Дојећи бебу кад год она то хоће, 8 или више пута у току 24 сата.
- Побринувши се да се беба добро припаја и да ефикасно сиса. Треба да чујете да беба често гута.
- Употребљавајући обе дојке за дојење. Ако беба неће да узме другу дојку, а дојка Вам је набрекла, ручно измлазајте довољно млека са те стране како бисте се осећали лагодније. После пар дана, осећај у Вашим дојкама ће бити угоднији.
- Избегавајте коришћење цуцле.

Ако су Вам дојке набрекле:

- Дојите своју бебу чешће.
- Ако се беба не припаја, истисните мало млека како бисте омекшали ареолу, па опет пробајте.
- Неке се дојиље осећају комотније носећи грудњак, док неке не. Ако носите грудњак, он не треба да буде превише тесан.
- Користите методу омекшавања обрнутим притиском.
- Ставите замотани пакетић леда или хладну облогу на своје дојке између подоја.

Омекшавање обрнутим притиском



1. Ставите прсте на обе стране брадавице.
2. Гурајте ка ребрима. Придржите око минут.
3. Окрећите прсте око брадавице и поновите.
4. Ако је део Ваше ареоле и даље тврд, поновите покрет.
5. Омекшавање обрнутим притиском може бити неудобно али не би требало да боли.
6. Сетите се да ви гурате течност од ареоле. Ваша беба ће боље моћи да захвати брадавицу на овом омекшаном брадавичном колуту.

Ако се набрекнутост не смањује и изгледа да Ваша беба не сиса добро, важно је да потражите помоћ. Измлазајте млеко из дојки и тако нахраните бебу док не добијете помоћ. Користите методу омекшавања обрнутим притиском пре него што ставите Вашу бебу на дојку.

Имати набрекле (пуне) дојке је нормално и може потрајати између пар дана до две недеље. Када набрекнутост мине, дојке ће Вам бити мекше и мање надуте. То значи да отока више нема, а не да губите млеко.

Чување Вашег млека

Ако сте измлазали одређену количину млека и хоћете да га сачувате за своју бебу, примените смернице за чување млека Академије за медицину дојења (Academy of Breastfeeding Medicine).

Смернице за чување мајчиног млека за здраве бебе које су кући (Академија за медицину дојења, 2010)

Охлађено мајчино млеко угрејано до собне температуре	• 1-2 сата
Свеже измлазано мајчино млеко на собној температури (16-29°C)	• 3-4 сата
Свеже млеко у фрижидеру ($\leq 4^\circ\text{C}$)	• 72 сата
Одмрзнуто млеко у фрижидеру	• 24 сата од почетка одмрзавања
Хладњак са пакетом леда	• 24 сата
Фрижидер замрзивач (одвојена врата)	• 3-6 месеци
Замрзивач ($\leq -17^\circ\text{C}$)	• 6-12 месеци

Млеко коме је прошао рок чувања одмах проспите!

Користите чисту стаклену или пластичну (од тврде пластике) посуду без бисфенола А, или кесице направљене за замрзавање млека. Кесице од флашица за млеко лако пуцају, али се могу користити ако их ставите у другу посуду у замрзивачу. На свакој флашици или кеси означите датум када је млеко у њој измлазано. Употребите прво најстарије млеко. Млеко коме је прошао рок чувања одмах проспите.

Бебу можете да храните измлазаним млеком из шоље или кашиком. За даљу информацију о томе или за помоћ, обратите се својој оближњој здравственој установи или консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре. Наћићете више информација о *Измлазању и чувању мајчиног млека (Expressing and Storing Breast Milk)* на листи чињеница која допуњава ову броштуру на интернет страници http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



П Е Т И Д Е О

Најчешћа питања

Ако су моје дојке мале, да ли ћу моћи да производим довољно млека?

Мале и велике дојке могу производити исту количину млека. Притицање Вашег млека је директно повезано с количином млека коју беба узме током дојења или коју Ви ручно измлазате.

Оперисала сам дојке. Да ли могу да дојим?

Да ли ће оперисана дојка моћи да има прилив млека зависи од низа чињеница:

- Врсте операције.
- Начина на који је операција изведена.
- Да ли су оштећени нерви и млечни канали.
- Колико је времена прошло од операције.

Немогуће је предвидети да ли ће жена моћи успешно дојити после операције дојке. Једини начин да се то поуздано сазна је да се проба. Могуће је да ће требати да се чека дуже него обично да се успостави прилив млека. Ваш здравствени стручњак треба да редовно прегледа Вашу бебу током првих неколико недеља. Ако је могуће, сарађујте са саветником за лактацију. Најбоље је консултовати саветника за лактацију пре прођаја. То ће Вам помоћи да направите план за дојење, као и да установите када треба ићи на ревизије код саветника за лактацију и код других здравствених стручњака.



Моје брадавице су пљоснате или увучене. Да ли могу да дојим?

Већина беба ће научити како да се припоје без обзира на величину или облик Ваших брадавица, чак и ако су оне пљоснате или увучене. Могуће је да ће и Вама и Вашој беби бити потребно неко време да научите како треба дојити у Вашем случају. Ако Ви или Ваша беба имате тешкоћа, одмах потражите помоћ. Консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре.

Шта ако немам довољно млека?

Већина жена има више него довољно млека за своје бебе. Овде износимо неколико савета који ће Вам помоћи да обезбедите довољно млека за своју бебу.

- Почните да дојите чим то буде могуће после порођаја.
- Дојите своју бебу често, чак и првог дана после порођаја, најмање 8 пута у току 24 сата, па чак и више.
- Држите своју бебу у контакту кожа на кожу колико је то год могуће.
- Покушајте да дојите чим се Ваша беба узнемири или покаже знаке глади.
- Ако Вас нешто брине, ручно измлазајте млеко после сваког храњења и понудите то млеко својој беби. Дајте јој га у чашици или на кашичици.

Ако сте забринути, потражите помоћ. Консултујте одељак *Помоћ* на 40. страни ове брошуре.

Зашто се моја беба загрцава, гуши и постаје немирна или се одваја од дојке чим почнем да је дојим?

Понекад млеко на почетку дојења притиче мало пребрзо за бебу. То се зове пребрз рефлекс испуштања млека. Он може да проузрокује стварање гасова код бебе, бљускање или водњикаву столицу. Најчешће се догађа током првих 6 недеља дојења. Ево неколико ствари које можете да учините:

- Подојите бебу чим се пробуди, и то пре него што постане превише гладна, јер ће тада нежније сисати.
- Лезите или се забаците уназад док дојите, тако млеко тече горе ка беби.
- Прекините дојење и потапшите бебу кад год се загрцне, закашље или загуши.
- Неке мајке налазе да је корисно да својој беби дају да сиса дуже на првој дојци пре него што је пребаце на другу дојку. У неким случајевима корисно је хранити само на једној дојци током једног подоја. У том случају се беби нуди друга дојка приликом следећег подоја.
- Неке мајке налазе да је корисно да својом руком измлазају нешто млека пре него што почну с подојем. Ово значи да Ваша беба почиње да сиса кад је најбржи прилив млека завршен. Најбоље је да ово не чините редовно, пошто то подстиче Ваше дојке да производе више млека него што је потребно.



Могу ли ја да дојим више од једног детета истовремено?

Да. Ви можете да дојите близанце, као и неки други број истовремено рођене деце. Такође, Ви можете да дојите и током трудноће, а можете и да дојите истовремено једно старије и једно млађе дете. Млеко ће бити дизајнирано за млађе дете, а биће здраво за старије дете. Млађе дете треба да има предност при дојењу и скоро увек ће сисати чешће. Мајчине дојке се обично прилагођавају како би произвеле сво потребно млеко.

” Требало ми је шест недеља да мој син почне да сиса. Испрва сам морала да испумпам своје млеко па га онда њиме храним док смо се обоје учили дојењу. При том је било пријатно имати подршку. Дојење је тако природно, а ипак није увек лако, али се може научити ако имате на располагању праве ресурсе, подршку и много стрпљења. ”

” Слушајте своју бебу! Бебе знају кад су гладне и кад им је потребна утеха. Будите упорни пошто с временом постаје лакше... Рачунајте да ће Вам требати најмање неколико месеци да се упознате. А то је све, заправо, тако кратко време у целом животном току. “

Имам температуру и једна од дојки ме боли. Да ли ипак могу дојити?

Ако осећате бол, натеченост или видите црвенило на својој дојци и имате температуру, могуће је да сте добили инфекцију дојке, звану маститис. Ипак, можете да наставите да дојите. Заправо, веома је важно да редовно празните инфицирану дојку, сваких 2-3 сата, да се инфекција не би погоршала. Обратите се својој здравственој установи ради терапије. Наћићете више информација о *Инфекцији дојки (маститису) [Breast Infection (Mastitis)]* на листи чињеница која допуњава ову брошуру, на интернет страници http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Напипала сам гругмен (чворић) у својој дојци. Шта је то?

Ако напипате гругмен (чворић) у својој дојци који не нестане после дојења, највероватније се ради о блокираном млечном каналу. Наставите да дојите своју бебу. За више информација погледајте чињенице о *блокираним млечним каналима (Blocked Ducts)* које допуњавају ову брошуру на интернет страници http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Обавестите свог здравственог стручњака да имате гругмен (чворић) у дојци који не нестаје.



Имам више млека него што је потребно мојој беби. Штавише, имам и пуно млека у замрзивачу. Шта могу да урадим?

Сасвим је нормално да неке мајке имају више млека него што њиховим бебама треба током првих недеља дојења, нарочито ако је Ваша беба мала или превремено рођена. То се обично стабилизује само по себи за пар недеља.

Дешава се да неке мајке стално имају вишак млека. То је или природно за Ваш организам или је можда проузроковано редовним измлазавањем и дојењем Ваше бебе. Ако измлазавате, проредите то постепено све док не дођете на ниво који је потребан Вашој беби.

Ако ја Ваш прилив млека преобилан и без измлазавања, покушајте користити савете са почетка 32. стране. Кад Ваша беба почне да једе чврсту храну, можете је мешати са Вашим замрзнутим млеком.

Ако желите да понудите своје млеко болесној деци или недоношчади, јавите се складишту људског млека. Њихова интернетска адреса у Онтарију је www.milkbankontario.ca.

Како ћу знати да ли имам млечац?

Понекад се код мајке и/или њене бебе развије млечац. Млечац је гљивична инфекција која се може развити на Вашим брадавицама, а такође и у устима Ваше бебе. Ова инфекција има мноштво симптома. Ваше брадавице могу да постану болне и да Вас сврбе. У устима Ваше бебе могу да се појаве беле мрље. Ако мислите да Ви и/или Ваша беба можда имате млечац, обратите се свом здравственом стручњаку. Ради више информација погледајте чињенице које допуњују ову брошуру на интернет страници http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Осећам да су ми дојке много мекше него што су биле на почетку. Да ли имам мање млека?

Количина млека у Вашим дојкама није повезана са Вашим осећајем у дојкама. Ваше дојке се мењају током времена како би се прилагодиле расту Ваше бебе, и обично су мекше кад Вам је беба старија.

Чула сам да треба да дојим док моја беба прима вакцине. Је ли то тачно?

Да, дојење током вакцинисања Ваше бебе смањује бол и патњу инјекција. Обавестите свог здравственог стручњака да желите да Ваша беба буде вакцинисана док је дојите и док она добро сиса. Почните свлачећи своју бебу како бисте ослободили приступ њеној нози или руци, тамо где инјекција треба да буде дата. Проверите да је беба добро припојена на дојку када почнете дојење и наставите с њим после инјекције. Комбиновање дојења с Вашим додиром и умилним речима један је од најбољих начина да се смањи бол Ваше бебе.

Кад ће моја беба почети да спава током целе ноћи?



Свака је беба различита, али бебама је потребно да се хране целог дана и ноћи, нарочито током првих дана. То задовољава њене потребе, пошто је њен стомак мален, док Вама помаже да често подстичете своје дојке на рад. Оставити дуже распоне током ноћи а да се беба не храни није корисно током првих неколико месеци.

Можда ћете запазити да се Ваша беба чешће буди ноћу ако:

- Нагло расте.
- Је болесна.
- Учи нове вештине као што је превртање или стајање.
- Осећа потребу за сигурношћу.
- Ви сте се вратили на посао или у школу и чешће сте одвојени од ње током дана.

Како беба расте, она се постепено све ређе буди. За то је већини беба потребно неко време. Нисте сама у овоме...многе нове маме једва чекају дан када ће моћи да спавају мирно током читаве ноћи. Дотад, потражите помоћ и одмарајте се кад Ваша беба спава, кад год је то могуће.

Осећала сам се плачно, узнемирено и раздражљиво. Такође осећам да не уживам у својој беби. Зашто се тако осећам?

Неке се мајке осећају тужно или незаинтересовано за било шта, па чак ни за своју сопствену бебу. То се дешава и другим мајкама. Отприлике код сваке пете мајке развија се послепорођајна депресија. Али томе има помоћи. Послепорођајна депресија се може лечити лековима, саветовањем и подршком других мајки које су прошле кроз слична искуства. Обратите се свом здравственом стручњаку ако се тако осећате. Такође се можете информисати на www.lifewithnewbaby.ca.

Да ли могу да дојим када сам болесна?

Чак и када сте болесни, обично можете да дојите своју бебу. Ако сте прехлађени, имате грип или неку другу инфекцију, Ваш организам производи антитела која се боре против обољења.

Ипак, када сте болесни, најбоље је да проверите у својој здравственој установи које мере предострожности треба да предузмете.

Шта треба да једем док дојим?

Можете да једете сву своју омиљену здраву храну. А чак и ако Ваша исхрана није савршена, Ваше ће млеко садржати све хранљиве састојке који су потребни Вашој беби. На 37. страни можете наћи информације о додацима с витамином Д за Вашу бебу. Ради Вашег сопственог здравља, следите Канадске смернице о исхрани (Canada's Food Guide), пијте толико течности колико Вам је потребно и довољно се одмарајте. Затражите од своје оближње здравствене установе примерак упутства *Здраво храњење с Канадским смерницама о исхрани (Eating Well with Canada's Food Guide)*, или их потражите на интернетској страници www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

Ако имате још питања о својој исхрани, посетите интернет страницу агенције **Eat Right Ontario** на www.eatrightontario.ca или је позовите на 1-877-510-510-2.

Да ли је безбедно да пијем алкохол док дојим?

Алкохол се преноси кроз мајчино млеко. Он смањује рефлекс производње и одлива млека, а то може да има за последицу да беба током подоја добија мање мајчиног млека. Бебе чије мајке пију велике количине алкохола током дојења имају ризик мањег добијања на тежини, слабог раста и могућих кашњења у развоју. Ако одлучите да попијете алкохолично пиће, са времена на време, док дојите, важно је да планирате унапред и пијете алкохол после дојења, не пре дојења. За додатне информације, погледајте ресурс *Мешање алкохола и дојења (Mixing Alcohol and Breastfeeding)* на www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf и www.motherisk.org. Такође можете позвати Мадериск (Motherisk) на 1-877-439-2744.



Да ли је безбедно да пијем лекове док дојим?

Већина лекова се могу узимати безбедно током дојења, али ипак проверите за сваки лек са својим здравственим стручњаком, питајте апотекара или Мадериск. Разговарајте са својом здравственом установом о дојењу у случају да се дрогирате. Наркотици могу да буду штетни за Вашу бебу. Ако имате питања о лековима или дрогама када је у питању дојење, посетите Мадериск на интернетској страници www.motherisk.org, или позовите на 1-877-439-2744.

Да ли могу да дојим ако пушим?

Чак и ако пушите, дојење је и даље најздравија опција за Вашу бебу. Ако можете, покушајте да смањите или престанете да пушите. Пушење може да унервози Вашу бебу. Претерано пушење може да смањи количину млека у Вашим дојкама. Било да Ви или неко други пуши у Вашој кући, било би пожељно да смањите изложеност бебе индиректном (пасивном) пушењу. Узевши у обзир да су бебе и деца нарочито подложна дејству пасивнос пушења, следи неколико савета о томе како да смањите ризике:

- Дојите пре пушења.
- Пушите ван куће и аутомобила.
- Ако сте пушили, оперите руке и промените спољашњу одећу пре држања бебе.
- Замолите све око себе да не пуше близу Вас и Ваше бебе.

Како бисте своју околину ослободили од дима, погледајте брошуру о *Индиректном (пасивном) пушењу (Second and Third-Hand Smoke)* на интернет страници www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf.

На на следећим интернет страницама можете наћи информације и подршку за смањење или престанак пушења:

- www.smokershelpline.ca а можете позвати помоћну службу за пушаче на 1 877 513-5333.
- www.pregnets.org

Треба ли да дајем својој беби неке витамине?

Агенција за јавно здравље Канаде (Public Health Agency of Canada) и Канадско педијатријско удружење (Canadian Paediatric Society) саветују да се свим дојеним бебама дају капи витамина Д. Те капи ћете наћи у свакој апотеци. Питајте свог здравственог стручњака колико капи треба да дајете својој беби.



Осећам се нелагодно да дојим на јавним местима. Шта да радим?

Можете дојити било где. Не морате да користите покривач или ћебе ако не желите. Нико Вам не треба рећи да идете у купатило или на неко друго место да дојите.

Ако се не осећате одмах лагодно да дојите на јавним местима, многи тржни центри и јавне зграде имају чиста интимна места за дојиље. Ови предлози могу помоћи:

- Делимично покријте бебу ћебетом, како бисте и Ви и беба били мало заштићени.
- Обуците блузу која се копча напред, па је онда откопчајте одоздо.

- Носите јакну или џемпер преко широке блузе/ кошуље. Кошуљу можете подићи горе када дојите а јакна ће помоћи да се покријете са страна.
- Носите топ мајице или више слојева одеће како бисте покрили већи део своје коже.

Осећате се лагодније при дојењу на јавним местима после неког времена. Неким мајкама помаже кад најпре испробају дојење пред својим партнерима или блиским пријатељима, или пред огледалом – пре него што почну да доје на јавним местима.

Када треба да храним своју бебу нечим осим млека?

У првих 6 месеци живота, бебама је потребно само мајчино млеко и капи витамина Д.

Када Ваша беба показује знаке спремности и одмах након узраста од шест месеци, можете да почнете да храните своју бебу чврстом храном. Беби је тад потребно додатно гвожђе и она га може добити из хране богатом њиме.

Разговарајте са својим здравственим стручњаком, дијететичаром или медицинском сестром из дома здравља ако Вам буде потребно да сазнате више о томе кад је Ваша беба спремна за чврсту храну:

- Канадски дијететичари (Dietitians of Canada): позовите бесплатно на 1-877-510-5102 или посетите www.dietitians.ca
- У Вашој локалној здравственој установи јавите се дијететичару или медицинској сестри на број 1 800 267-8097 или посетите www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Eat Right Ontario: разговарајте бесплатно са дијететичаром на броју 1 877 510-5102 или посетите www.eatrightontario.ca

Затим наставите да дојите две године и после тога, упознајући своју бебу са мноштвом облика чврсте хране и напитака. Дојење обезбеђује Вашој беби важне хранљиве састојке и имуну заштиту и после почетка узимања чврсте хране. Више о овоме можете сазнати из књижице *Храњење Ваше бебе (Feeding Your Baby)* на интернет страници http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months



99 Пронађите друге мајке у својој заједници. Ићи у Центар за ране године (Early Years Centre) је била најбоља одлука коју сам донела. И даље идем тамо сваке недеље, а мојој кћери је десет и по месеци. Тамо разговарамо, слушамо, размењујемо приче и учимо. Задивљује ме да, иако је дојење природна ствар, има толико тога да се научи. “

Када ћу моћи да дам својој беби кравље млеко?

Можете да полако уводите кравље млеко док настављате да дојите. Са увођењем крављег млека сачекајте док Вашој беби не буде 9 до 12 месеци. Када почнете да га користите, важно је да употребљавате пастеризовано необрано (3,25%) млеко. За правилан развој мозга Ваше бебе потребне су масноће и калорије које се налазе у млеку. Немојте свом детету давати млеко од 1% или 2% све док не наврши 2 године.

Шта ако се враћам на посао или у школу?

Када се вратите на посао или у школу, Ви и даље можете да дојите своју бебу или да јој дајете мајчино млеко. Разговарајте с другим женама које су то радиле или са саветником за лактацију, или пак са медицинском сестром у дому здравља. За више информација погледајте чињенице „Измлазање и чување мајчиног млека“ (*Expressing and Storing Breast Milk*) које допуњују ову брошуру на http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Такође можете да прегледате брошуру „Повратак на посао после бебе“ (*Returning to Work After Baby*) на www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

Која контрацептивна средства могу да користим?

Дојење и контрацепција су компатибилни. Идеално је направити размак од најмање 2 године између трудноћа. И Вама и Вашем партнеру стоји на располагању низ средстава за контролу рађања.

Следећи методи не утичу на дојење и можете да почнете да их користите убрзо после порођаја или после послепорођајног прегледа.

- Презервативи – мушки и женски
- Унутарматерична спирала (IUD, по енглеској скраћеници)
- Вазектомија (трајна за мушкарце)
- Метод лактационе аменореје (објашњен у наставку)
- Спермициди (пена, гел, вагинални контрацептивни папир)
- Дијафрагма (мора да се подеси после порођаја)
- Женска стерилизација или тубална лигација (трајна за жене)

Метод лактационе аменореје (LAM, по енглеској скраћеници) је за Вас ефективно контрацептивно средство али само ако одговорите са „да“ на све следеће тврдње:

- Моја беба има мање од 6 месеци.
- Моја се менструација још није вратила (то је значење речи „аменореја“).
- Своју бебу искључиво или скоро искључиво дојим.
- Своју бебу дојим најмање свака 4 сата током дана и најмање сваких 6 сати ноћу.

„Искључиво дојим“ значи да Ваша беба добија сву своју храну искључиво кроз сисање Вашег млека. „Скоро искључиво дојим“ значи да уз дојење беба прима витамин Д и једну до две пуне кашике других течности или чврсте хране 1-2 пута недељно.

Ако не планирате да затрудните а одговорили сте са „не“ чак и на један од горе наведених исказа, требаће Вам неко друго контрацептивно средство. Има здравствених стања при којима се не препоручује метод лактационе аменореје. Посаветујте се са својим здравственим стручњаком.

Постоје и контрацептивна средства заснована на хормонима. Ако одлучите да их користите, мајкама се саветује да користе само она на бази прогестина, која можете почети да користите тек кад Ваша беба напуни 6 недеља. Постоје извештаји о слабој производњи млека при употреби неких контрацептивних средстава основаних на прогестину, што треба имати у виду када их пробате. Контрацептивна средства на бази хормона обухватају:

Само прогестин

- Мини пилуле
- Депо провера
- Унутарматерична спирала са хормонским делом

Естроген и прогестин

- Контрацептивне пилуле
- Контрацептивни фластери (Birth Control Patch)
- Вагинални прстен



Препоручује се почети са краткотрајним контрацептивним средством заснованом на прогестину, као што су мини пилуле, пре него што пробате дуготрајна средства као што је Депо Повера. На тај начин, ако приметите да се Ваш прилив млека променио, можете се лакше пребацити на неко друго контрацептивно средство.

Да ли ћу моћи да дојим када моја беба добије зубе?

Да, зато што многе бебе никада не користе зубе док сисају. Многе се мајке боје да ће их њихова беба, када једном добије зубе, угристи или грицкати брадавицу. Ако Ваша беба гризе, Ваша природна реакција ће бити да је одбијете од дојке. То често спречи даље грижење.



ШЕСТИ ДЕО

Помоћ

Дојење је природно, али треба времена да се оно правилно научи. Понекад може бити потребно да затражите професионалну помоћ. Ако Вам је потребна помоћ, обратите се свом здравственом стручњаку, саветнику за лактацију или локалној здравственој установи.

Постарајте се да сместа потражите помоћ ако запазите било који од ових знакова:

- Ваша беба сиса мање од 8 пута у току 24 сата.
- После четвртог дана столица Ваше бебе је црна или тамно зелена.
- После четвртог дана Ваша беба има мање од три столице или мање од 6 јако мокрих пелена у току 24 сата.
- Ваша је беба необично поспана, немирна или неспокојна.

Има и других знакова да нешто није у реду:

- Боле Вас брадавице.
- Дојке су Вам тврде и болне.
- Осећате се као да имате грип.

Где наћи помоћ?

Прворткама може бити корисна подршка других дојиља или здравствених стручњака. Ова подршка може да помогне изградњи самопоуздања за дојење. Кроз **Онтаријски билингвални именик за услуге за дојење на интернету (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory)** можете пронаћи помоћ за дојење, укључујући саветодавне групе, посете, наставу и здравствене установе. Именик се налази на интернет страници www.ontariobreastfeeds.ca.

Осталим ресурсима који пружају помоћ и подршку особно можете се обратити телефоном или их наћи на Интернету:

- Јавне здравствене установе (Public Health Units)
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Ла Леће Лига Канада (La Leche League Canada) – За помоћ са дојењем од мајки мајкама:
www.lllc.ca или позовите на 1-800-665-4324
- Телездравље Онтарија (Telehealth Ontario) – дипломиране медицинске сестре, бесплатно на располагању 24 сата, позовите на 1-866-797-0000
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Мадериск (Motherisk) – обавештења о дрогама и лековима на
www.motherisk.org или позовите на 1-877-439-2744
- EatRight Ontario
www.eatrightontario.ca или позовите на 1-877-510-510-2
- INFACT Canada
www.infactcanada.ca
- OMama
www.omama.com/en/postpartum.asp

Саветници за лактацију:

- Да пронађете саветника за лактацију близу Вас, идите на www.ilca.org/why-ibclcl/falc, и помичите страну на доле. Постоји могућност да је неки од њих у Вашем подручју.

Саветовалиште Најбољи почетак (The Best Start Resource Centre) има доста материјала на тему дојења:

- My Breastfeeding (Моје дојење) - Брошура
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- Дојење Ваше бебе – магнет (смернице за мајке дојиље)
http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/B02_translation/beststart.breastfmagnet09ENG-smaller-dark_SER.pdf
- Mixing Alcohol and Breastfeeding (Мешање алкохола и дојења)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Mocktails for Mom (Моктели (безалкохолна пића) за маму)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- What to Expect in the First Three Months (Шта очекивати у прва три месеца) – Информације за нове родитеље
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

Локални ресурси:

- **211 Ontario**
Ово је помоћна линија која Вам помаже да нађете програме и услуге у Вашој околини.
www.211ontario.ca
- **Дечији и породични програми (Child and Family Programs)**
Од њих можете да добијете обавештења о програмима и услугама које су на располагању за малу децу и њихове породице, а такође можете да разговарате са стручњацима за ране године, као и са другим родитељима и старатељима у свом крају.
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **Оближња јавна здравствена установа**
Да бисте пронашли најближу здравствену установу и програме који се нуде у Вашој заједници позовите на 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Пронађите здравствене услуге у Вашој заједници**
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Канадско удружење програма породичне подршке (Canadian Association of Family Resource Programs)**
Именике програма породичне подршке диљем Канаде можете да нађете јављајући се на 1 866 637-7226. www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

На располагању има мноштво локалних ресурса, укључујући и програме за помоћ са дојењем (од мајки мајкама). Пронађите своје локалне ресурсе и забележите их у доле остављеном простору да бисте их могли брзо наћи после.

” Јако сам захвална за ову брошуру и групама које подржавају дојење. Када сам родила кћер, била сам изгубљена и пуна разних осећања. Била сам препуна захвалности за сву помоћ коју сам добила са свог подручја. Друге мајке у групама за подршку биле су просто дивне! Кроз све наше приче о успесима и напорима могла сам да одем кући с поверењем у своју одлуку да наставим са дојењем. Те групе и брошуре су одиста важне. “



Најбољи почетак: онтаријско саветовалиште за мајке, новорођенчад и рани развој деце
(Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre)

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Овај документ је припремљен средствима Владе Онтарија.

