



21. Svetovni teden dojenja 2013

1. – 7. avgust 2013

Pred sedeminpetdesetimi leti se je združilo sedem doječih mater in ugotovilo, da je njihova zmožnost dojenja lastnih otrok povezana s tem, da so ena od druge prejele ustrezne informacije, izobraževanje in čustveno podporo. Ugotovile so, da bi številne matere, ki si želijo dojit, to tudi lahko uresničile, če bi tiste okrog njih, njihove vrstnice, imele znanje in spretnosti, ki bi jih usposobili za podporo. Ustanovile so *Mednarodno zvezo za podporo dojenju* (La Leche League International, LLLI), ki je vodila na novo oživiljeno gibanje za dojenje. Rojena je bila podpora »mama mami«, ki se je razširila po vsem svetu.

Številne ženske ugotavljajo, kako dragocena so redna vrstniška srečanja v skupini, kjer si izmenjujejo izkušnje in znanje in kjer ena drugo podpirajo skozi celotno obdobje dojenja. Občasno pa doječe ženske potrebujejo tudi individualizirano in izkušeno praktično pomoč, najbolje kar v domačem okolju. Iz podpornih skupin za matere sta se razvila koncept individualne vrstniške svetovalke¹ (ki jo včasih imenujemo tudi vrstniška podpornica) in obiskovanje na domu ženske. Podpora materam se danes uresničuje v številnih različicah, pomembno je, ki jo dobijo tam, kjer so doma ali čim bližje domu.

Cilji Svetovnega tedna dojenja 2013

- 1 Opozoriti na pomen vrstniške podpore za pomoč materam pri vzpostavljanju dojenja in njegovem ohranjanju.
- 2 Informirati ljudi o številnih prednostih vrstniške podpore in združiti prizadevanja za razširitev programov vrstniškega svetovanja.
- 3 Spodbuditi tiste, ki podpirajo dojenje, ne glede na njihovo izobrazbo, da se odločijo za usposabljanje za podporo materam in dojenčkom.
- 4 Prepoznati ljudi in mesta v lokalnih skupnosti, na katere se lahko ženske po porodu obrnejo po podporo in pomoč.
- 5 Pozvati predstavnike vlade in zdravstvene ustanove po svetu, naj aktivno udeležijo Deset korakov do uspešnega dojenja pobude za Novorojenčkom prijazne porodnišnice, še posebej pa deseti korak², da bi podaljšali obdobje izključnega dojenja in povečali delež dojenčkov, ki so izključno dojeni.

Utemeljitev

Številne matere prenehajo izključno dojit ali popolnoma prenehajo dojit v prvih nekaj dneh do šestih tednih po rojstvu otroka, tudi če so rodile v *Novorojenčku prijazni porodnišnici*. V tem obdobju je materam morda težje obiskati zdravstvenega strokovnjaka, zato je bistvenega pomena podpora skupnosti. V Sloveniji mamam z dojenčkom v štiriindvajsetih urah po prihodu iz porodnišnice obišče patronaža medicinska sestra, ki svetuje tudi glede dojenja. Po sedaj veljavni zakonodaji ima mama pravico do dveh patronažnih obiskov, dojenček pa do šestih v prvem letu starosti. Po napotilu zdravnika lahko patronažna sestra poveča število obiskov pri mladi materi.

Tradicionalno so matere podpirale starejše ženske v družini in skupnosti, še posebej v prvih 40 do 42 dneh po porodu. Vendar pa so družbene spremembe, še posebej pa urbanizacija, ko so morebitni podporni družinski člani daleč proč od nosečnice ali matere po porodu, temu pa se pridružujejo tudi pritiski k vrnitvi na delovno mesto, povzročile, da omenjena nega matere in dojenčka izginja. Pomoč mora sedaj priti s strani zdravstvenih strokovnjakov, prijateljev in prijateljic, očetov ali partnerjev. Predstavniki tega novega podpornega sistema pa niso vedno dovolj izkušeni in spretni, da bi zagotavljali učinkovito podporo dojenju. Celotno zdravstveno strokovnjaki kot so zdravniki, medicinske sestre, babice, in tudi porodne in poporodne spremljevalke (doule) niso vedno usposobljeni za podporo dojenju. Večina usposabljanj se osredotoča na prvih nekaj dni, poudarja se pristavljanje, manj pozornosti pa se posveča spretnostim, potrebnim za čas po odpustu iz porodnišnice. Številni zdravstveni strokovnjaki se srečujejo z zahtevo, naj skrajšajo čas posvečanja posamezni pacientki, kar problem še okrepi. Usposobljeni IBCLC svetovalci (*mednarodno pooblaščen svetovalci za laktacijo*) žal niso povsod na voljo.

¹ V veliki večini gre za ženske, zato v dokumentu uporabljamo žensko obliko »svetovalka«.

² Deseti korak pobude za *Novorojenčkom prijazne porodnišnice Svetovne zdravstvene organizacije* in *Unicefa* pravi: »Da bi spodbujali uspešno dojenje, naj bi v novorojenčku prijazni bolnišnici pospeševali ustanavljanje skupin za podporo dojenju in nanje usmerjali matere po odpustu iz bolnišnice.«

Vrstniško svetovanje je stroškovno učinkovit način zagotavljanja potrebne podpore za matere, kadar strokovna pomoč ni na voljo. Vrstniške svetovalke so navadno ženske iz lokalne skupnosti, ki so usposobljene za podporo dojenju, ne glede na njihovo izobrazbo. Na voljo so v bližini materinega doma in lahko zagotavljajo vsakodnevno podporo. Vrstniški podporni se lahko pridružijo občasni obiski svetovalk za dojenje ali drugih izkušenih strokovnjakov, ki tako dopolnjujejo neprekinjeno podporo. Prav tako je v pomoč, če se ženske z različnimi materinskimi izkušnjami srečujejo v nosečnosti in po rojstvu otroka, in se učijo ena od druge³.

DESET KORAKOV DO USPEŠNEGA DOJENJA IN NOVOROJENČKU PRIJAZNE PORODNIŠNICE

DESETI KORAK pobude za *Novorojenčkom prijazne porodnišnice Svetovne zdravstvene organizacije* in *Unicefa* pravi:

»Da bi spodbujali uspešno dojenje, naj bi v novorojenčku prijazni bolnišnici pospeševali ustanavljanje skupin za podporo dojenju in nanje usmerjali matere po odpustu iz bolnišnice.«

Kriterij za deseti korak:

Vodilni oziroma direktor bolnišnice poroča, da:

- Matere dobijo informacije, kje lahko poiščejo podporo, če bi potrebovale pomoč pri hranjenju svojih dojenčkov po vrnitvi domov; in omeni vsaj en vir informacij.
- Ustanova podpira ustanavljanje ali/in koordinira podporne skupine za matere in druge storitve v lokalnem okolju, ki zagotavljajo podporo dojenju in prehrani otročka; osebje opiše vsaj en način izvedbe.
- Osebje spodbuja matere, da se kmalu po odpustu (zaželeno drugi do četrty dan po rojstvu in nato v drugem tednu) z dojenčki oglasijo v ustanovi ali v lokalni skupnosti, kjer izkušena vrstniška svetovalka lahko oceni uspešnost dojenja in podpre mamo z informacijami in nasveti, če je treba. V primeru, da so potrebni posebni strokovni nasveti, pa lahko mamo usmeri naprej k ustreznim strokovnjakom.

Vir: UNICEF 2009 BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE: Revised, Updated and Expanded for Integrated Care

Vrstniško svetovanje – logični odgovor

Ženske socialne mreže pomembno vplivajo na odločitve posameznic, povezane z zdravjem. Ženske pogosto sledijo drugim ženskam, s katerimi delijo svoje življenjske izkušnje, še posebej, če gre za izkušnje, povezane s starševstvom. Če je v bližini mlade matere druga ženska, ki jo bo razumela in s katero se bo lahko poistovetila, se bo z materinstvom lažje soočala in v njem uživala. Vrstniška podpora je lahko odgovor na to potrebo in lahko predstavlja rešitev za matere, ki se soočajo z vprašanji o dojenju ali se pri tem srečujejo s težavami.

Namen vrstniškega svetovanja je opogumiti in podpreti nosečnice in mlade matere, da pridobijo gotovost in samozaupanje v zmožnost dojenja. Vrstniška svetovalka je usposobljena tako glede praktičnih vidikov dojenja kot v svetovalnih pristopih. Vrstniške svetovalke so večinoma matere z izkušnjo dojenja, v nekaterih programih pa so se kot učinkoviti pokazali tudi drugi, na primer mlajše ženske, očetje ali drugi dejavni člani skupnosti, ki jih zanima pomoč materam in to tudi želijo dajati.

³ Pugin E., Valdés V., Labbok MH, Pérez A, and R Aravena. Does Prenatal Breastfeeding Skills Group Education Increase the Effectiveness of a Comprehensive Breastfeeding Promotion Program? *J Hum Lact* 1996.12: 15.

»Ključ do najboljših praks dojenja je neprekinjena vsakodnevna podpora doječi materi doma in v lokalni skupnosti.«

Vrstniška podpora je lahko ukrojena glede na različne socioekonomske in kulturne okoliščine. Lahko se izvaja v skupini kot oblika skupinskega svetovanja »mama mami« ali pa posamično, ko ena mama svetuje drugi mami.

Uporabljene metode lahko vključujejo oblikovanje podporne vrstniške skupine v prostorih lokalne skupnosti, srečanja v zdravstvenem domu za matere s težavami brez napatnice, obiske na domu; telefonska ali elektronska svetovanja, svetovanja in sporočila prek mobilnih telefonov ali svetovanja prek medmrežja, priprave na porod ali srečanja staršev z dojenčkom po porodu, storitve, vezane na bolnišnice, zdravstvene domove ali storitve patronažne službe – odvisno od ciljne skupine.

Še posebej dragoceno je usklajevanje vrstniške podpore in strokovnih zdravstvenih storitev, ker se tako vzpostavlja neprekinjena skrb vse od storitev v porodnišnici do podpore v lokalni skupnosti z medsebojnim usmerjanjem matere glede na njene potrebe.

Učinkovitost vrstniške podpore

V različnih okoljih se je vrstniška podpora izkazala kot zelo učinkovita pot za večanje deleža dojenja (*glejte reference 1–4*). Objavljenih je nekaj sistematičnih pregledov (*glejte reference 5–10*), ki vključujejo povzetke številnih posamičnih študij.

Bistveni zaključki pregledov so:

- Vse vrste podpore so učinkovite pri večanju deleža izključnega dojenja in drugih oblik dojenja.
- Laična in strokovna podpora sta učinkoviti, skupaj ali posamično.
- Osebno svetovanje je nasploh bolj učinkovito kot svetovanje po telefonu.

Sami programi vrstniškega svetovanja so pokazali porast obojega – vzpostavljanje dojenja in trajanja dojenja.

Še posebej so koristni za naštetete skupine:

- ženske z nižjimi dohodki, ki imajo morda otežen dostop do zdravstvenih storitev;
- ženske, ki se glede dojenja še niso odločile;
- ženske, ki nameravajo dojeti, potrebujejo pa podporo.

Lastnosti učinkovite podpore so:

- i. dobro praktično usposabljanje, vključno z medosebnimi in komunikacijskimi spretnostmi, brez katerih matere morda ne bi sprejele svetovalke;
- ii. utemeljenost v lokalni kulturi; posvetovanje z vodji lokalne skupnosti;
- iii. vodstvo in sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami; zdravstveni strokovnjaki so vključeni kot podpora, nanje svetovalke usmerjajo matere s težavami, ki jih lahko ti pomagajo rešiti v zdravstvenih ustanovah;

⁴ Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Bacher (1993), *Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups*, Geneva, World Health Organization, 62-74.

- iv. stalno usposabljanje, dostopnost sodobnih gradiv in posodobljenih seznamov za stike z izobraževalci in supervizorji;
- v. določena oblika nagrajevanja za vrstniške svetovalke, kar zagotavlja večjo stabilnost na daljše obdobje – prostovoljke prej omagajo.

La Leche League International (LLLI) (gl. tudi *Slovensko društvo za podporo in pomoč doječim materam, La Leche League Slovenija*)

Vrstniška podpora – Kako deluje in zakaj deluje

La Leche League International (LLLI) je vodilna organizacija na področju podpore dojenju, pri usposabljanju in izobraževanju. LLLI uporablja kombinacijo metod izobraževanja odraslih in rabo orodij komunikacije, ki spoštujejo ženske življenjske izkušnje, kulturo in znanje o dojenju. LLLI opaža ne samo povečanje deleža dojenja in podaljšanje trajanja dojenja, opaža tudi, da njihove svetovalke izobražujejo in podpirajo svoje vrstnice tako v formalnih skupinah kot tudi v bolj neformalnih stikih, na primer pri srečanjih v trgovinah, v verskih ustanovah, šolah in pisarnah. Ženske s podporo okrepijo zaupanje v lastne materinske zmožnosti in sposobnosti, prav tako pa tudi glede drugih vidikov lastnega življenja.

LLLI ugotavlja, da so tradicionalna skupinska srečanja sicer učinkovita, vendar pa vodje in skupine ne obstajajo povsod in ne govorijo čisto vsakega jezika. Kot odgovor na to so v osemdesetih letih dvajsetega stoletja oblikovali program svetovanja »mama mami« (Peer Counsellor Program) in ga razširili po svetu.

Učinkovita podpora zahteva tudi:

pogoste osebne stike z materami – osem- do devetkrat, če je mogoče.

- Ženski je treba ponuditi neprekinjeno zaporedje stikov, ki so predvidljivi in jih je mogoče načrtovati vnaprej.
- Podpora, ki jo ženska dobi le, če zanjo posebej zaprosi sama, je manj učinkovita.

Stiki naj bodo, na primer:

- prvi dan po rojstvu otroka, nato še dvakrat v prvem tednu;
- ponovno pri dveh tednih in pri štirih tednih;
- v neprekinjenem zaporedju; z dodatnimi stiki, če se pojavijo težave.

Stik pred porodom ali takoj po rojstvu otroka pomaga graditi zaupanje med materjo in svetovalko.

Različni viri podpore materam – tradicionalni ali strokovni

Vodje La Leche League International (LLLI) (glejte drugod v tem dokumentu *Slovensko društvo za podporo in pomoč doječim materam, La Leche League Slovenija*) so izkušene matere, ki so usposobljene in akreditirane za to, da vodijo in podpirajo skupine mater v lokalnih skupnostih. Imajo dostop do svetovne mreže, kjer so na voljo sodobne informacije, kadar jih potrebujejo.

Mednarodno pooblaščenih svetovalci za laktacijo (International Board Certified Lactation Consultants (IBCLC), glejte drugod v tem dokumentu *Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije*) so usposobljeni strokovnjaki, številni med njimi so medicinske sestre, babice, zdravniki in drugi, tudi porodne in poporodne spremljevalke

(doule), ki so svojemu strokovnemu znanju dodali nov in pomemben vidik.

Usposabljanje za vrstniško svetovalko je bolj prilagodljivo in omogoča usposabljanje tudi ljudem, ki nimajo izobrazbenega ali strokovnega ozadja, kot ga imajo svetovalke za laktacijo in dojenje (LLLI) oziroma mednarodno pooblaščenih svetovalci za laktacijo (IBCLC).

Usposabljanje za vrstniško svetovalko se lahko izvede v različnih okoljih, da bi podprli matere in povečali delež dojenih otrok. Spodbujati bi morali vlado, zdravstvene ustanove in lokalne skupnosti, naj jih uvedejo, saj predstavljajo pomemben vidik javnega zdravja.

V številnih mestih so jih že uvedli kot del aktivnosti, vezanih na pobudo *Novorojenčku prijazna porodnišnica* (BFHI).

Kako postati vrstniška svetovalka?

Vrstniška svetovalka je lahko vsaka, ki ima izkušnje z dojenjem, ali kdorkoli, ki želi aktivno sodelovati z ženskami za podporo dojenju, in ima ustrezne sposobnosti. V nekaterih okoliščinah je smiselno, da kandidatke priporočijo zdravstveni strokovnjaki ali avtoriteta ali vodja (iz) lokalne skupnosti. Za vrstniško svetovalko je pomembno, da pripada skupnosti, kjer bo kot svetovalka delala.

Vrstniška svetovalka naj bi uspešno zaključila določeno usposabljanje za vrstniško svetovalko, ki traja najmanj 20 do 30 ur, vključno s praktičnim delom z materami in dojenčki. Vodje usposabljanja so navadno zdravstveni strokovnjaki ali vodje LLLI, ki so za to nalogo posebej izobraženi. Usposabljanja navadno razvijejo v lokalnih skupnostih, lahko pa so to prilagojeni programi splošnejših tečajev (glejte Vire) glede na izobrazbo vodij, kulturo okolja in potreb programa. Po usposabljanju imajo vrstniške svetovalke supervizijo, ki jo izvaja vodja programa usposabljanja ali drug zdravstveni strokovnjak, ki je primerno usposobljen za ta program.

Program vrstniškega svetovanja vsakomur, ki želi promovirati dojenje, ne glede na izobrazbo, daje temelj za delovanje. Vrstniške svetovalke vsepovsod po svetu pravijo, da je njihova pot nagrajujoča in da jim daje zadoščenje. Ponosne so, ker prispevajo k spremembam v življenju drugih ljudi. Nekatero ženske je delo vrstniške svetovalke oziroma podpornice okrepilo in če so prej živele v revščini, so se odločile za plačano zaposlitev in prevzem nekaterih drugih dolžnosti, zase in za druge skupine, v katere so vključene.

Kakšne so dolžnosti svetovalke?

Vrstniške svetovalke lahko delujejo v zdravstvenem domu, doma ali v bolnišnici. Pri svojem delu zagotavljajo spoštovanje dostojanstva matere, podpornega zdravstvenega sistema in svojih sodelavk in sodelavcev. Matere k dojenju spodbujajo tako, da jim prisluhnejo in jim pomagajo raziskati ovire, ki se pri tem postavljajo na pot in odkrivati načine, da dojenje postane del njihovega vsakdana. Njihov cilj je pomagati materam k dobremu začetku dojenja in zagotoviti izključno dojenje na podlagi informacij, ki so usklajene s potrebami matere. Prav tako vedo, katerih problemov ne morejo razrešiti in kdaj je dobro mamo usmeriti naprej. Boljši ko je začetek, boljši so rezultati!

Dolžnosti vrstniške svetovalke lahko obsegajo:

- i. Z nosečnicami in materami po rojstvu otroka stopi v stik ali jih obišče v lokalni skupnosti, z njimi se pogovarja o dojenju, pri tem uporablja svetovalne spretnosti.
- ii. Matere uči praktičnih spretnosti, povezanih z dojenjem, kot so na primer položaji za dojenje, pristavljanje, črpanje materinega mleka, in jim pomaga preiti običajne začetne težave.
- iii. Pozna strokovnjake in svetovalke za dojenje v lokalni skupnosti. Kadar je potrebno, nanje usmeri matere s težavami pri dojenju.
- iv. Vodi podporne skupine za dojenje, kadar in kjer je to primerno.
- v. Je na voljo za telefonsko svetovanje, če je to ustrezno.
- vi. Je na voljo za odgovore na vprašanja o dojenju, ki se pojavijo v skupnosti, šolah ali v zdravstvenem sistemu.
- vii. Udeležuje se srečanj, dogodkov in razstav, povezanih z zdravstvenimi temami; pogovarja se, sprašuje in širi informacije o dojenju.
- viii. Spregovori o temah, povezanih z dojenjem, ko jo k temu povabijo.
- ix. Svojemu supervizorju redno poroča.
- x. Je v bližini matere, še posebej v prvih tednih po rojstvu otroka ali v primerih, ko nastanejo kake težave z dojenjem.



Zgodbe o vrstniških svetovalkah z različnih delov sveta

Cape Town, Južna Afrika

Sophia Blows in Rosemary Gauld

Rowena Adams je zaposlena v bolnišnici v zelo revnem predelu Cape Towna, tam spodbuja matere, da izključno dojijo do šestega meseca in nadaljujejo z dojenjem, medtem ko uvajajo mešano prehrano. Z materami je v stalnem stiku. V dveh letih je opazen porast dojenja na račun hranjenja z mlečnimi formulami. Številne matere se odločijo za dojenje; tudi tiste, ki so HIV pozitivne. Vsaka mama, ki doji do zaključka šestega meseca, dobi diplomu o dojenju.

Filipini: Primer, kako vrstniška podpora deluje in prinaša nepričakovane rezultate!

Ines Fernandez

Svetovne zdravstvena organizacije na Filipinih je v letih 2011 – 2012 finančno podprla nevladno organizacijo Arugaan, ki se posveča skupinski podpori materam, da je organizirala usposabljanje za vrstniško svetovanje glede izključnega dojenja za 6000 zdravstvenih strokovnjakov, zdravstvenih delavcev in sodelavcev, mater in politikov. Izvedli so jih v lokalnih skupnostih v dvajsetih mestih. Vsaka vrstniška svetovalka se je povezala z nosečnico in dvema materama z dojenčkoma, mlajšima od šestih mesecev in jim svetovala glede izključnega dojenja. Vsaka usposobljena vrstniška svetovalka naj bi v letu dni podpirala dvajset mater. Kasneje so ugotovili, da je bilo med njimi šest starih mater, ki so z znanjem, pridobljenim na usposabljanju, ponovno vzpostavile laktacijo. Tako so podprle svoje hčerke, zaposlene v tovarnah in uradih. Ena izmed starih mater je dojila trojčke, kar so dokumentirali tudi v televizijski oddaji. Primer kaže, kako pomembna je vladna podpora programom, kot je vrstniško svetovanje za dojenje.

Sharjah, Združeni Arabski Emirati

Badriyah Riad

Poglavitni cilj »Priateljic dojenja« (Breastfeeding Friends) v mestu Sharjah v lanskem letu je bil srečevanje z materami v zdravstvenih domovih v okviru rednih cepljenj. Individualno osebno svetovanje je bilo zelo uspešno in je okrepilo samozavest novih vrstniških svetovalk, matere pa so se naučile nekaj več o dojenju in izvedele nekaj o tem, kako jim lahko vrstniške svetovalke pomagajo postati boljše matere.

Gvatemala: Program vrstniškega svetovanja na podeželju

Mimi Maza

V pogorju Gvatemale, v pokrajini Totonicapán, je večina prebivalcev staroselcev. V teh skupnostih je ena največjih stopenj kronične podhranjenosti otrok do petega leta, ki dosega 82,2 %.

S pristopi usposabljanja v lokalni skupnosti so:

- Usposobili matere kot vrstniške svetovalke, da bi izobrazile nosečnice in matere otrok, starih manj kot tri leta, prek podpornih skupin »mama mami«, z obiski na domu in z individualnim osebnim svetovanjem.
- Povečali delež izključnega dojenja do zaključka šestega meseca in zagotovili informacije o ustreznem uvajanju mešane prehrane z rabo lokalno pridelane hrane ob nadaljevanju dojenja do dveh let otrokove starosti ali dlje.
- Zagotovili izobraževanje v lokalni skupnosti v sodelovanju z ženskami (še posebej z nosečnicami in materami otrok, stari manj kot tri leta), ki je usmerjeno v spreminjanje navad hranjenja otrok do treh let in skrbi zanje – da bi prispevali k zmanjšanju kronične podhranjenosti otrok, starih do pet let.

Usposobljenih je bilo dvesto vrstniških svetovalk. Bile so prostovoljke, izbrane v skupnostih, kjer živijo. Za vsako vrstniško svetovalko velja, da

- govori lokalni jezik;
- je svojega otroka dojila;
- je pripravljena del svojega časa posvetiti prostovoljstvu (12 – 15 ur na mesec);
- jo njena skupnost sprejema, njen mož in otroci pa podpirajo;
- se želi učiti in deliti svoje znanje;
- nima težav s komunikacijo in se je pripravljena udeležiti usposabljanja;
- zna brati in pisati, ni pa to vedno nujno.

Kaj počno vrstniške svetovalke:

- Vodijo podporne skupine »mama mami«
- Izvajajo individualno osebno svetovanje
- Obiskujejo ženske na domu v ključnih trenutkih življenja ženske in njenega otroka: na primer v nosečnosti, po porodu, ob prehodu na mešano prehrano ob zaključku šestega meseca, ali ko je otrok bolan ali podhranjen.

Poleg tega, da so uspešno usposobili vrstniške svetovalke, so ob koncu programa v letu 2012 oblikovali mrežo podpore »mama mami« v osmih občinah v Totonicapánu.

Kako lahko vrstnice podprejo matere na delovnem mestu?

Zaradi različnih razlogov se nekatere matere vrnejo na delovno mesto kmalu po porodu. Po svetu nekatere matere svojega dojenčka vzamejo s seboj na delovno mesto ali je ta nekje v bližini, ni pa to vedno mogoče, niti ni vedno izvedljivo – odvisno je od številnih dejavnikov, tako od narave njenega dela kot od delovnih pogojev. Tu lahko pomagajo njene sodelavke in sodelavci, ki so lahko njene svetovalke in podpornice pri ohranjanju dojenja. Pomoč doječi materi, da ima dovolj časa za iztiskanje oziroma izčrpavanje mleka ali tople besede opogumljanja ustvarjajo pozitivno okolje, ki materi omogoča, da nadaljuje z dojenjem. Celotno zdravstvo potrebuje podporo pri dojenju in lahko kot vrstnice ena drugo podpirajo pri delu.

Za več informacij o zaščiti materinstva (Maternity Protection Chart) si pogledajte sklop gradiva »Ženske in delo« (»Women and Work«) na spletni strani *Svetovne zveze za dojenje*, ki predstavlja celovit pregled zakonske zaščite materinstva v svetu (WABA, www.waba.org.my/whatwedo/womendwork/mpchart.htm).

Vrstniško svetovanje – ključni del zaščite, promocije in podpore dojenju

Dojenje je ključno za zdravje in dobrobit otrok, mater, družin in okolja. Mlade matere so zasute z zavajajočimi informacijami in nasveti, ki jih dajejo ljudje okrog njih. Skupaj z neetičnim in agresivnim oglaševanjem proizvajalcev mlečnih formul jih vodijo k sprejemanju neustreznih načinov skrbi za dojenčka in njegove nege. Matere potrebujejo zaščito pred temi vplivi in podporo bližnjih.

Vsaka ženska in vsak moški lahko prispeva k izboljšanju zdravja mater tako, da se pouči o dojenju in se odloči za podporo materam, s katerimi se srečujejo v družini, v lokalni skupnosti ali na delovnem mestu. Nekateri izmed njih bi se želeli aktivneje vključiti kot usposobljeni vrstniški svetovalci.

Tako lahko vsakdo okrepi neposredno podporo materam, ki dojijo, in to takrat, ko jo te najbolj potrebujejo.

Stopite naproti in ustvarite razliko, skupaj lahko ustvarimo boljši svet za vse!

Svetovni teden dojenja 2013 vabi k naslednjim aktivnostim:

1 Spodbujajte osveščenost o pomenu, ki ga imajo programi vrstniškega svetovanja za povečanje dojenja in izboljšanje zdravja otrok ter njihovega razvoja in zdravja njihovih mater.

Ukrepanje:

Poiščite program vrstniškega svetovanja v vašem sosesstvu, mestu ali državi.

Obiščite ga in ugotovite, koliko svetovalk deluje, kako so usposobljene, kako delujejo in koliko materam pomagajo. Če je mogoče, se poučite, ali imajo podatke o vplivu njihovega dela na delež dojenja v njihovi skupnosti.

Napišite prispevek o njihovem delu in ga objavite v časopisu ali reviji.

Omenite jih pri predavanjih zdravstvenim strokovnjakom in predstavnikom vladnih in nevladnih organizacij, ki bi jih morda zanimalo njihovo delo, pri pogovorih z omenjenimi ljudmi spregovorite o njihovih aktivnostih.

2 Promovirajte usposabljanje vrstniških svetovalk in tistih, ki jih usposabljujejo, kot stroškovno učinkovit ukrep za spodbujanje izključnega dojenja in podaljševanje trajanja dojenja..

Ukrepanje:

Ugotovite, ali obstaja v lokalni skupnosti kak poseben zdravstveni ali prehranski program. Obiščite izvajalce programa in se pogovorite o dojenju; vprašajte, ali so razmišljali o promociji dojenja kot sestavnem delu programa. Če je potrebno, pojasnite pomen vrstniškega svetovanja, vlogo v lokalni skupnosti, ki jo ima kot pomoč materam pri dojenju. Priporočite, naj premislijo o vključitvi vrstniškega svetovanja o dojenju v njihov program.

3 Spodbujajte aktivno sodelovanje zdravstvenih strokovnjakov iz javnega in zasebnega zdravstva s programi vrstniškega svetovanja, da bi matere napotili k usposobljenim vrstniškim svetovalkam v lokalni skupnosti, da bi sprejeli matere, ki jih svetovalke k njim napotijo in da bi pomagali pri osnovnih in nadaljevalnih usposabljanjih.

Ukrepanje:

Poiščite priložnosti, da bi govorili z zdravstvenimi strokovnjaki ali vodstvi bolnišnic, ki so povezani s pobudo *Novorojenčkom prijazne porodnišnice*, ter s strokovnjaki s področja javnega zdravja o deležu dojenja, o tem, kaj je storjenega za promocijo dojenja, kot so na primer novorojenčkom prijazne porodnišnice in dojenju prijazne zdravstvene ustanove.

Pojasnite, kako je lahko vrstniško svetovanje v lokalni skupnosti stroškovno učinkovita pomoč pri vzdrževanju dojenja po odpustu iz porodnišnice, še posebej, če zdravstveni strokovnjaki nimajo dovolj časa, da bi ga posvetili materam in resnično podprli dojenje.

Pojasnite učinkovitost povezovanja in usklajevanja bolnišničnih in javnozdravstvenih storitev s skupnim oblikovanjem programa za uresničevanje pobude *Deset korakov do uspešnega dojenja*.

4 Pogajajte se s predstavniki vlade in virov financiranja ter z nevladnimi organizacijami, da vlagajo v usposabljanje članic lokalnih skupnosti za vrstniško svetovanje, da bi v vsaki skupnosti zgradili trajni podporni sistem za doječe matere.

Ukrepanje:

Poiščite priložnosti, da bi se srečali s predstavniki naštetih organizacij in se z njimi pogovorili o programih vrstniškega svetovanja, o njihovi stroškovni učinkovitosti, in jih prosili za podporo pri financiranju razvoja in delovanja tovrstnih programov.

5 Spodbudite posameznice, ki jih zanima delo z izkušenimi doječimi materami, starimi starši, mladimi, ne glede na njihovo izobrazbo ali socialni položaj, da se usposobijo za vrstniške svetovalke za podporo doječim materam in njihovim dojenčkom.

Ukrepanje:

Poiščite priložnosti, da se pridružite srečanjem v lokalni skupnosti, srečanjem ženskih skupin, verskih skupnosti ali kakih drugih skupinskih srečanj in priprav na porod in starševstvo v zdravstvenih domovih. Prosite za priložnost, da se pogovorite in predstavite dojenje in vrstniško svetovanje. Vprašajte, če katero zanima kaj več in ali bi katera morda želela postati vrstniška svetovalka.

6 Informirajte nosečnice in matere o vrednosti podpore, ki jo daje mama mami in o pomenu izmenjave izkušenj, povezanih z dojenjem. Spodbudite jih k oblikovanju skupin mater v njihovi skupnosti in k sodelovanju pri njihovem delu.

Ukrepanje:

V ženskih skupinah, skupinah v lokalnih skupnostih in skupinah priprav na porod in starševstvo spregovorite o koristih skupin, kjer matere dajejo podporo drugim materam glede dojenja, vprašajte sodelujoče, če katero zanima oblikovanje take skupine.

Skupine, kjer matere dajejo podporo drugim materam, v nekaterih okoljih delujejo bolje kot drugod, zato je nujno spregovoriti z ljudmi in ugotoviti, ali bi želeli poskusiti s tako skupino ali ne. Morda so bolj zaželeni v mestnem kot v podeželskem okolju, ali pa obratno. Včasih taka skupina vznikne iz skupine priprav na porod in starševstvo; lahko jo pomaga oblikovati babica, ki tako skupino vodi, nato pa vodenje srečanj prevzamejo matere same.

Svetovna zveza za dojenje (WABA) ne sprejema nikakršnih sponzorskih sredstev od proizvajalcev mlečnih formul, opreme za njihovo uporabo ali dopolnilne (čvrste) hrane. Svetovna zveza za dojenje (WABA) spodbuja vse sodelujoče pri obeležitvi Svetovnega tedna dojenja, da spoštujejo to etično odločitev in ji sledijo.

Stik na Inštitutu za varovanje zdravja:
dr. Zalka Drglin,
e-pošta: zalka.drglin@ivz-rs.si

Prevod in priredba:

dr. Zalka Drglin, Inštitut za varovanje zdravja

Oblikovanje slovenske različice:

Vesna Pucelj in Andreja Frič, Inštitut za varovanje zdravja

Vir:

<http://worldbreastfeedingweek.org/> dostop 18.06.2013

Uporabni viri:

Ključne študije:

1. Haider R; Effect of community-based peer counsellors on exclusive breastfeeding practices in Dhaka, Bangladesh: a randomised controlled trial. Lancet 2000; 356: 1643-47
2. Coutinho; Comparison of the effect of two systems for the promotion of exclusive breastfeeding. Lancet 2005; 366: 1094-100
3. Agrasada; Postnatal peer counselling on exclusive breastfeeding of low-birth-weight infants: a RCT. Arch Paediatr 2005; 94: 1109-1115
4. Balaluka; Community volunteers can improve breastfeeding among children under 6 months of age in the Democratic Republic of Congo Crisis. International Breastfeeding Journal 2012; 7:2

Pregledne študije:

5. Britton et al; Support for breastfeeding mothers (Review) The Cochrane Library 2007 Issue 2
6. Renfrew et al; Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review), The Cochrane Library 2012 Issue 5.
7. Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries, WHO 2003.
8. Peres-Escamilla. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. J.Nutrition 2007; 137:484-7 Link: <http://jn.nutrition.org/content/137/2/484.full>
9. Chapman et al; Review: Breastfeeding Peer Counselling: From Efficacy Through Scale-Up. J.Human Lactation 2010; 26:314 Link: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short>
10. Hannula; A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. J.Clinical Nursing 2008; 17: 1132-1143

Usposabljanja:

1. WHO/UNICEF Breastfeeding Counselling: A Training Course (Revised version 2013).
2. Community Based Infant and Young Child Feeding Counselling Package UNICEF 2010.
3. Training of Trainers for Mother-to-Mother Support Groups. Glej: <http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf>
4. Loving Support; Peer Counselling (WIC materials). The WIC Peer Counsellor Training Curriculum is a single, very large zipped folder containing PowerPoint slide shows, video clips, and other files. (English and Spanish). Glej: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html

La Leche League International

Glej: <http://www.llli.org/>

Glej: <http://www.llli.org/search> Peer Counseling or Peer counselling programs

Glej: <http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme>

Glej: <http://www.llli.org/southafrica.html>

The International Lactation Consultant Association (ILCA)

Glej: <http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1>

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

Glej: WABA Mother Support webpage subsection:

<http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm>

Uporabni viri za Slovenijo

Informacije o dojenju dobite v Šoli za starše v vašem zdravstvenem domu ali v porodnišnici.

V porodnišnici se v zvezi z dojenjem posvetujte z babico, medicinsko sestro ali zdravnikom. Z vprašanji o dojenju se lahko obrnete na izbranega pediatra, na medicinsko sestro ali na patronažno medicinsko sestro v vašem zdravstvenem domu.

Inštitut za varovanje zdravja

www.ivz.si

Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije

<http://dojenje.org/>

Slovensko društvo za podporo in pomoč doječim materam, La Leche League Slovenija

<http://www.dojenje.net/>

e-forum Dojenje:

<http://med.over.net/forum5/list.php?94>

Združenje slovenskih doul

www.doula-si.org

Združenje Naravni začetki

www.mamazofa.org

Besedilo se sme navajati le z navedbo vira.