

*Vzgoja za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov*

## Program Svetovanje o dojenju

### Izvedbeni in vsebinski vidiki programa



November, 2022

## Vzgoja za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov

### Program Svetovanje o dojenju - izvedbeni in vsebinski vidiki programa

Besedilo pripravile:

dr. Zalka Drglin, Vesna Pucelj, Martina Mutter

Pri pripravi programa so sodelovali:

Cvetka Skale, dr. Zalka Drglin, Nataša Frigelj, Maja Broder, Vesna Pucelj

Fotografije: Freepik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, november 2022

Besedilo ni lektorirano.

Publikacija je dostopna na: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Elektronska izdaja

*Projekt Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (akronim: MoST) sta sofinancirala Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.*

Zaščita dokumenta

© 2022 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

## Vsebina

Uvod .....	4
Namen programa Svetovanje o dojenju .....	4
Potek programa Svetovanje o dojenju .....	5
Izvajalke in izvajalci programa .....	5
Usposabljanje izvajalk in izvajalcev .....	5
Komu je program Svetovanja o dojenju namenjen .....	6
Napotitev v program Svetovanja o dojenju .....	6
Nabor stanj, pri katerih usmerjamo v program Svetovanje o dojenju: .....	7
Izvajanje programa Svetovanje o dojenju .....	7
Postopek izvedbe individualnega svetovanja o dojenju .....	8
Pogovor in anamneza dojenja .....	8
Opazovanje dojenja .....	8
Ugotovitve o dojenju .....	9
Svetovanje .....	9
Srečanja podporne skupine za dojenje .....	9
Velikost in oprema prostora za individualno svetovanje o dojenju .....	9
Promocija in obveščanje o programu .....	10
Poročilo o izvedenih svetovanjih .....	11
Priloge .....	12
Priloga 1: Obrazec Anamneza dojenja .....	13
Priloga 2: Obrazec Opazovanje dojenja .....	14
Priloga 3: Obrazec Napotni dokument za Svetovanje o dojenju .....	16
Priloga 4: Obrazec Poročilo o Svetovanju o dojenju .....	17
Priloga 5: Predloga za beleženje Svetovanj o dojenju .....	18
Priloga 6: Smernice in ukrepi za dojenje .....	19
Priloga 7: Predloga vsebin za oblikovanje plakata .....	23
Priloga 8: Predloga vsebine za zloženko .....	24

V okviru projekta Krepitev zdravja za vse – Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) izvajali strokovno podporo, usmerjanje pri izvajanju projektnih aktivnosti ter vsebinsko spremljanje skozi podporni projekt Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (v nadaljevanju MoST).

V okviru podpornega projekta MoST smo razvili in evalvirali program Svetovanje o dojenju, namenjene materam s težavami z dojenjem in ga predlagali v izvedbo izbranim zdravstvenim domovom.

## Uvod

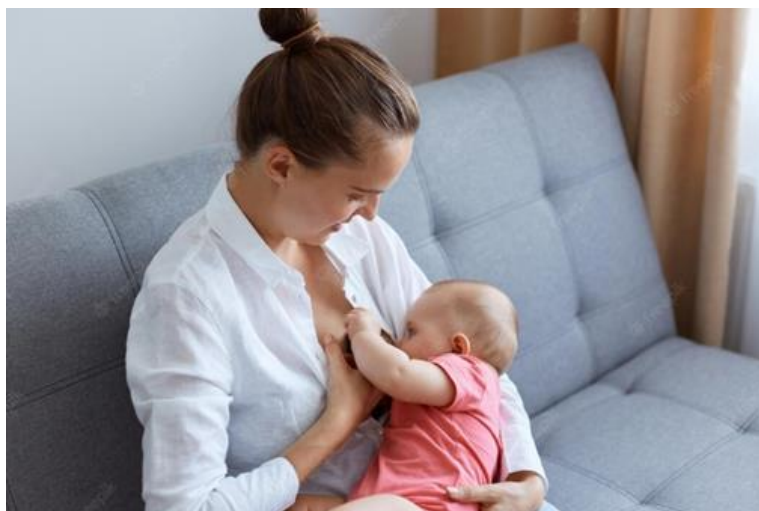
Dojenje je naravna oblika prehranjevanja novorojenčkov, dojenčkov in malih otrok. Izključno dojenje prvih šest mesecev je temelj za normalno rast, razvoj in zdravje otroka. Skupaj z ustrezno gosto hrano je tudi po šestem mesecu otrokovega življenja pomemben dejavnik, ki pripomore k njegovi rasti, razvoju in zdravju.

S programom Svetovanje o dojenju želimo okrepiti storitve na področju informiranja in individualiziranega svetovanja doječim materam na primarni ravni. S tem zapolnjujemo manko, ki ga že dolgo zaznavamo. Dolgoročno s tem vzdržujemo in krepimo dobre prakse dojenja, duševno zdravje mater in telesno in duševno zdravje dojenčkov.

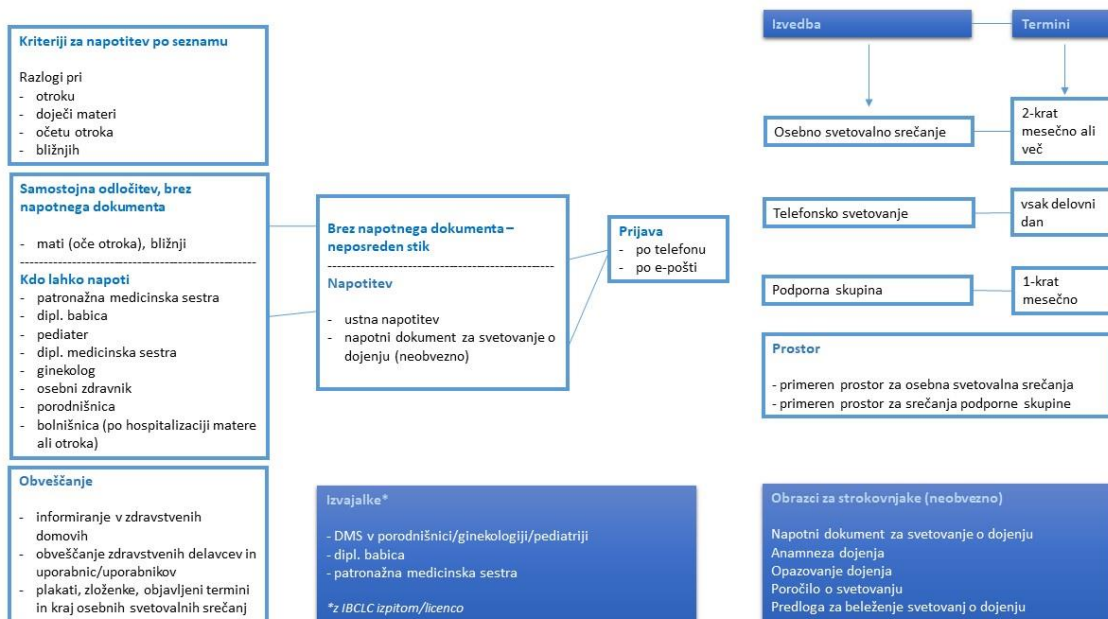
## Namen programa Svetovanje o dojenju

Namen programa Svetovanje o dojenju je

- ženskam (bližnjim, svojcem) s težavami z dojenjem oz. drugimi izzivi, povezanimi z laktacijo in dojenjem, v zdravstvenem sistemu ponuditi individualizirano, hitro, kakovostno, učinkovito strokovno pomoč, podporo in usmeritve;
- podpirati doječe matere in ji opolnomočiti – izvajanje rednih skupinska srečanja v obliki podpornih skupin.



## Potek programa Svetovanje o dojenju



Slika 1: shema programa Svetovanje o dojenju

## Izvajalke in izvajalci programa

Izvajalke in izvajalci programa Svetovanje o dojenju so mednarodno pooblaščen svetovalke ali pooblaščen svetovalci (v nadaljevanju svetovalke) za laktacijo (IBCLC). Navadno so diplomirane medicinske sestre ali diplomirane babice ali delujejo kot patronažne medicinske sestre, izvajalke vzgoje za zdravje ali so del ginekološkega ali pediatričnega tima na primarni ravni zdravstvenega sistema.

## Usposabljanje izvajalk in izvajalcev

Naziv IBCLC zdravstveni strokovnjaki pridobijo z izpitom po opravljenem mednarodnem programu izobraževanja s področja dojenja in laktacije. Po uspešno opravljenem izpitu prejmejo svetovalke certifikat (spričevalo), ki velja pet let. Po petih letih je potrebno spričevalo ponovno pridobiti, kar je možno z opravljanjem izpita ali pa s pridobitvijo točk (točke CERP) na izobraževanjih o dojenju. Po desetih letih je za ohranitev licence obvezno ponovno opravljanje izpita. Naziv IBCLC zavezuje h kontinuiranemu izobraževanju.



Vir slike: <https://iblce.org/>

## Komu je program Svetovanja o dojenju namenjen

Program Svetovanje o dojenju je namenjen

- doječim materam, pa tudi očetom in drugim bližnjim osebam, ki potrebujejo informacije, podporo ali pomoč zaradi težav z dojenjem; nosečnice;
- doječim materam, ki potrebujejo druženje in podporo v skupini.

## Napotitev v program Svetovanja o dojenju

- doječe matere, očetje, bližnje osebe se lahko obrnejo na svetovalko brez posrednikov: pokličejo po telefon ali pišejo e-sporočilo;
- zdravstveni strokovnjaki:
  - patronažne sestre, ki obiskujejo dojenčka, mamo, družino na domu ob zaznanih večjih težavah glede laktacije in dojenja;
  - pediater in diplomirana medicinska sestra ob pregledih dojenčka pri zaznanih težavah, povezanih z dojenjem;
  - izbrani ginekolog, diplomirana babica, diplomirana medicinska sestra ob pregledih v nosečnosti in pri pregledu po porodu pri zaznanih težavah z laktacijo in dojenjem;
  - osebni zdravnik matere pri zaznanih težavah z laktacijo in dojenjem;
  - strokovnjaki v porodnišnici ob zaznanih večjih težavah matere in/ali novorojenčka;
  - zdravstveni strokovnjaki ob hospitalizaciji otroka zaradi težav s hranjenjem (neustrezno pridobivanje teže pri otroku, ne-napredovanje, polivanje ...);
  - zdravstveni strokovnjaki po hospitalizaciji matere zaradi težav z dojkami (zastojne dojke, mastitis ...).

Zdravstveni strokovnjaki nosečnico, mamo, bližnje osebe usmerijo in napotijo v program Svetovanje o dojenju glede na individualne potrebe. Na voljo je obrazec Napotni dokument za Svetovanje o dojenju ([priloga 3](#)), ki je lahko v pomoč, prav tako je lahko v pomoč obrazec za povratno informacijo Poročilo o Svetovanju o dojenju ([priloga 4](#)); dokumenta nista obvezna.

Izobraževanje o dojenju bi bilo potrebno izvesti za vse zdravstvene strokovnjake, ki prihajajo v stik z nosečnicami in materami dojenčkov, da si informacije, ki jih prejema matere vsebinsko ne nasprotujejo. Pomembno je tudi obdobjo posodabljanje znanj zdravstvenih strokovnjakov o laktaciji in dojenju, da bi prepoznali pomen te storitve. Predlagamo npr. izvedbo internih izobraževanj o



dojenju v zdravstvenem domu za različne strokovnjake, ki prihajajo v stik z nosečnicami in starši dojenčkov.

## Nabor stanj, pri katerih usmerjamo v program Svetovanje o dojenju:

### I. Individualno svetovanje o dojenju je primerno v naslednjih primerih (in ne le teh):

- neustrezno pridobivanje telesne teže pri otroku;
- nemiren, jokajoč otrok;
- zaskrbljenost matere glede količine, kakovosti ipd. mleka (*»Ali je moje mleko dovolj dobro za dojenčka?«*, *»Moje mleko je vodeno.«*);
- težave z dojčkami;
- posebna zdravstvena stanja otroka, ki zahtevajo več obravnav s strani zdravstvenega osebja (nedonošenčki, otroci s prenizko porodno težo, dvojčki, trojčki, otroci s prirojenimi anomalijami, otroci s kroničnimi boleznimi in trajno prizadetostjo (genetske bolezni, cerebralna paraliza));
- zelo zaskrbljene matere;
- matere, pri katerih se kažejo znaki duševne stiske;
- starostna obdobja pri otroku, ko so povečane potrebe po dojenju in s tem povezano zmotno prepričanje matere, da ima premalo mleka;
- matere (družine) v življenjskih okoliščinah, ki so lahko obremenjujoče ali vplivajo na zmožnosti matere (staršev) (npr. samske, mladoletne matere; socialno-ekonomska deprivilegiranaost ...);
- situacije, ko mama zaradi zdravstvenih ali drugih razlogov ne more ali ne sme dojiti, izredne situacije, ko svojci prevzamejo skrb za dojenčka ...

Nabor stanj upoštevamo kot opomnik in ne kot zaključen seznam. Vedno upoštevamo vsakokratno situacijo.

**II. podporne skupine** so namenjene materam, ki potrebujejo druženje, strokovne nasvete in podporo, vezano na laktacijo in dojenje in materinstvo nasploh. Vključijo se lahko tudi nosečnice in bližnji.

## Izvajanje programa Svetovanje o dojenju

### I. Individualno svetovanje o dojenju

se izvaja prek telefona ali v obliki osebne svetovalnega srečanja. Možne pa so tudi kombinacije, tako da na primer del svetovanja steče takoj ob stiku po telefonu, del pa, ko se svetovalka in svetovanka srečata v živo in je mogoče neposredno opazovati dojenje in ponuditi praktično pomoč in podporo oz. svetovanje.

Kontaktne številke in termini, v katerih lahko mati pokliče, naj bodo v zdravstvenem domu javno objavljene (oglasne deske, spletne strani). Prav tako naj bo javno objavljena tudi lokacija, dan in ura, namenjena osebni svetovanju o dojenju. Priporočljivo je, da sta tej dejavnosti namenjena vsaj dva termina mesečno. Idealen cilj je celodnevna dostopnost telefonskega svetovanja vse dni v tednu.

Storitev uvajamo postopoma, glede na potrebe uporabnic in razpoložljivost strokovnjakov z IBCLC licenco.

Večinoma gre za dalj časa trajajoča svetovanja (telefonske pogovore ali osebna svetovalna srečanja). Zanje si je potrebno zagotoviti dovolj časa in primerne okoliščine.

S strani zdravstvenih strokovnjakov svetovanje po e-pošti ni zaželeno, pomembno je biti v stiku z uporabnico v »živo« ali po telefonu. E-pošta je primerna za vzpostavljanje prvega stika, naročanje in obveščanje.

## II. Podporne skupine za dojenje

organizira in vodi svetovalka za dojenje, predvidoma enkrat mesečno. V skupine so vabljene nosečnice in doječe matere oz. drugi glede na potrebe, ki lahko skupino obiskujejo kontinuirano ali po izboru. Srečanja so tematsko zastavljena, ob temah pa je zagotovljena možnost pogovora.

Javno naj bodo objavljeni lokacija, dan in ura ter tematski razpored srečanj podporne skupine.

Predlagamo postopno uvajanje nove dejavnosti. Osnovni pogoji so razpoložljiv usposobljen kader, ustrezni prostorski pogoji in informiranje vseh morebitnih napotujočih ter osveščanje o pomenu storitve.

### Postopek izvedbe individualnega svetovanja o dojenju

#### Pogovor in anamneza dojenja

Najprej spoznavamo mamo in otroka. Pridobimo podatke o dosedanjem poteku dojenja, o starosti otroka, pogostosti podojev, kako mati pristavlja otroka, o poteku in času trajanja podoja, morebitnih težavah in izzivih, njenem počutju med dojenjem, morebitnih prejšnjih izkušnjah z dojenjem. Po potrebi izpolnimo tudi obrazec *Anamneza dojenja* ([priloga 1](#)), uporaba ni obvezna.

#### Opazovanje dojenja

Če je mogoče, opazujemo dojenje. Z opazovanjem dojenja ugotavljamo, kako dojenje teče. Pri dojenju opazujemo oba, mamo in otroka. Ob tem prisluhnemo materi in tako pridobimo kar največ informacij, po potrebi izpolnimo obrazec *Opazovanje dojenja* v [prilogi 2](#), uporaba ni obvezna.

Med opazovanjem dojenja smo pozorni na znake, ki nam povedo, ali:

- je otrok ustrezno pristavljen,
- otrok sesa in mleko teče,
- mati potrebuje pomoč.

Opazujemo tudi:

- anatomijo dojke,
- položaj telesa matere in otroka,
- odziv otroka na dojenje,
- potek dojenja,
- čas dojenja,
- povezavo med materjo in otrokom.





## Ugotovitve o dojenju

Na podlagi opazovanja dojenja lahko nato povzamemo ugotovitve o dojenju, kar pomeni, da ocenimo ustreznost položaja pri dojenju, potek podoja, »prenos« mleka, požiranje mleka pri otroku, materino počutje ...

## Svetovanje

Po opravljeni anamnezi in opazovanju svetovalka svetuje ali/in konkretno pomaga pri dojenju. Po potrebi stehta otroka, da bi ugotovila njegovo trenutno telesno težo ali primerja težo pred dojenjem in po njem; pri tem upošteva dokument *Smernice in ukrepi za dojenje (priloga 6)*. O izsledkih obravnave po potrebi obvesti otrokovega izbranega pediatra, materinega ginekologa ali ustanovo, ki je izvedla napotitev, o tem predhodno obvesti mamo.



Svetovanje očetu ali drugim bližnjim osebam poteka prilagojeno glede na izraženo problematiko.

Število svetovanj posameznici ni omejeno. Časovni obseg posameznega svetovanja je odvisen od problematike.

Pomembna je kakovostno sodelovanje: mamo poslušamo, smo spoštljivi, sodelovalni, sočutni, spodbudni.

## Srečanja podporne skupine za dojenje

V podporne skupine za dojenje so vabljene nosečnice in matere po svoji želji po predhodni najavi ali pa po predlogu diplomirane medicinske sestre, babice oziroma izbranega pediatra ali ginekologa. Podporno skupino vodi svetovalka za dojenje. Svetovalka predstavi izbrano temo, del časa pa je namenjen pogovoru o aktualnih temah, ki jih predlagajo udeleženske. Izvaja se enkrat mesečno. Določijo se termini, prostor srečanj in naslovne teme. Informacije je smiselno javno objaviti. S storitvijo je dobro seznaniti (druge) zdravstvene strokovnjake, ki bi (tudi) usmerjali v podporno skupino.

Za kraj izvajanja podporne skupine je pomembno, da je mogoče dovolj preprosto najti parkirno mesto, kar olajša materi приход z dojenčkom. Podporne skupine bi se lahko izvajale tudi zunaj zdravstvenega doma, na primer v medgeneracijskih centrih. Pomembno je, da so prostori srečanj čisti, prostorni, primerno opremljeni za potrebe mater z dojenčki (sanitarije, topla voda, dostopnost z vozički ipd.).

## Velikost in oprema prostora za individualno svetovanje o dojenju

Potreben je prostor, ki je dovolj velik za najmanj štiri osebe (mami, otrok, oče oz. spremljevalec, spremljevalka, IBCLC svetovalka), z nujno potrebno opremo. Prostor naj bo izbran premišljeno, da omogoča kar se da preprost dostop za žensko, ki prihaja na svetovanje (morda prihaja z otroškim vozičkom ...). V prostoru (ali takoj poleg) je potreben umivalnik s tekočo vodo.

Potrebna oprema prostora:

- udoben stol za dojenje,
- previjalna mizica ali pult,

- vsaj še dva stola (za očeta, spremljevalko ... in IBCLC),
- mizica,
- tehtnica za otroke,
- manjša omara ali predalnik za dokumente,
- telefon,
- obešalnik,
- koš za smeti.

Poleg tega pa še:

- razkužilo za roke in za previjalni pult,
- krpice (brisačke) za razkuževanje pulta,
- v izrednih razmerah, kot je epidemija covid-19, tudi dodatna oprema, na primer zaščitne maske oz. kot predpisano.

## Promocija in obveščanje o programu

Za uspešno izvajanje programa Svetovanje o dojenju je pomembno, da informacije pridejo do tistih, ki jih potrebujejo; po določitvi svetovalnih terminov jih je treba javno objaviti:

- z **obvestili** (plakati) na oglasnih panojih v ZD,
- na **spletni strani** zdravstvenega doma.
- pripravite lahko **zloženke** o programu Svetovanju o dojenju, ki jih posameznici izroči zdravstveni strokovnjak (patronažna medicinska sestra; diplomirana babica, diplomirana medicinska sestra; pediater, ginekolog ...) in/ali pa so del gradiv v čakalnicah.

Vsebina:

- informacije o storitvi,
- neposredne kontaktne informacije: telefonska številka za Svetovanje o dojenju (idealno je to posebna telefonska številka), službene telefonske številke svetovalk za dojenje, e-naslovi, termini svetovanj, lokacija prostora za svetovanje, informacija o dostopu z osebnim avtomobilom, javnim prevoznim sredstvom ipd.

Poudariti je pomembno, da je storitev brezplačna in da svetujejo strokovnjakinje, posebej usposobljene za to tematiko.

Pomembno pa je tudi **aktivno informiranje** nosečnic oz. bodočih staršev in mater dojenčkov ter tudi bližnjih o dostopnih oblikah pomoči v zvezi z dojenjem. Zdravstveni strokovnjaki in sodelavci v zdravstvenem domu v pediatričnih in ginekoloških ambulantah ter v porodnišnicah, s katerimi mati dobro sodeluje in jim zaupa, imajo pomembno vlogo pri promociji programa Svetovanja o dojenju.

Informacijo o programu Svetovanju o dojenju je mogoče širiti tudi pomočjo **lokalnih medijev** (radio, časopisi, TV).

Vsebinska predloga za plakat in zloženko sta v [prilogi 7](#) in [prilogi 8](#).

## Poročilo o izvedenih svetovanjih

Za potrebe spremljanja izvajanja Svetovanja o dojenju vsaka svetovalka izpolnjuje obrazec *Predloga za beleženje Svetovanj o dojenju* ([priloga 5](#)). Vsako posamezno svetovanje (tudi če svetuje isti osebi) beleži z novim zapisom (dobi novo zaporedno številko).



## Priloge

*Opomba: Obrazci so oblikovani za svetovanje materi. Če se svetovanja o dojenju udeleži druga oseba, se obrazce primerno priredi (vpišite očeta, babico ...).*

Priloga 1:  
Obrazec Anamneza dojenja

Zdravstveni dom	_____
Svetovalka/-ec za dojenje	_____
Datum svetovalnega srečanja	_____
Poročanje za obdobje	_____
Ime in priimek matere	_____
Ime in priimek otroka	_____
Rojstni datum otroka	_____
Posebnosti ob porodu	_____
Število podojev/dan	_____
Čas trajanja podoja	_____
Materina opažanja, morebitne težave	_____
Materino počutje (med dojenjem, na splošno)	_____
Prejšnje izkušnje z dojenjem	_____

Priloga 2:  
 Obrazec Opazovanje dojenja

<b>OPAZOVANJE DOJENJA</b>		Pogoj izpolnjen	Pomoč oz. nasvet	Potreba po pomoči
POLOŽAJ TELESA	MATI	udoben, ramena sproščena		
		roke podpirajo otroka		
		dojka v »c« položaju		
	OTROK	tesno ob materinem telesu		
		v višini dojke		
		ušesa, ramena in boki v ravni liniji		
ODZIV	MATI	je v stiku z otrokom		
		se odziva na njegove reflekse		
	OTROK	iskalni refleks		
		Usta široko odprta		
PRISTAVITEV OTROKA, ZAČETEK DOJENJA	MATI	čaka na pravi trenutek		
		Otroka prinese k dojki		
	OTROK	jezik spodaj		
		Ustnice obrnjene navzven		
		nos in brada tesno ob dojki		
ZNAKI SESANJA	MATI	spontano iztekanje mleka na drugi dojki		
		bradavice niso boleče		
	OTROK	požirki so slišni in vidni		
		globoki potegi		
		lička so napeta		
ZAKLJUČEK DOJENJA	MATI	počaka, da otrok spusti dojko		
		počaka, da zmanjka mleka		
	OTROK	daljši odmori med sesanjem		
		spusti dojko		
		je videti zadovoljen		

DOJKE	bradavice brez posebnosti
	dojke mehke

*Tabela za opazovanje dojenja avtorice: Jule Friedrich, prevod: Cvetka Skale, marec 2009.*

*Prevedeno z dovoljenjem gospe J. Friedrich.*

Priloga 3:  
Obrazec Napotni dokument za Svetovanje o dojenju

Zdravstveni dom	.....
Napotni zdravnik/DMS/PMS:	.....
Datum	.....
Ime in priimek matere	.....
Ime in priimek otroka	.....
Rojstni datum otroka	.....
Porodna teža otroka	.....
Trenutna teža otroka	.....
Razlog za napotitev na svetovanje	.....



Priloga 4:  
Obrazec Poročilo o Svetovanju o dojenju

Zdravstveni dom	-----
Svetovalka za dojenje	-----
Datum	-----
Ime in priimek matere	-----
Naslov	-----
Ime in priimek otroka	-----
Rojstni datum otroka	-----
Ugotovljene posebnosti	-----
Svetovanje	-----

*\*Obrazec je namenjen obveščanju zdravstvenega strokovnjaka (npr. izbranega pediatra, patronažne medicinske sestre), ki je mam napotil na Svetovanje o dojenju.*

Priloga 5:  
Predloga za beleženje Svetovanj o dojenju

Zdravstveni dom \_\_\_\_\_

Svetovalka za dojenje \_\_\_\_\_

Zaporedna številka svetovanja	Datum klica/svetovanja	Kdo kliče	Oblika svetovanja	
			<input type="checkbox"/> Osebno svetovanje	<input type="checkbox"/> Telefonsko svetovanje
Problem:				

Zaporedna številka svetovanja	Datum klica/svetovanja	Kdo kliče	Oblika svetovanja	
			<input type="checkbox"/> Osebno svetovanje	<input type="checkbox"/> Telefonsko svetovanje
Problem:				

Zaporedna številka svetovanja	Datum klica/svetovanja	Kdo kliče	Oblika svetovanja	
			<input type="checkbox"/> Osebno svetovanje	<input type="checkbox"/> Telefonsko svetovanje
Problem:				

*\*Obrazec je namenjen interni uporabi (za interno evidenco).*

## Priloga 6: Smernice in ukrepi za dojenje

*Smernice so pripravili:*

*dr. Borut Bratanič, dr. med., spec. pediater, Skale Cvetka, dipl.m.s., IBCLC, asist., Andreja Tekauc Golob, dr. med., spec. pediater., IBCLC*

### UVOD

Dojenje je naravna oblika prehranjevanja novorojenčkov, dojenčkov in malih otrok. Izključno dojenje prvih šest mesecev je temelj za normalno rast, razvoj in zdravje otroka. Skupaj z ustrezno gosto hrano je tudi po šestem mesecu otrokovega življenja pomemben dejavnik, ki pripomore k njegovi rasti, razvoju in zdravju.

### PRIPOROČILA

Svetovna zdravstvena organizacija, UNCEF in strokovnjaki priporočajo izključno dojenje do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti, ob ustrezni dopolnilni prehrani pa nato še do drugega leta starosti, če mati ali otrok želita, pa še dlje. Vse prednost dojenja, tako za otroka kot tudi za mater, so najbolj izražene, če mati izključno doji.

Za oceno poteka dojenja je smiselna opredelitev po sledečih fazah:

- prvih 24 ur po porodu,
- prvi dnevi po porodu (do starosti 1 – 2 tedna),
- prvi tedni in meseci (od starosti 1 – 2 tedna do uvajanja goste hrane pri starosti 6 mesecev),
- od uvedbe goste hrane do odstavljanja od prsi.

Za vsako obdobje so kriteriji drugačni.

### PRVIH 24 UR PO PORODU

UKREPI	PRIČAKOVANI REZULTATI
Zagotovimo kožni stik in prvi podoj takoj oz. čim prej po porodu.	Novorojenček je dojen v prvi uri po porodu.
Golega novorojenčka položimo na gol materin prsni koš, tako, da gleda proti njej in oba skupaj pokrijemo.	Zagotovimo mu optimalen vnos hranil ter imunološko in proti-alergično zaščito.
Novorojenčku dopustimo, da poišče prsi, mati ga bo s svojim dotikom spodbudila in pomagala, da se približa k bradavici, nikoli ga ne silimo.	Novorojenček je dojen po želji (8 – 12x v 24 urah).
Mati spodbujamo k dojenju po želji novorojenčka.	Mati prepozna zgodnje znake lakote (povečana budnost, hitri očesni gibi pri otroku, premikanje ustnic, sesalni gibi, obračanje v smeri dojke, tiščanje rok v usta).
Naučimo jo prepoznati zgodnje znake lakote pri novorojenčku.	Novorojenček odvaja urin in mekonij znotraj 8 ur po porodu.
	Novorojenček bo stabiliziral svoje vitalne funkcije in krvni sladkor.

## ZNAKI DOBRO PRISTAVLJENEGA OTROKA

OTROK	MATI
Otrokovo telo je tesno ob materinem.	Prisotni so krči maternice.
Glava je višje od želodca.	Žeja.
Usta so široko odprta.	Sproščenost in zaspanost.
Brada se dotika dojke.	Spontan iztok mleka na drugi dojki.
Spodnja ustnica je obrnjena navzven.	Bradavice so po dojenju podaljšane, vendar ne potlačene.
Lička so napeta.	
Otrok izmenično sesa in počiva.	
Požirki so globoki, počasni in slišni.	

## PRVI DNEVI PO PORODU (do starosti 1 – 2 tedna)

UKREPI	PRIČAKOVANI REZULTATI
Sobivanje po porodu (rooming-in).	<b>Otrok:</b> Se hrani izključno pri prsih.
Spodbujanje dojenja glede na novorojenčkove potrebe, to pomeni kadarkoli in tolikokrat kot želi on (8 – 12x v 24 urah je običajno).	Običajno izgubi do 7 – 10 % porodne teže.
Pomoč materi pri pristavljanju in dojenju.	Ne izgublja več porodne teže po 10. dnevu življenja.
Izogibanje umetnim cucljem in dudam.	Po 5. dnevu začne pridobivati na telesni teži.
Izogibanje ostali hrani in tekočini, razen v primeru, če za to obstajajo medicinske indikacije.	Ponovno doseže porodno težo v 2 – 3 tednih.
Priprava matere in otroka na odpust iz porodnišnice.	Od 4. dneva dalje več kot 3x dnevno odvaja blato (po 5. dnevu ni več mekonija) in vsaj 6x urinira.
Obveščanje patronažne medicinske sestre.	Blato je po petem dnevu zgoščeno in rumeno.  Urin je svetel ali blede rumen.
	<b>Mati:</b> Izključno doji.  Prepozna zgodnje znake lakote in se odziva nanje.  Pozna znake dobrega dojenja.

	<p>Nima bolečih bradavic in bolečin v dojkah.</p> <p>Dojke so po dojenju mehkejše.</p> <p>Je ozaveščena o prednostih izključnega dojenja.</p> <p>Ve, kje dobiti potrebne informacije in pomoč pri težavah pri dojenju. Pomoč lahko poišče pri Mednarodno pooblaščenih svetovalcih za laktacijo (IBCLC), laičnih svetovalkah LLL ali pri zdravstvenemu osebju, ki je izobraženo za svetovanje pri dojenju.</p>
--	---

### PRVI TEDNI IN MESECI (od starosti 1 – 2 tedna do uvajanja goste hrane pri starosti 6 mesecev)

UKREPI	PRIČAKOVANI REZULTATI
<p>Spodbujanje k dojenju po željah dojenčka.</p> <p>Mati seznanimo o obdobjih intenzivne rasti pri dojenčku.</p> <p>Seznanimo jo z različnim vedenjem otroka pri dojenju, glede na njegovo starost.</p> <p>Seznanimo jo s pridobivanjem teže dojenčka.</p>	<p>Dojenček je dojen po željah in potrebi.</p> <p>Pri vsakem previjanju ima mokro pleničko in odvaja blato od 3x dnevno do tudi 1 x tedensko.</p> <p>Mati je seznanjena z obdobji intenzivne rasti, ko otrok želi pogosteje sesati; pri dopolnjenih 10 - 14 dneh, šestih tednih in treh mesecih.</p> <p>Glede na starost dojenček ustrezno pridobiva težo:</p> <p>0 – 2 meseca od 170 do 330g/teden  2 – 4 mesece od 110 do 330g/teden  4 – 6 mesecev od 70 do 140g/teden.</p>

### OD UVEDBE GOSTE HRANE DO ODSTAVLJANJA OD PRSI

UKREPI	PRIČAKOVANI REZULTATI
<p>Spodbujanje k dojenju po željah dojenčka.</p> <p>Mater seznanimo z znaki, ki pri otroku nakazujejo potrebo po uvajanju goste hrane. To so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- povečana potreba po hrani,</li> <li>- govorica otrokovega telesa pri mizi,</li> <li>- samostojno sedenje,</li> <li>- fina motorika,</li> <li>- izrast zobovja,</li> <li>- izguba refleksa izplazenja jezika.</li> </ul>	<p>Dojenček je dojen po željah in potrebi.</p> <p>Pri vsakem previjanju ima mokro pleničko in odvaja blato od 3x dnevno do tudi 1 x tedensko.</p> <p>Dojenček med 6. in 12. mesecem pridobi od 40 – 110g/teden.</p> <p>Uvajanje prvih obrokov goste hrane pri otroku je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravočasno; tako, da ne zmanjšuje pozitivnih vplivov materinega mleka,</li> </ul>

- nutricionistično ustrezno; tako, da zagotavlja optimalen vnos kalorij in hranilnih snovi pri dojenih otrocih, starejših od šest mesecev,  
- varno; kar pomeni da pri pripravi in hranjenju otroka upoštevamo higienska priporočila prilagojeno otroku, tako, da mu jo dajemo v obliki, ki je primerna njegovemu razvojnemu obdobju, v prijetnem vzdušju in v primerni količini.

## Priloga 7: Predloga vsebin za oblikovanje plakata

/zdravstveni dom prilagodi in dopolni/

/Ime zdravstvenega doma/

\*\*\*\*\*

Svetovanje o dojenju

Čestitamo vam ob rojstvu vašega otroka. Želimo, da bi bili prvi tedni in meseci za vas in vašega otroka čim bolj prijetni.

Dojenje je naraven proces, pojavijo pa se lahko dvomi, vprašanja ali težave.

Morda imate občutek, da vaš dojenček ni sit, ko ga podojite? Vas skrbi, da imate premalo mleka? Imate občutek, da otrok zavrača prsi? Mislite, da je vaše mleko »vodeno«? Potrebujete nasvete ali pomoč glede bolečih bradavic, ritma hranjenja, uvajanje goste hrane, odstavljanja, dojenja in zaposlitve?

V našem zdravstvenem domu je na voljo brezplačna strokovna pomoč.

Naše svetovalke za dojenje so na voljo/Naša svetovalka za dojenje je na voljo:

Po telefonu /kdaj/ vsak delovni dan od ... do ... :

Ime in priimek, naziv./IBCLC

Telefonska številka:

e-naslov:

Dogovorite se za svetovalno srečanje: kdaj, kje, prijava

Udeležite se srečanja za podporo dojenju: kje, kdaj, prijava:

Spletna stran ZD-ja: /kjer je objavljeno več informacij o storitvi/QR

Več o laktaciji, dojenju, [www.zdaj.si](http://www.zdaj.si)

QR

## Priloga 8: Predloga vsebine za zloženko

/vsak ZD prilagodi in dopolni/

/Ime zdravstvenega doma/

\*\*\*\*\*

Svetovanje o dojenju

Materino mleko je najboljša hrana za dojenčka.

Dojenje je naravni način prehrane za dobro rast in razvoj dojenčka.

Z dojenjem otroka nahranimo, daje pa mu tudi veliko ugodja, zagotavlja mu bližino in občutek varnosti.

Večina žensk lahko doji.

Velikost in oblika dojk ne vplivata na dojenje.

Dojenje je spretnost, ki se je lahko naučimo.

Pri tem potrebujemo dobre informacije in praktične nasvete, kako dojiti.

Morda bo nekaj časa trajalo, da postane dojenje preprosto in v veselje vam in vašemu otroku.

Dobrodošla je podpora moža oz. partnerja, drugih družinskih članov, prijateljic in prijateljev.

Informacije in nasvete o dojenju dajejo patronažne medicinske sestre, babice, medicinske sestre v pediatriji, zdravniki. Prav posebna znanja o dojenju pa imajo svetovalke za dojenje.

V našem zdravstvenem domu jih lahko pokličete ali se z njimi srečate.

Čestitamo vam ob rojstvu vašega otroka. Želimo, da bi bili prvi tedni in meseci za vas in vašega otroka čim bolj prijetni.

Dojenje je naraven proces, pojavijo pa se lahko dvomi, vprašanja ali težave.

Morda imate občutek, da vaš dojenček ni sit, ko ga podojite? Vas skrbi, da imate premalo mleka? Imate občutek, da otrok zavrača prsi? Mislite, da je vaše mleko »vodeno«? Potrebujete nasvete ali pomoč glede bolečih bradavic, ritma hranjenja, uvajanje goste hrane, odstavljanja, dojenja in zaposlitve?

**Naše svetovalke za dojenje so na voljo za brezplačno pomoč/Naša svetovalka za dojenje je na voljo za brezplačno pomoč:**

Po telefonu /kdaj/ vsak delovni dan od... do... :

Ime in priimek, naziv., IBCLC

Telefonska številka:

e-naslov:

Dogovorite se za svetovalno srečanje: kdaj, kje, prijava:



Udeležite se srečanja za podporo dojenju: kje, kdaj, prijava:

Svetovanje je brezplačno.

Spletna stran ZD-ja: /kjer je objavljeno več informacij o storitvi/ QR

Več o laktaciji, dojenju, [www.zdaj.si](http://www.zdaj.si)

QR