

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## Príručka na dojčenie



Gratulujeme Vám k narodeniu Vášho dieťaťa. Tento leták Vás prevedie cez základy dojčenia, vrátane informácií ako začať dojčiť a ako vedieť, či Vaše dieťa dostáva dost' mlieka. Dojčenie poskytne Vášmu dieťaťu najlepší začiatok života. Materské mlieko mu poskytuje najlepšiu výživu, podporuje jeho rozvoj a znižuje riziko ochorenia a infekcií.

### Po narodení

Ak sa Vy a Vaše dieťa cítite dobre, je dôležité, ihneď po narodení, držať Vaše dieťa tak, aby sa priamo dotýkala Vaša a jeho koža. Znamená to, že by ste mali položiť svoje nahé (okrem plienky) dieťa na svoje prsia. Budete pokrytí dekou. Tento dotyk udrží Vaše dieťa v teple, upokojuje jeho dýchanie a tep a ochraňuje ho od infekcií. Ležanie na Vašej koži taktiež povzbudí Vaše dieťa, aby začalo hľadať Vaše prsníky a živiť sa. Prvá hodina po narodení je zvláštny čas, v ktorom sa môžete zoznámiť s Vaším dieťaťom, a vďaka tomu, že ho tak skoro užívate, aktivujú sa Vaše zásoby mlieka.



Malé množstvo kolostra (hustej, žltkastej tekutiny), ktoré sa vyrába v prvých dňoch po pôrode, je veľmi užitočné pre Vaše dieťa, lebo kolostra obsahuje koncentrované živiny a chráni Vaše dieťa pred infekciou.

### Prvé dni

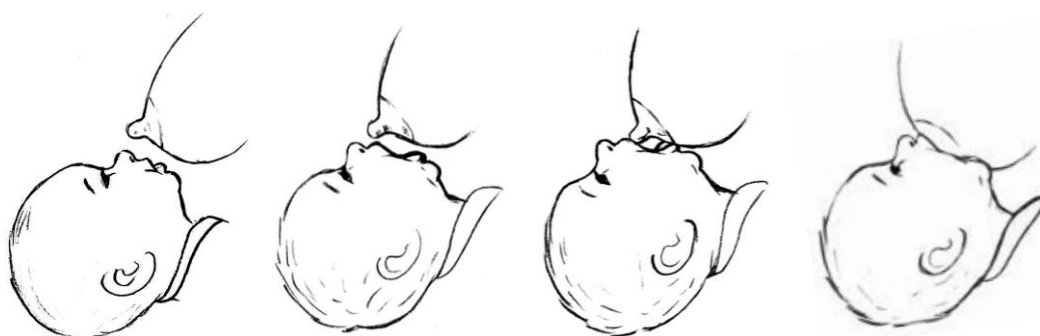
V prvých dňoch a týždňoch po pôrode Vaše dieťa môže žiadať, aby ste ho často živili. Je to normálne, lebo častejšie živienie podporuje tvorbu mlieka. Učenie sa ako dojčiť, aj z Vašej aj zo strany Vášho dieťaťa, môže potvrdiť, preto by ste mali využiť každú šancu na cvičenie. Majte svoje dieťa vždy blízko, aby ste mohli rozoznať znaky, že chce jesť, ako napr. cmúľanie prstov, otváranie úst a vystrčenie jazyka. Snažte sa začať s dojčením pred tým ako dieťa začne plakať, lebo plakanie sťažuje proces pre oboch.



## Ako držať dieťa počas dojčenia

Máme tu zopár tipov, ktoré pomôžu Vám a dieťaťu dobre naštartovať dojčenie:

- Držte dieťa blízko, tak aby malo nos, brucho a prsty na nohách v línii, ktorá smeruje k Vaším prsníkom zospodu.
- Podporujte krk dieťaťa, nie hlavu, aby mohlo nakloniť hlavu dozadu, keď začne jesť.
- Jemne otierajte svoju bradavku medzi hornou perou dieťaťa a jeho nosom, ako stimulans, aby široko otvorilo ústa.
- Počkajte, kým Vaše dieťa otvorí ústa, trochu vystrčí jazyk a nakloní hlavu dozadu, potom ho jemne priblížite svojmu prsníku a dovoľte, aby Vám bradavka skĺzla do priestoru medzi jeho hornou perou a podnebí.
- Môžete pocítiť ťahanie (ktoré môže, ale nemusí byť bolestivé), ale malo by to prestať v priebehu jednej minúty. V prípade, že bolesť neprestane, požiadajte o pomoc.



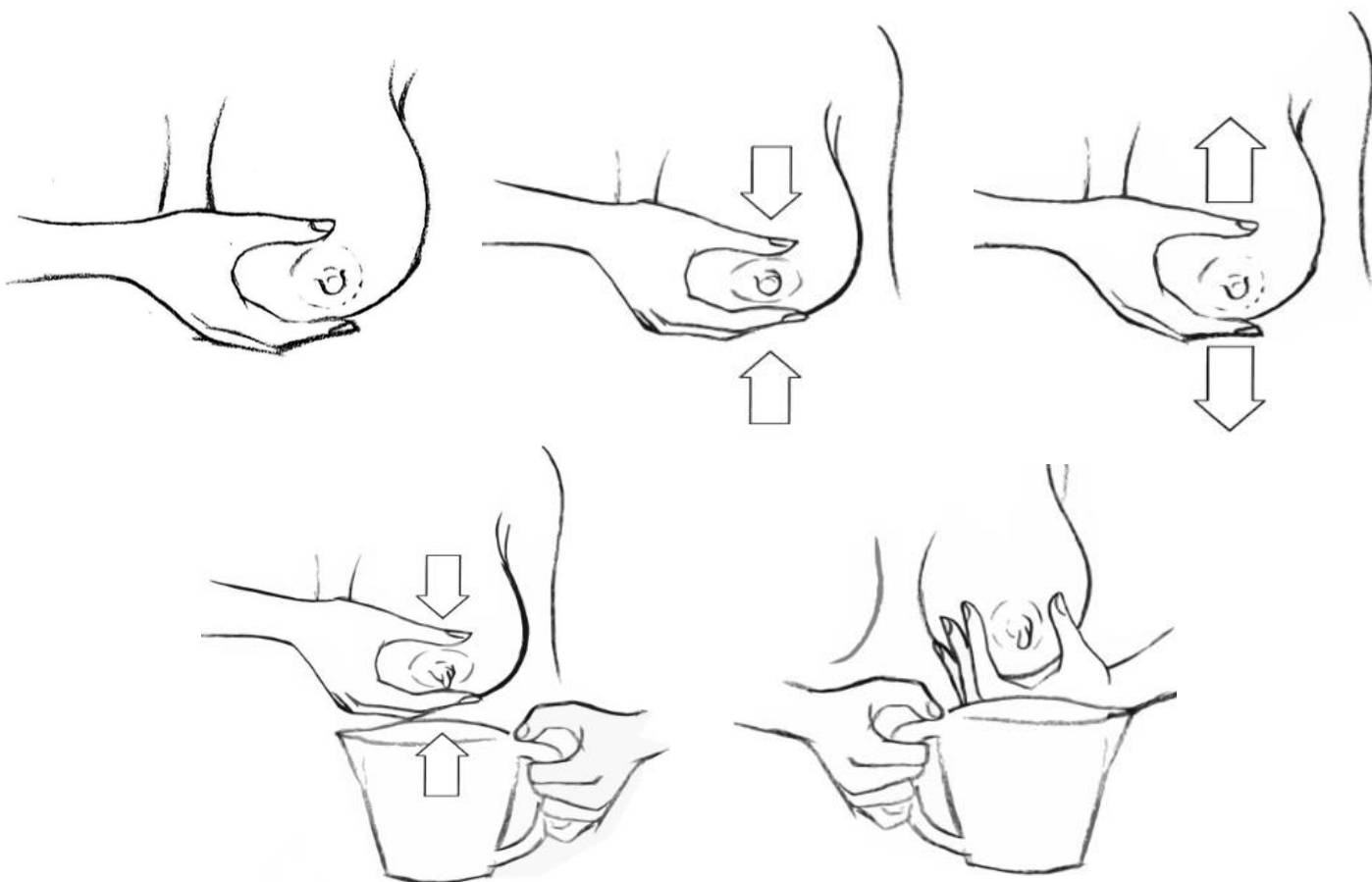
## Ako budete vedieť, že Vaše dieťa dostáva dost' mlieka

- Vaše dieťa bude mať široko otvorené ústa.
- Jeho líca budú vyplnené.
- Dieťa bude pokojné počas dojčenia.
- Počujete ako dieťa často prehĺta počas dojčenia.
- Vaša bradavka nebude meniť tvar po dojčení, nebude bolestivá ani vidno poškodená.
- Dieťa bude mať dost' mokrých plienok (medzi 6 a 8 po 6. dňu) počas 24 hodín.
- Vaše dieťa bude mať aspoň 2 (ale zvyčajne aj viac) špinavé plienky počas 24 hodín, aj stolica sa zmení, v prvých dňoch (1-2) bude čierna a lepkavá a od štvrtého dňa bude žltá a riedka. **Ak počas 24 hodín Vaše dieťa nevyprázdni čreva mali by ste sa spojiť s pôrodnou asistentkou bud' lekárom.**

## Vytlačanie mlieka

Je užitočné vedieť ako vytlačiť svoje mlieko, aby dieťa dostalo chuť na jedlo, najmä keď sa mu chce spať alebo keď máte plné prsníky. Na tomto linku nájdete dobré video, ktoré Vám to ukáže: [unicef.uk/handexpression](http://unicef.uk/handexpression)

- Začnite jemne hladiť a masírovať svoje prsníky pokiaľ nebudú uvoľnené.
- Urobte céčko pomocou svojho palca a ukazováka.
- Jemne posuňte palec a ukazovák 2-3 cm ďalej od bradavky.
- Stlačte túto oblasť zopár sekúnd, potom uvoľnite a opakujte.
- Môže chvíľu trvať, kým mlieko nezačne prúdiť. Tlačte a uvoľňujte túto oblasť pokiaľ sa prúdenie neznižuje.
- Cirkulujte okolo prsníka a tlačte a uvoľňujte inú oblasť.
- Držte palec oproti ukazováka a neposúvajte ich hore-dole cez prsník.



## Splnenie potrieb Vášho dieťaťa

Váš novorodenec si od Vás bude žiadať výživu, pohodlie a ochranu, kým sa zoznamuje so svetom. Držanie, maznanie, rozprávanie a reagovanie na Vaše dieťa pomáha mu vylučovať hormóny, ktoré podporujú vývoj jeho mozgu a umožňujú mu pociť bezpečia. Novorodenci nemôžu byť rozmaznaní reagovaním na ich potreby a dojčené

deti nemôžu byť prevyživené, takže im môžete ponúknuť svoje prsníky, tak ako pre výživu tak aj pre pohodlie. Maznanie a živenie Vášho dieťaťa Vám tiež pomáha udržať pokoj a umožňuje Vám sedieť, odpočívať a vychutnať si svoje dieťa.



*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)*