

Дневник дојења

МОЈИ ПРВИ ДАНИ

УСПЕШНОГ ДОЈЕЊА



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Брошура мој дневник дојења 2 је део пројекта који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Градске управе за здравство Града Новог Сада. Намењена је трудницама и мајкама у првим данима након порођаја и у периоду дојења.

Аутор:

Јелена Ковачев, *мастер струковна медицинска сестра*

Супервизија:

Доц. др Ивана Радић, *лекар специјалиста социјалне медицине*
Кристина Недељковић, *специјалиста струковна медицинска сестра*

Драги родитељи,

Честитамо Вам и желимо добродошлицу у чаробни свет родитељства. Свакодневна брига за Вашег новог члана породице треба да представља задатак који ћете обављати са задовољством. Први дани након изласка из породилишта могу бити збуњујући за родитеље и може се појавити додатна брига за здравље породице и бебе.

Посебну недоумицу у вези са храњењем бебе могу имати родитељи којима је прво дете. Дојење представља најздравији начин исхране и најбољи почетак за свако дете. Оно представља природан процес који беби омогућава најоптималнију храну која је јединственог састава и која доноси многе благодети како за бебу, тако и за мајку.

У овој брошури покушали смо да Вам олакшамо да решите недоумице које су у вези са дојењем у првим данима бебиног живота. Надамо се да ће савети које смо Вам припремили на наредним страницама бити од користи и да ће Вам помоћи да уживати у дојењу. Такође, у брошури се налази и дневник који ће Вам помоћи да пратите процес дојења.

Центар за промоцију здравља
Институт за јавно здравље Војводине



У табели на овој страници у колони која је обележена смајлићем (😊) можете пронаћи чињенице које указују да се Ваша беба добро храни, док су у колони која на врху има тужић (😞) представљени неки од проблема који се могу појавити у првим данима дојења.

Када је стање ваше бебе као у колони са тужићем потражите савет и помоћ телефонским саветовањем, посетите саветовалиште или питајте патронажну сестру.

😊	😞
Ваша беба је стара 1 до 3 дана и има 8 или више подоја у току 24 сата	Ваша беба је стара 1 до 3 дана, али је и даље послана и има мање од 6 подоја у периоду од 24 сата
Ваша беба углавном сиса између 5 и 40 минута и спонтано пушта дојку	Ваша беба сиса мање од 5 минута или дуже од 40 минута при сваком подоју
Ваша беба има розикасту боју коже	Кожа Ваше бебе изгледа жута. Већина жутица код беба није штетна, међутим, важно је да беба показује знаке глади, да се спонтано сама буди и да не спава дуже од 4 сата. Жута боја се обично појављује прво око лица и чела, а затим се прошири на тело, руке и ноге
Ваша беба је углавном мирна и опуштена током храњења и задовољна је после већине подоја	Ваша беба увек заспи на дојци и/или никада не заврши подој
Ваша беба има мокре и прљаве пелене (погледајте табелу на предзадњој страни)	Пелене ваше бебе су углавном суве при пресвлачењу
Након што беба „повуче“ првих неколико млазова из дојке дојење је удобно и осећате се угодно док дојите	Имате непријатност у грудима или брадавицама, што не нестаје након што беба „повуче“ првих неколико млазова из дојке
Када Ваша беба има 3-4 дана или више, требало би да чујете како беба гута током храњења	Не чујете гутање млека када је Ваша беба узраста 3-4 дана или више
Осећате да ваша беба ужива у храњењу и да је сита	Осећате да својој беби треба да дате млечну формулу

КАДА ВАША БЕБА ИМА 1-2 ДАНА СТАРОСТИ

- Уживајте у контакту коже на кожу са својом бебом кад год можете, дојите бебу на захтев, повежите се са својом бебом и умирите своју бебу ако је узнемирена.
- Нормално да ваша беба жели да буде стално држана током овог периода.
- У првим данима, а посебно ноћу, када су нивои вашег хормона за стварање млека пролактина виши Ваша беба то зна и често ће се хранити ноћу како би подстакла производњу млека.
- Храните бебу често дању и ноћу, са не више од 4 сата између храњења (1).
-

Ако Ваша беба тражи да се храни врло често можда треба да:

1. Проверите да ли Ваша беба добро прихватила дојку:
 - Дететова уста су широм отворена.
 - Доња усна је изврнута према напоље
 - Брада додирује или готово додирује дојку.
 - Већи део ареоле (тамни круг око брадавице) налази се у дететовим устима.
2. Уколико Ваше дете није добро прихватило дојку, чућете цоктање или ћете осећати бол приликом дојења. Одвојите бебу са дојке стављањем прста у угао бебиних усана и лаганим потискивањем извуците дојку и покушајте постављање поново.
3. Погледате табелу са смајлићем и тужићем и по потреби потражите савет здравствених радника.
4. Важно је да у првим данима истрајете и не дајете допунску храну када год је то могуће јер то може утицати на стварање млека.

КАДА ВАША БЕБА ИМА 3-4 ДАНА СТАРОСТИ

- Ваша беба ће се хранити најмање 8 до 12 пута у току 24 сата.
- Пелене Ваше бебе ће бити сваки пут мокре приликом пресвлачења.
- Почећете да примећујете промене на дојкама. Оне ће постати топлије, теже и пуније. Ако сте забринути што се то до сада није догодило, разговарајте са својом патронажном сестром о томе.
- Подој треба да траје од 5 минута до 40 минута уз гутање које чујете. Ваша беба ће правити мале паузе да се одмори.



КАДА ВАША БЕБА ИМА 5-6 ДАНА СТАРОСТИ

- Требало би да приметите да су ваше груди теже пре храњења и лакше после храњења.
- Ваша беба треба да буде смиренија након храњења.
- Увек понудите обе дојке при сваком дојењу, али пустите бебу да сама прекине подој на првој.
- Када Ваша беба заврши подој на првој дојци, а дојка буде лакша, понудите другу дојку. Беба можда неће бити заинтересована. Ово је у реду, почните са овом дојком при следећем дојењу. Уколико је она препуњена млеком можете исцедити мало млека док не осетите олакшање.
- Ваша беба би сада требало да се храни најмање 8 пута у 24 сата, укључујући једно или више ноћних храњења која су важна за одржавање добре стимулације прављења млека.



КАКО ДА ЗНАТЕ ДА ЈЕ БЕБА ГЛАДНА?

Знаци да је беба гладна могу се поделити у ране и касне. Реагујете на ране знаке!

Беба прво почиње да се мешкољи, окреће главу, затим постане узнемирена, сиса прсте, цокће. Ако јој тада не изађете у сусрет и дате јој да сиса, полако постаје све узнемиренија и почиње да плаче, то је већ касни знак. Тада је пре подоја, потребно да прво умирите бебу, јер тако узнемирена можда неће хтети да прихати дојку одмах или ће се додатно узнемирити зато што млеко није одмах потекло.

Садржај пелена ваше бебе се мења у првим данима живота. Ове промене ће вам помоћи да знате да ли храњење иде добро.

ПЕЛЕНА ВАШЕ БЕБЕ

Узраст бебе	Мокре пелене	Прљаве пелене
На дан рођења	Мале количине урина које могу садржати мрље концентрованог урина у боји „рђе“ *	1 или више тамнозелене/црне столице попут катрана - меконијум
1-2 дана старости бебе	Могу бити присутне 1, 2 или више тамноружичасто/црвене течности дневно*	1 или више тамнозелене/црне столице попут катрана - меконијум
3-4 дана старости бебе	3 или више пелена дневно се осећају теже	Најмање 2 столице, мењају боју и конзистенцију – светло смеђе/зелене/жуте, постају мекше („промена столице“)
5-6 дана старости бебе	5 или више тежих пелена	Најмање 2 столице, жуте боје; столица може бити прилично воденаста
7-28 дана старости бебе	6 или више тешких мокрих пелена	Најмање 3 столице























**Урати су тамноружичаста/црвена течност која се може јавити код многих беба у првих неколико дана. У овом узрасту они нису проблем, али ако оваква боја урина остане дужи од првих неколико дана, требало би да кажете својој патронажној сестри јер то може бити знак да ваша беба не добија довољно млека.*

Дојење на захтев је дојење бебе на прве знаке глади, узнемирености, без чекања да прође одређен временски период. Ако беба показује знаке да је гладна, нема потребе да се гледа на сат да би се проценило да ли би требало да је гладна или покушавати да се „уброчи“ што је некада била пракса, да се беба доји на сваких 3 сата (1).

Када се успостави лактација и када беба буде имала више снаге да посиса више млека тада ће и временски период између подоја бити дужи него на самом почетку.

Ако сте се питали да ли Ваша беба посиса довољну количину млека и колико млека јој је потребно, погледајте слику испод текста.

ВОДИЧ ЗА МАЈКЕ КОЈЕ ДОЈЕ

УЗРАСТ ВАШЕ БЕБЕ	I НЕДЕЉА							II НЕДЕЉА	III НЕДЕЉА
	1. ДАН	2. ДАН	3. ДАН	4. ДАН	5. ДАН	6. ДАН	7. ДАН		
КОЛИКО ЧЕСТО ТРЕБА ДА ДОЈИТЕ? НА ДАН/ У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА	 x8	 x8	 x8	 x8	 x8	 x8	 x8	 x8	 x8
	Најмање 8 пута дневно (на сваких 1 до 3 сата).						Ваша беба сиса споро, снажно, стално и често гута.		
ВЕЛИЧИНА ЖЕЛУЦА ВАШЕ БЕБЕ	 Величина прешње	 Величина ораха	 Величина кајсије				 Величина јајета		
ВЛАЖНЕ ПЕЛЕНЕ НА ДАН/ У ПРОСЕКУ НА 24 ЧАСА БРОЈ	 Најмање 1 влажна	 Најмање 2 влажне	 Најмање 3 влажне	 Најмање 4 влажне	 Најмање 4 влажне	 Тешке, влажне са бледо жутим и бистрим урином.			
ЗАПРЉАНЕ ПЕЛЕНЕ БРОЈ БОЈА	 Најмање 2 ЗАПРЉАНЕ ЦРНА И ТАМНО ЗЕЛЕНА	 Најмање 3 ЗАПРЉАНЕ БРАОН, ЗЕЛЕНА ИЛИ ЖУТА				 Најмање 3 ЗАПРЉАНЕ ЖУТА			
ТЕЖИНА ВАШЕ БЕБЕ	Бебе губе у просеку 7% своје тежине у прва три дана након рођења.				Од четвртог дана надаље ваша беба треба да добије од 20 до 35 грама свакодневно и да поврати своју тежину са рођења за 10 до 14 дана.				
ОСТАЛИ ЗНАЦИ	Ваша беба треба да снажно плаче, активно да се помера и да се лако буди. Ваше груди треба да буду мекше и мање пуне након дојења.								
МАЈЧИНО МЛЕКО ЈЕ ЈЕДИНА ХРАНА КОЈА ЈЕ БЕБИ ПОТРЕБНА У ПРВИХ 6 МЕСЕЦИ.									
Од 6. месеца почиње увођење чврсте хране, а дојење треба наставити до друге године и касније. Ако Вам је потребна помоћ питајте доктора, сестру или бабицу.									



У САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ДОЈЕЊЕ - САВЕТИ У ТОКУ 365 ДАНА!

Саветовалиште за дојење Дома здравља Нови Сад је формирано са циљем да пружи подршку свим породицама током целокупног периода дојења и да им помогне у превазилажењу изазова који могу да се појаве без обзира на старост бебе. То је прво Саветовалиште овог типа на примарном нивоу здравствене заштите у Републици Србији.

У њему раде две искусне високообразоване патронажне сестре.

Рад се реализује:

- Телефонски - особа којој је потребна подршка позове Саветовалиште телефоном и током разговором се заједнички дефинишу кораци које је потребно урадити како би се изазов превазишао
- Уживо - особа која има проблем позове телефоном и закаже посету Саветовалишту где се на лицу места договара стратегија за решавање - најчешће се јављају жене због препуњености дојки или да првовере исправности хвата и положаја за дојење
- „О“ - процена положаја дојења се може урадити и „он-лине“ разговором захваљујући некој од апликација (зоом или вибер) и овај вид рада је користан мајкама, тј. породицама које нису у могућности да дођу у Саветовалиште, а имају проблем који захтева процену посматрањем.

Како до саветовалишта за дојење?

Просторије Саветовалишта се налазе у Дому здравља „Нови Сад“ објекту на Лиману, Булевар Цара Лазара 77, у приземљу, у соби 82, а његово радно време је од 07:00-14:00 ч сваког радног дана.

Контакт телефон Саветовалишта за дојење: 064 80 88 181

У изради брошуре „Мој дневник дојења 2“ коришћен извор: University Hospital Shouthampton 2023. Your breastfeeding diary. Version 5. Published July 2023. p. 12