



DÓBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DA BO DOJENJE STEKLO

Vodnik za uspešno dojenje



ČEZMERNNA HRANJENOST IN DOJENJE

Dojenje je najboljša naravna popotnica, ki ugodno vpliva tako na zdravje matere kot na zdravje in razvoj otroka.

Ugotovljeno je, da so ženske s čezmerno hranjenostjo ali debelostjo manj uspešne pri dojenju. Čezmerno hranjene ali debele mamice, ne glede na vzrok ali diagnozo, dojijo slabše in manj časa. Potrebujemo ustrezno podporo s strani strokovnjakov, širše skupnosti in ožje družine.

Poglavitni razlogi za čezmerno hranjenost v obdobju plodnosti so nezdrav življenjski slog, prevelik energijski vnos neustrezne hrane ali hormonske motnje, kot je na primer sindrom policističnih jajčnikov (PCOS). Več kot polovica vseh žensk s PCOS je čezmerno hranjenih ali debelih, izrazita je predvsem centralna debelost.

Zaradi zapoznelega začetka dojenja se ženske z debelostjo ne glede na vzrok ali diagnozo le-te soočajo s težavami pri vzpostavitvi dojenja. Ko pa dojenje steče, je delež doječih žensk tako pri treh kot tudi šestih mesecih po porodu podoben kot pri normalno prehranjenih materah. Dojenje pri mamicah z debelostjo je lahko uspešno, zato se je vredno potruditi z dojenjem takoj po porodu in vztrajati kljub začetnim težavam!



NOSEČNOST PRI ŽENSKAH S ČEZMerno HRANJENOSTJO

Nosečnost je prepoznana kot idealen čas, ko lahko zaradi večje motiviranosti bodočih mamic, rednega stika z zdravnikom, z vzpodbujanjem dobrih navad in učenjem načel zdravega življenjskega sloga uspešno in aktivno izboljšujemo njihovo zdravje. Obenem krepimo pomembne dejavnike za ohranjanje zdravega načina življenja tudi v kasnejšem obdobju. Vse to je posebej pomembno za ženske, ki se soočajo s čezmerno telesno maso ali debelostjo.

Čezmerna telesna masa v nosečnosti je povezana s tveganji kratkoročnih in dolgoročnih zapletov tako pri novorojenčku (nizka ocena po Apgarjevi, hiperbilirubinemija, visoka porodna masa s posledičnim tveganjem za razvoj debelosti v otroštvu in odrasli dobi) kot tudi pri materi (nosečnostna sladkorna bolezen, gestacijska hipertenzija, preeklampsija, prezgodnji porod, dokončanje poroda s carskim rezom). Čezmerno pridobivanje telesne mase v nosečnosti in poporodno ohranjanje povišane telesne mase dolgoročno povečata tudi tveganje za razvoj debelosti pri materi. Dodatno se ženske s PCOS in čezmerno telesno maso ali debelostjo soočajo z neplodnostjo, po zanositvi so izpostavljene večjemu tveganju za splav, v nosečnosti pa seveda vsem drugim zapletom zaradi debelosti.

Prehrana v prvih 8000 dneh (tj. v času pred spočetjem, nosečnosti in dojenja ter v prvih 21 letih starosti otroka) ima ključno vlogo pri zagotavljanju zdravja otroka za vse njegovo življenje. To imenujemo presnovno oziroma prehransko programiranje. Ozaveščanje o ustrezni prehrani v tem obdobju je pomembno za izboljšanje zdravja tako otrok kot odraslih.

Prehrana v prvih 8000 dneh življenja:



SPREMENJENO DOJENJE

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vzpostavitev dojenja v prvi uri po rojstvu, dojenje kot edini način hranjenja novorojenca prvih šest mesecev po rojstvu in nadaljevanje dojenja vsaj do dveh let starosti otroka zaradi dobro znanih dobrobiti za mater in otroka.

V Sloveniji je v prvih dneh in tednih dojenih preko 90 odstotkov novorojenčkov. Dojenje se po odpustu iz porodnišnic zelo hitro zmanjšuje. Šestmesečnih dojenčkov se doji le še okoli polovica, ob prvem letu starosti je dojenih le še dobra petina.

Debelost je povezana z zapoznelim razvojem mlečnih žlez, nepravilnim nastajanjem in izločanjem mleka. Pogost je zapoznel začetek dojenja – več kot 72 ur po porodu. Tveganje za zgodnjo prekinitev delnega ali polnega dojenja se večja z naraščanjem telesne mase. Debele ženske so manj uspešne pri vzpostavitvi dojenja, šest mesecev po porodu jih doji petina manj kot mamic z normalno telesno maso. Tudi pri debelih ženskah s PCOS je dojenje manj uspešno zaradi enakih razlogov.

Dojenje je dodatno oteženo zaradi večjega števila carskih rezov porodnic. Debele porodnice zaradi večjih prsi tudi težje pristavljajo novorojenčka. Težje kupijo primerne nedrčke, imajo manjše zaupanje vase, lahko tudi negativno samopodobo zaradi stigme debelosti. S strani zdravstvenih delavcev, družinskih članov in prijateljev so morda deležne manj vzpodbud za uspešno dojenje, kot bi jih potrebovale. Vse to vodi v dodatno razočaranje in večja stisko.



NASVETI ZA BOLJŠE DOJENJE

1. Optimiziranje presnovnega zdravja pred nosečnostjo

Sprememba življenjskega sloga s sočasnim zdravljenjem po presoji zdravnika pomembno vpliva na zdravje ženske pred, med in po nosečnosti. Presnovno ugodne rezultate dosežemo že pred zanositvijo z vzdrževanjem primerne telesne mase, redno telesno dejavnostjo, zdravimi prehranskimi navadami, normalizacijo spanja ter opustitvijo kajenja in drugih škodljivih navad.

Izguba telesne mase za vsaj pet odstotkov pomembno vpliva na uspešno zanositev, kar je še posebej pomembno za ženske s PCOS. Priporoča se uravnotežena prehrana z veliko zelenjave in sadja ter polnozrnatih žitaric ob omejitvi energijskega vnosa na račun pijač z dodanim sladkorjem in drugimi sladkimi živili. Odsvetujejo se nasičene maščobe, slani prigrizki in druga visoko predelana živila.

Telesna dejavnost v obliki aerobne vadbe in vaj za moč ugodno vpliva na hormonsko ravnovesje, izboljšuje splošno presnovno zdravje, duševno zdravje in kakovost življenja.

Podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad oziroma za krepitev duševnega zdravja nudijo zdravstveno vzgojni centri in multidisciplinarni centri za krepitev zdravja na primarni ravni zdravstvenega varstva. V okviru teh centrov strokovnjaki psihologi, dietetiki, kineziologi in diplomirane medicinske sestre udeležencem posredujejo strokovne informacije, izvajajo skupinske obravnave in individualna svetovanja z namenom opolnomočenja oseb v skrbi za lastno zdravje.

Centri za krepitev zdravja:



2. Vodenje nosečnosti pri specialistu ginekologu

Za zdravo nosečnico je predvidenih deset preventivnih sistematičnih pregledov, trije ultrazvočni in dodaten ultrazvočni pregled za odkrivanje kromosomskih napak pri plodu. Ob vsakem obisku pri ginekologu se izmerita telesna teža in krvni tlak ter po potrebi opravijo dodatne krvne preiskave. Pri odstopanju od pričakovanega je nosečnica deležna posebne pozornosti in zaželeno je, da vestno upošteva navodila, podana s strani ginekologa.

Priporočeno povečanje telesne mase v nosečnosti je različno glede na začetno stanje prehranjenosti nosečnice. V Sloveniji za sledenje priporočenega prirasta telesne mase v nosečnosti uporabljamo smernice Institute of Medicine in American College of Obstetricians and Gynecologists, ki so primerne za razvite države.

	ITM (kg/m ²)	Priporočen porast telesne mase v nosečnosti (kg)	Priporočen porast mase v 1. trimesečju (kg)	Priporočen porast mase v 2. in 3. trimesečju (povprečje kg/teden)
Prenizka telesna masa	< 18,5	12,5-18	2	0,51 (0,44 - 0,58)
Normalna prehranjenost	18,5-24,9	11,5-16	1,5	0,42 (0,35 - 0,50)
Prekomerna prehranjenost	25,0-29,9	7-11,5	1	0,28 (0,23 - 0,33)
Debelost	≥ 30,0	5-9	0,5	0,22 (0,17 - 0,27)

ITM - indeks telesne mase (kg/m²)

Nacionalni inštitut za javno zdravje je za bodoče starše pripravil vodnik Pričakujemo dojenčka. V tiskani obliki ga prejmejo nosečnice v ginekološkem dispanzerju ob prvem pregledu v nosečnosti oziroma ob vročitvi materinske knjižice:




3. Šola za starše

V času nosečnosti je predvideno tudi predavanje o dojenju in prehrani dojenčka. Omogočena sta telesna vadba ter učenje sprostitvenih in dihalnih vaj. Napotki za udeležbo predavanj materinskih šol so na voljo ob obisku pri izbranem specialistu ginekologu.

4. “Novorojencem prijazna porodnišnica” (NPP)

Dvanajst slovenskih porodnišnic ima mednarodni naziv NPP, saj vzpodbujajo dojenje in optimalno oskrbo novorojenčkov. Glavni cilj programa je zagotoviti podporo materam pri dojenju, zlasti v prvih urah po porodu, ter prispevati k zdravemu začetku življenja. Tradicija dojenja v slovenskih porodnišnicah je dolgotrajna in uspešna, saj je več kot 96 odstotkov odpuščenih novorojenčkov dojenih.



Porodnišnice z nazivom
Novorojencem prijazna porodnišnica:



5. Patronažno zdravstveno varstvo v nosečnosti in po porodu

Patronažno varstvo zajema zdravstveno obravnavo nosečnice, otročnice, novorojenčka in dojenčka na domu. Vsem nosečnicam v zadnjem trimesečju pripada obisk patronažne sestre; za obisk se mora nosečnica dogovoriti v območnem zdravstvenem domu. Poporodni obiski vključujejo svetovanje, pogovor, pomoč pri dojenju ter oskrbo novorojenčka in matere.

6. Prehrana doječe matere

Primerna prehrana nosečnice ter doječe matere je izjemnega pomena tako zanjo kot za razvoj dojenčka. Predstavlja temelj za zdravo življenje. Napotki so na voljo na povezavah:



7. Poporodni pregled pri specialistu ginekologu

Prvi pregled mlade mamice se opravi šest tednov po porodu. Ginekolog pregleda zdravstveno dokumentacijo poroda, povpraša o dojenju in o splošnem počutju porodnice ter opravi ginekološki pregled, merjenje telesne teže in krvnega tlaka. Individualno svetuje o možnostih kontracepcije pri doječih in nedoječih porodnicah.

8. Preventivni pregledi dojenčka pri specialistu pediatru

Namenjeni so skrbi za zdravje in razvoj dojenčka. Spodbujanje dojenja, učenje vzpostavljanja ritma hranjenja in spanja ter svetovanje ob težavah pri dojenju so sestavni del vsakokratnega obiska. Prvi preventivni pregled se opravi štiri tedne po porodu.

9. Podporna društva za pomoč laktaciji in dojenju

Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja pri Slovenski fundaciji za UNICEF izobražuje in objavlja prispevke, povezane z dojenjem. Bogato znanje je dostopno na njihovi spletni strani:



Telefonska svetovalna podpora je zelo učinkovita za podaljšanje dojenja pri debelih mamicah, saj te pogosto prezgodaj, tj. v prvih šestih mesecih po porodu, prekinejo dojenje.

V Sloveniji delujeta dve organizaciji za podporo laktaciji in dojenju:

1. Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije z mednarodno pooblaščenimi svetovalkami za laktacijo (IBCLC). Mamicam so na voljo ob vseh težavah pri dojenju.



2. La Leche League Slovenija, Društvo za pomoč in podporo doječim materam (LLL Slovenija) s svetovalkami za dojenje:



Vse mame lahko poiščejo pomoč brez strahu zavrnitve. Strokovna pomoč za boljše dojenje vas čaka pri vseh omenjenih strokovnjakih. Varno, ljubeče, razumevajoče domače okolje predstavlja temelj, na katerem lahko gradijo svoje materinstvo in uspešno dojenje. Vzpodbudna beseda partnerja, ožje ali širše družine, prijateljev ter družbe pomeni za žensko, ki se sooča s stisko zaradi neuspešnega dojenja, novo upanje. Z rojstvom novega življenja se namreč rodi tudi mama.

