

# LAKTACIJA IN DOJENJE

Dojenje je nadaljevanje dolgotrajnega procesa, ki se začne s spočetjem, nadaljuje z nosečnostjo in porodom, ko pride dojenček v toplo materino naročje ob prsi, ki samo zanj pripravljajo najboljšo možno hrano.

PREDNOSTI DOJENJA  
LAKTACIJA IN SESTAVA MLEKA  
KAKO DOJITI  
PRISTAVLJANJE NA DOJKO  
PRVI TEDEN DOJENJA  
NADALJEVANJE Z DOJENJEM  
NAČRT ZA DOJENJE



Pripravila in uredila: Kos Maja, dipl.med.sestra  
Vir: <https://dojenje.unicef.si/>

# PREDNOSTI DOJENJA

Prehrana otroka v prvih 1000 dneh življenja ima temeljno vlogo pri njegovem razvoju, vpliva pa tudi na nagnjenost k boleznim pozneje v življenju.

## PREDNOSTI DOJENJA ZA DRUŽINO

Ni stroškov, ki so povezani z uporabo mlečne formule in pripomočkov za hranjenje, prihranjen čas, ki je potreben za pripravo mlečne formule in vzdrževanje pripomočkov, ker je verjetnost za otrokovo obolevanje manjša ima družina manj čustvenih izzivov.

## PREDNOSTI DOJENJA ZA DRUŽBO

Bolj zdrava družba, nižji stroški zdravstvenega varstva, manj odsotnosti staršev v službi zaradi bolezni otroka, lažje doseganje enakih možnosti.

## PREDNOSTI DOJENJA ZA OKOLJE

Dojenje zmanjšuje globalno onesnaževanje z zmanjšanjem porabe virov in energije, ki so potrebni za proizvodnjo, predelavo, pakiranje, distribucijo, promocijo in odstranjevanje materialov, ustvarjenih s proizvodnjo in uporabo mlečne formule za dojenčke. Na ta račun se zmanjša količina odpadkov in embalaže, v kateri je shranjena mlečna formula, ki bi končali na odlagališčih za smeti.

## PRIPOROČILA ZA DOJENJE

Dojiti začnite čim prej po otrokovem rojstvu, otroka prvih šest mesecev življenja izključno dojite, brez dodatka vode ali čajev, z dopolnilno prehrano začnite po dopolnjenem šestem mesecu starosti, ob dodajanju druge hrane z dojenjem nadaljujte do dopolnjenega drugega leta otrokove starosti ali dlje.

Vir: Unicef

Pripravila: Maja Kos, dipl.med.sestra

## PREDNOSTI DOJENJA ZA OTROKE



Dojeni otroci so bolj zdravi, so bolj umirjeni in zadovoljni, njihove ustne mišice in čeljust se bolje razvijejo, imajo manj okužb dihal in prebavil, imajo manj vnetij srednjega ušesa, njihovi možgani, oči in imunski sistem se bolje razvijejo, imajo manj obremenjene ledvice, lažje prebavijo in izkoristijo materino mleko, imajo manj alergij, so manj podvrženi debelosti in nastanku sladkorne bolezni, od rojstva dalje spoznavajo svojo mater in se navezujejo nanjo, razvijajo občutke varnosti, sprejetosti, pripadnosti in ugodja.

**Dojenje v prvih šestih mesecih otrokovega življenja zagotavlja vse hranilne snovi, ki so popolnoma prilagojene otrokovim potrebam za zdravo rast in razvoj ter sposobnosti prebave. V tem obdobju ni potrebna nobena druga tekočina ali hrana.**

Materino mleko vsebuje veliko koristnih snovi (protitelesa, probiotike, prebiotike, rastne dejavnike, hormone in še mnoge druge).

- Protitelesa se borijo proti boleznim in pomagajo graditi dojenčkov nezrel imunski sistem.
- Probiotiki (koristne bakterije) in prebiotiki (hrana za koristne bakterije) pomagajo otrokovi prebavi in pomagajo graditi zdrav prebavni trakt.

Okus materinega mleka je odvisen od materine prehrane. Uvajanje dopolnilne prehrane je lažje pri dojenčkih, katerih matere uživajo raznovrstno hrano.

Ker dojenje vključuje veliko dotikov med materjo in otrokom, je pomembno tudi za motorični, senzorni, kognitivni in družbeno-čustveni razvoj.

## PREDNOSTI DOJENJA ZA MATERE

- Lažja vzpostavitev navezanosti med materjo in otrokom,
- lažji in hitrejši razvoj občutka materinstva,
- hitrejša krčenje maternice po porodu in manjša izguba krvi,
- manj rakavih obolenj na dojkah in rodilih,
- manj osteoporoze,
- dojenje omogoča daljši razmik med posameznimi nosečnostmi,
- hitrejša izguba telesne teže (ob sicer zdravi prehrani),
- materino mleko je vedno na voljo in je cenejše kot mlečna formula.

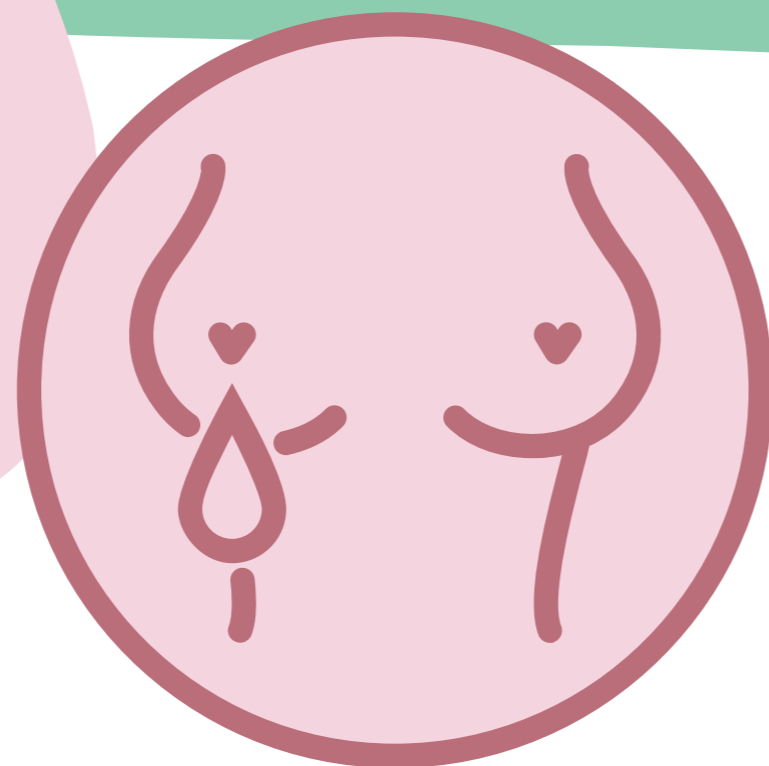
# LAKTACIJA IN SESTAVA MLEKA

## UKREPI ZA DOBRO NASTAJANJE MLEKA:

dobro pristavljen otrok,  
pogosti podoji,  
otrok naj bo na vsaki dojki tako dolgo, kot želi,  
če otrok po podoju na eni dojki ni zadovoljen,  
naj prične sesati na drugi dojki,  
pri neučinkovitem dojenju si mleko izbrizgajte.

Med nosečnostjo se prične povečevati žlezno tkivo v dojki. Po 16 tednih nosečnosti sta dojki že sposobni tvoriti mleko.

Nastajanje mleka se nadaljuje, dokler zanj obstaja povpraševanje. Če se dojka ne prazni, postopoma izgubi sposobnost tvorbe mleka.



## REFLEKS IZLOČANJA MLEKA

Izločanje mleka se zgodi v obeh dojkah istočasno in nekatere doječe ženske tedaj občutijo naval mleka. Od začetka sesanja do izločanja mleka mine v povprečju 30–60 sekund. Pri nekaterih ženskah pa bo mleko priteklo takoj, ko otrok zagrabí bradavico, ali že, ko se mati miselno pripravlja na dojenje.

Otrokov ritem sesanja se bo prilagajal refleksu izločanja mleka. Po začetnem hitrem sesanju z občasnimi požirki sledi počasno sesanje z rednimi požirki.

Izločanje mleka lahko izzovemo tudi z draženjem bradavic in kolobarja, lahko pa ga sproži tudi otrokov jok ali celo samo njegova prisotnost, misel na njega in čas, ko mati običajno doji.

Na jakost refleksa pomembno vpliva tudi materina psihična stabilnost, samozaupanje ter podpora okolja. Neugodno pa nanj delujejo: strah, utrujenost, zaskrbljenost, bolečina, kajenje, uživanje alkohola.

## MATERINO MLEKO SE PRILAGAJA OTROKOVIM RAZVOJNIM POTREBAM

Materino mleko ni enake sestave v celotnem obdobju dojenja.

Prvo mleko se imenuje **mlezivo ali kolostrum**.

Je rumenkaste barve in gostejše. Glavna vloga mleziva je prenos zaščitnih snovi v otrokovo telo. Ima tudi blag odvajalni učinek, kar pomaga pri odvajanju prvega blata (mekonija) in tako zmanjšuje možnost zlatenice. Vsebuje več beljakovin, mineralov in vitaminov.

Drugi do tretji dan se pojavi **prehodno žensko mleko**.

Dva tedna po porodu pa se že izloča **zrelo žensko mleko**, ki v prvih mesecih življenja zadosti vsem otrokovim potrebam.

**Mleko se spreminja tudi v času posameznega podoja.**

Na začetku vsebuje več vode, beljakovin in mlečnega sladkorja, na koncu podoja pa več maščob. Zato je pomembno, da otrok pri vsakem dojenju popije večino mleka v dojki in tako dobi vse sestavine, tudi maščobe, ki dajo največ energije, in vitamine.

Pri nastajanju mleka sodelujeta dva hormona: prolaktin in oksitocin.

## PROLAKTIN

Prolaktin vpliva na nastajanje mleka.

Količina prolaktina je odvisna od pogostnosti, moči in trajanja sesanja. Več kot je podojev, več je mleka za dojenega otroka.

Ponoči se izloča več prolaktina, zato so dojke zjutraj pogosto bolj napete, čez dan pa postanejo mehkejšje. Vendar napetost ali ohlapnost dojk ne nakazuje količine mleka.

Prolaktin preprečuje začetek ovulacije, zato dosledno izključno dojenje v velikem odstotku preprečuje ponovno zanositev.

Prolaktin na mater deluje sproščujoče.

## OKSITOCIN

Oksitocin je odgovoren za iztekanje mleka iz dojke, kar imenujemo refleks izločanja mleka. Sprošča se med otrokovim sesanjem.

Vir: Unicef

Pripravila: Maja Kos, dipl.med.sestra

# KAKO DOJITI

S pravilnim položajem otroka na dojki preprečite okvare ali poškodbe bradavic in s tem bolečine.



## RAZLIČNI VZORCI SESANJA

Otroci se že v dobi novorojenčka razlikujejo med seboj in kažejo značajске posebnosti, ki so zelo opazne tudi pri načinu sesanja. V izogib nejevolji in težavam je potrebno te značilnosti prepoznati, jih upoštevati in se jim prilagoditi. Z ozirom na to lahko novorojence hipotetično razdelimo v več skupin, ki jih v prispodobah označimo kot:

- **Marljiva čebelica** — to je otrok, ki močno zagrabi bradavico in krepko sesa, dokler ni sit. Zato ga je enostavno nahraniti, kar povzroča zadovoljstvo materi in otroku.
- **Razburljiv otrok** — pri sesanju zelo hiti. Zaradi tega mu bradavica uhaja iz ust. Namesto da bi se potrudil in jo znova poiskal, začne jokati. Pomembno je, da ga mati pomiri.
- **Obotavljiv otrok** — prve dni po rojstvu ga je težko pripraviti, da bi sesal. Pravimo, da čaka, da dobi mati dovolj mleka.
- **Poskušalec** — bradavico sicer zagrabi, potegne malo mleka in ga preizkuša. Ko ugotovi okus, začne odločno sesati.
- **Počivač** — tako poimenujemo otroka, ki nekaj minut lepo sesa, potem pa počiva. Po krajšem počitku ga mati ponovno vzpodbudi k sesanju. To je najpogostejši vzorec sesanja.

## PRISTAVLJANJE NA DOJKO

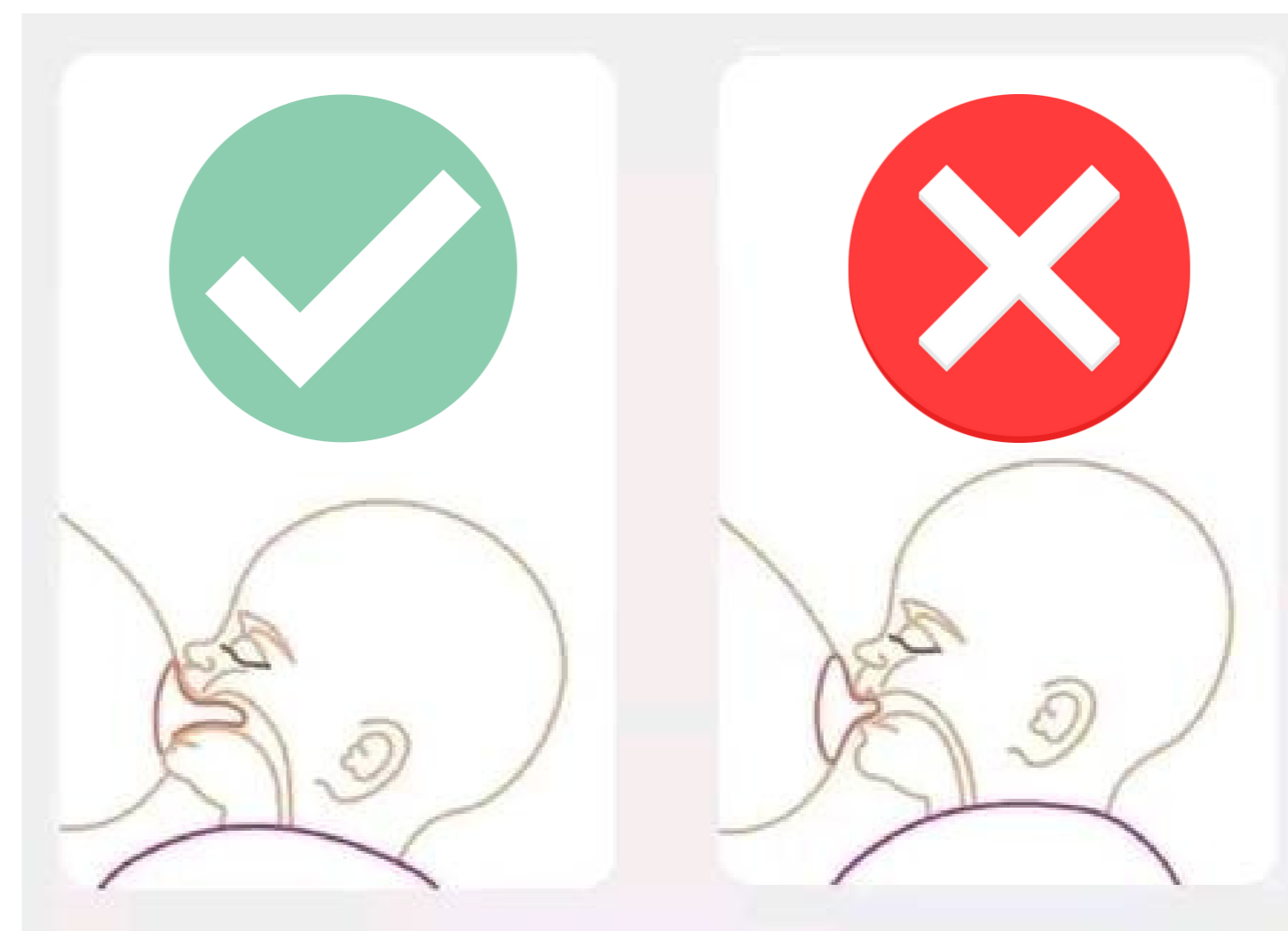
Pred dojenjem se udobno namestite v položaj za dojenje, otrok naj bo s celim telesom obrnjen k vašemu telesu.

Otrokova usta morajo biti v višini bradavice.

S prosto roko objamete dojko tako, da so prsti pod dojko in stran od bradavičnega kolobarja, palec pa nad njim. S tem omogočite, da se otrok lažje pristavi na dojko.

Z bradavico se dotaknete otrokove ustnice, da široko odpre usta, kot da bi zazelhal, in to je trenutek, ko otroka pritisnete k dojki. Ne prinašamo dojke k otroku, ampak otroka k dojki.

Pomembno je, da otrok zajame čim večji del kolobarja in ne samo bradavice.



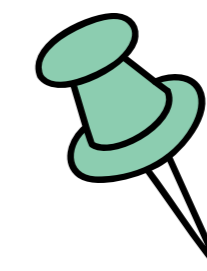
## ZNAKI, DA JE OTROK DOBRO PRISTAVLJEN:

- Usta so široko odprta.
- Spodnja ustnica je zavihana navzven.
- Jezik sega preko spodnje dlesni.
- Brada se dotika dojke.
- Več prsnega kolobarja vidnega nad zgornjo ustnico.

Pri pristavljanju je torej najpomembneje, da otrok zajame bradavico s široko odprtimi ustmi. Če otrok bradavice ni tako zagrabil in čutite izrazito bolečino, položite čist prst med otrokov ustni kot in bradavični kolobar ter lahno pritisnite proti dojki, da otrok popusti, in ponovno pristavite.

Drugače pa lahko popravite položaj otrokovih ust tudi med dojenjem, tako da otroka bolj čvrsto privijete k svojemu telesu, lahko pa mu pomagate tudi z nežnim pritiskom na brado.

# PRVI TEDEN DOJENJA



Dojenje je naravno, vendar je tudi umetnost, ki se je je treba naučiti.

## ZGODNJE DOJENJE IN PRVI PODOJ – ČIM PREJ, TEM BOLJE

Najboljši čas za prvi podoj je takoj po rojstvu otroka, v prvi uri življenja, ko je otrokov sesalni refleks najmočnejši.

## MLEZIVO (KOLOSTRUM) – VSE KAR OTROK POTREBUJE

Otroku je na razpolago že prvi teden oziroma takoj po rojstvu. To je zgoščena hrana bogata s protitelesi, zato ga včasih imenujejo »prvo otrokovo cepivo«. Mlezivo zadosti vsem otrokovim potrebam po hrani v prvih dneh.

## PONUJTE MU SAMO PRSI

Voda in mlečni dodatki zasitijo otroka in mu zmanjšajo željo po sesanju. Tvorba materinega mleka je odvisna od povpraševanja po njem – pogosteje kot je otrok dojen, več mleka se tvori. Velja tudi obratno: manj kot je otrok dojen, manj mleka bo mati proizvajala.

## PUSTITE OTROKU IZPRAZNITI ENO DOJKO; PONUJTE MU TUDI DRUGO OB VSAKEM OBROKU

Nobenega razloga ni, da bi otroka časovno omejevali pri dojenju. Ko se dobro prisesa, naj sesa, dokler sam ne preneha, spusti dojko ali zaspi, nato mu ponudite še drugo dojko. Včasih bo sesal še iz druge dojke, včasih ne, kar je bolje.

## POGOSTO DOJENJE – NAJBOLJŠE ZA MATER IN OTROKA

Čeprav je mlezivo odlična hrana, ga je malo, kar je idealno za prve dni. Ker se novorojenček komaj uči hranjenja z usti, lažje obvladuje manjše količine.

Zgodnje dojenje omogoča novorojenčku izuriti sesanje, požiranje in dihanje, dokler je še materina bradavica mehka in lahko dosegljiva in preden je dojka polna mleka.

Zgodnje in pogosto dojenje koristi tudi materi. Pomaga ji, da si lažje opomore od poroda, ker otrokovo sesanje krči maternico, pospeši porod posteljice in zmanjšuje krvavitve.

## KAKO POGOSTO IN DOLGO DOJITI OTROKA?

Novorojenčki imajo različne potrebe po sesanju. V prvih dneh želijo nekateri sesati pogosto in dalj časa, drugi sesajo nekaj ur, nato nekaj ur spijo in to ponavljajo, dokler se ne poveča količina materinega mleka tretji ali četrti dan.

Pričakujte da boste v prvih dneh veliko časa porabili za dojenje. To je najlažje, če sta mati in otrok skupaj dan in noč.

## PRVI DNEVI DOJENJA IN IZGUBA TEŽE NOVOROJENČKA

Normalno novorojenčki izgubijo do deset procentov svoje porodne teže v prvih treh do štirih dneh. Ko se tretji in četrti dan poveča količina mleka pri materi, bo otrok najverjetneje začel napredovati na teži. Po 10 dnevih starosti ne sme več izgubljati telesne teže.

## DOJKE IN BRADAVICE NE POTREBUJEJO POSEBNE NEGE

Po kopanju ali tuširanju dojke in bradavice le temeljito splaknite z vodo. Izogibajte se mil, alkohola in drugih sredstev, ki bi izsušili kožo in pripomogli k poškodbi bradavic.

Če vam bradavice razpokajo, jih poskusite negovati z izbrizganim mlekom ali lanolinskim mazilom, ki ga vmasirate v bradavico. Če se stanje ne izboljša, potrebujete strokovno pomoč pri pristanavljanju otroka k dojkam, da se bo otrok pravilno prisestal.

## PREPREČEVANJE POŠKODB BRADAVIC

Vredno se je potruditi, da dosežemo pravilno prisesanje otroka na dojko. Ne samo, da preprečimo poškodbe bradavic, tudi otroku omogočimo, da zajeme čim več mleka in zdravo vzpodbuja nastanek novega.

Vir: Unicef

Pripravila: Maja Kos, dipl.med.sestra

# POLOŽAJI PRI DOJENJU

Obstajajo številni položaji, v katerih lahko dojite svojega otroka. Osnovno pri položajih je, da vam je udobno in da ima otrok možnost, da se dobro pristavi na dojko. Otrok naj bo pri dojenju vedno s celim telesom obrnjen k vam in nameščen tako, da so njegovo uho, rama in kolk v ravni liniji.

## DOJENJE LEŽE

Ležete na bok, glavo imate na blazini. Otrokovo glavo lahko položite v komolčni pregib roke ali pa lahko leži na postelji. Otrok leži na boku obrnjen proti vam. Otrokova usta morajo biti v višini bradavice ali malo pod njo. Z drugo roko objamete dojko. Prsti jo podpirajo spodaj, palec pa zgoraj, vendar stran od bradavičnega kolobarja. Med podojem ni potrebno držati dojke. Otrokov nos se lahko dotika dojke. Ob tem se splošči in razširi in otrok neovirano diha.



## BIOLOŠKI POLOŽAJ PRI DOJENJU

Pri biološkem položaju ležite na hrbtu, v sproščnem polsedečem položaju. Položite otroka s trebuščkom na vaše telo, otrokova glava naj bo v višini dojke, lice naj bo v bližini prsne bradavice. Večina otrok se je sposobna v takem položaju sama pristaviti na dojko. Priporočljivo je, da v začetku pristavljate golega otroka na vašo kožo in mu na ta način omogočite tudi stik kože na kožo. Biološki položaj je enostaven in hitro izvedljiv, omogoča vam tudi počitek med dojenjem. Dojenje v tem položaju je možno takoj po porodu. Ugoden je tudi za dojenje po carskem rezu. V tem položaju boste otroka lažje opazovali in ga spoznavali.

## DOJENJE SEDE

Dojenje sede je lahko ugodno in udobno že prve dni po porodu, pogosteje pa po prvih tednih dojenja. Ko dojite sede je pomembno, da vam je udobno. Hrbet naj bo podprt, noge na opori, prav tako je dobra in potrebna podpora za roke. Telo mora biti sproščeno.

## POLOŽAJ RAGBI ŽOGE – DOJENJE OB STRANI

Otrok leži v vašem naročju na blazini z glavo pred dojko, telo je ob vašem boku in nogice za hrbtom. Z dlanjo držite otrokovo glavico, v pregibu komolca pa otrokovo telo. Položaj vam omogoča dober pregled nad otrokovimi usti. Priporoča se po carskem rezu, da otrok ne pritiska na rano, ali pa ženskam z zelo velikimi dojkami.



## NAVZKRIŽNI POLOŽAJ

Otrok leži na podlahti nasprotne roke od dojke, na kateri se bo dojil. Z dlanjo iste roke podpremo otrokov vrat in glavo. Dojko podprite z roko, ki je na isti strani kot dojka, na kateri boste dojili. Položaj je zelo uporaben pri otrocih, ki imajo težave pri pristavljanju, ker lahko dobro nadzirate otrokovo glavo. Uporaben je tudi pri dojenju prezgodaj rojenih otrok.

## POLOŽAJ ZIBKE

Otroka držite v naročju v pregibu komolca, s celim telesom naj bo obrnjen k dojki. Z isto roko nudite otroku čvrst oprijem zadnjice. Otrokova spodnja roka lahko sega proti vašemu hrbtu ali pa je ob njegovem telesu.



Vir: Unicef

Pripravila: Maja Kos, dipl.med.sestra

# KO KOLIČINA MLEKA NARASTE



Ob dopolnilni prehrani se dojenje priporoča do dopolnjenega drugega leta starosti otroka ali dlje, oziroma dokler ustreza materi in otroku.

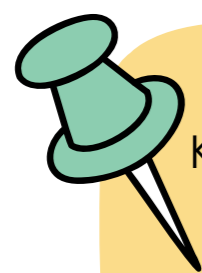
## NAVAL MLEKA IN NAPETE DOJKE

Nekje med drugim in petim dnem se količina materinega mleka poveča. Normalno je, da postanejo materine dojke večje, težje in bolj napete.

## ZASTOJ MLEKA V DOJKAH

Otekle, tople in boleče dojke so znak, da mleko zastaja. Pomagate si lahko s toplim obkladkom pred dojenjem, nežno masažo dojke proti bradavici, dojenjem na uro in pol do dve uri ter hladnim obkladkom na dojki med podoji, da omilite oteklino in bolečino v dojkah. Ob primerni negi pričakujemo izboljšanje v 12- 48 urah.

Če otrok ne more zagrabit napetih dojk, izbrizgajte nekaj mleka in mu nato ponudite zmehčano dojko. Nosite ne pretesen, dobro prilagajoč nadržek. Ni potrebno omejevati zaužite tekočine.



Ko otrok raste, raste tudi njegov želodček in otrok, ki se je »neprestano« doжил si izoblikuje svoj vzorec hranjenja. Prvi štiri do šesti tedni so čas prilagajanja. Opazovanje otrokovih potreb je najzanesljivejši način, da zadovoljite njegove potrebe po vaši toplini in vašem mleku.

V času intenzivne rasti oziroma ob tako imenovanih poskokih v rasti se otroci dojijo bolj pogosto. S tem se poveča nastajanje mleka. Običajno je to v 3. do 6. tednu, ter v 3. in 6. mesecu starosti. V teh obdobjih več počivajte in otroka pristavljajte vedno, ko to želi, da se bo količina mleka lahko prilagodila povečanim potrebam vašega dojenčka.

## DOJENJE KOT HRANA IN UDOBJE

Skušajte čim več časa po porodu preživeti ob dojenju. Če je otrok nemiren, ga ob dojki pomirite. Pred rojstvom ni vaš otrok nikoli trpel lakote in ko se rodi je njegov želodček majhen. Ne glede na to, kdaj ste ga zadnjič podojili, vedno je pravi čas, da ga ponovno pristavite k prsim.

Dojeni otroci ne morejo biti preveč hranjeni. Dojenje nudi otroku tudi ugodje bližine in udobja in napravi prve tedne po rojstvu mirnejše in srečnejše tako otroku kot vam. Pogosto dojenje zagotavlja zalogo mleka.

Skoraj vse matere lahko dojijo, če dobijo pravo podporo, nasvet in spodbudo ter usposobljeno pomoč za reševanje morebitnih težav. Tudi delno dojenje je boljše kot nedojenje. Šteje vsaka kapljica in vsak dan: dlje kot je dojenček dojen, več ima koristi.

## KAKO VEMO, DA DOBI OTROK DOVOLJ MLEKA

Mnogo mater skrbi, če imajo dovolj mleka. Na več načinov se lahko prepričate, da imate dovolj mleka:

- Otrok zmoči vsaj 6 pleníc dnevno in vsaj dvakrat odvaja blato.
- Otrok napreduje vsaj 110 – 200 gramov tedensko ali 450 gramov mesečno.
  - Pri prsih pije pogosto, 8 do 12 krat dnevno.
- Otrok deluje zdrav, primerne barve in napetosti kože. Telo je vedno polnejše, raste v dolžino, vedno več je buden in aktiven.

**Ali zbujati otroka za dojenje?** Včasih otrok prespi 4 – 5 ur pa ni videti zelo lačen, ko se zbudi. Če ima manj mokrih pleníc in manjkrat odvaja blato, ob tem pa ne pridobiva na teži, bo bolje, da ga budite na 2 -3 ure.

Prve mesece se večina otrok zbujata tudi za nočna hranjenja. Če vaš otrok prespi noč, bo verjetno potreboval več obrokov čez dan.

## PRIPRAVA NA DOJENJE MED NOSEČNOSTJO

Nosečnost je pravi čas, da se odločite za dojenje.

Pomembno je, da se o pomenu dojenja pogovorite tudi s svojim partnerjem in da skupaj ugotovita, kakšna bo njegova vloga pri dojenju. Tako vas bo lažje podpiral pri vaši odločitvi.

Zavedanje, da nov družinski član spremeni odnose v družini, da se ljubezen razširi še na otroka in da je dojenje le ena od vzporednih aktivnosti v novih družinskih okoljih.

Na dojenje je potrebno pripraviti tudi starejše otroke. S tem preprečimo, da se ne bi zaradi tesne telesne in čustvene povezanosti matere in dojenčka pojavila prevelika ljubosumnost.

Posebna priprava dojk v času nosečnosti ni potrebna.

Lahko si naredite tudi načrt dojenja.

Če želite, lahko izpolnite spodaj priloženi načrt. Označite kar vam ustreza, po potrebi dodajte ali spremenite.

Vir: Unicef

Pripravila: Maja Kos, dipl.med.sestra

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

**Izključno dojenje:** Moj cilj je izključno dojenje otroka. Prosim, da mojemu otroku ne ponujate mlečne formule, ne da bi se o tem pogovorili z menoj ali otrokovim očetom.

**Stik kože na kožo:** Takoj po porodu želim imeti otroka v neprekinjenem kožnem stiku vsaj eno uro. Nenujni posegi naj se za ta čas odložijo. V času bivanja v porodnišnici, želim imeti otroka čim več v kožnem stiku.

**Sobivanje z otrokom:** Želim, da je otrok z menoj 24 ur na dan. Če bova z otrokom ločena zaradi zdravstvenih razlogov, želim da me pokličete ob zgodnjih znakih otrokove lakote: sesanje rok, premikanje oči, nežno godrnjanje, odpiranje ust.

**Brez dude in stekleničk:** Prosim, da mojemu otroku ne ponujate dude ali stekleničke z mlečno formulo, vodo ali glukozo. V primeru zdravstvenih težav želim izbrizgati svoje mleko, za hranjenje pa bi želela uporabiti alternativne metode (kozarček, kapalka, brizgalka, itd.)

**Pomoč pri dojenju:** Prosim naučite me pravilno pristaviti otroka na dojko, prepoznati kdaj je dobro pristavljen, prepoznati otrokove zgodnje znake lakote in znake uspešnega dojenja ter ročno izbrizgati mleko.

**Rutinski pregledi:** Ob pregledih in preiskavah mojega otroka želim biti prisotna.

**Izbrizgavanje mleka:** Če se moj otrok ne more dojiti ali je zaradi zdravstvenih razlogov ločen od mene, želim pričeti z izbrizgavanjem mleka z električno prsno črpalko znotraj 6 ur po porodu.

**Carski rez:** V primeru carskega reza želim takoj, ko bo možno imeti otroka v kožnem stiku. Pred tem želim, da ima otroka v kožnem stiku njegov oče.

**Pomoč pri dojenju po odpustu iz porodnišnice:** Želim prejeti informacije, kje lahko dobim pomoč pri dojenju, ko bom doma.

**Reklamni paketi:** Prosim, da mi ne izročate paketov, ki vsebujejo reklame za mlečne formule, kašice za dojenčke, dude in stekleničke.

**Ostali dodatni predlogi za dojenje:**

---

---

---