



*Да ли сте
трудни?*



*Да ли имате
новорођенче?*



*Да ли желите
да сазнаате
више о дојењу?*



Мој водич за дојење

Мој водич за дојење

Овај водич за дојење садржи информације и одговара на питања која можда имате као трудница или као нова мајка. Ову смерницу можете поделити са људима који Вас подржавају.

Такође можда желите да узмете час за дојење преко интернета са Вашим партнером: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Партнер може бити Ваш најбољи пријатељ/ пријатељица, родитељ, или била која друга особа на коју се ослањате.

Ако имате прерано рођену бебу, близанце, или друге специјалне околности, вероватно ће Вам требати додатне помоћи ван овог водича. На крају ове књижице ће те пронаћи списак поузданих извора информација и интернетских адреса.

Разлози за дојење

Свака мајка има свој сопствени разлог за дојење. Више од 90% жена у Онтарију одлуче да доје своје бебе. Доле можете прочитати изјаве од неких мајки и њихових породица:

“

“Желела сам да дојим Ахмеда да би био здравији. Дојим зато што ми то помаже да се осећам блиско њему.”





“

“Не морам да перем флашице или купујем млечну формулу. Уштедим доста пара дојењем.”

“

“Дојење је у почетку било тешко, али сада је лако.”



“Драго ми је да наша беба сиса. Он има бољу шансу да нарасе да буде здрав и паметан. Подстичем мог партнера што више могу.”



“Ја нисам дојила моју децу. Жао ми је што нисам знала да бебе које сисају имају мању вероватноћу да умру од Синдрома изненадне смрти новорођенчета (SIDS, по енглеској скраћеници).”

Доктори и други стручњаци такође препоручују дојење.

“Дојење помаже мајкама као и бебама. Ваше тело ће се опоравити од порођаја брже. Ако треба да смршате након порођаја, дојење ће Вам помоћи. Такође ће те имати мању вероватноћу да добијете карцином дојке или неке друге канцере.”





Дојење штити бебе од:

- Разбољевања.
- Умирања од SIDS (Синдрома изненадне смрти новорођенчета).
- Дијабетеса.
- Гојазности.
- Других здравствених проблема.

Мајчино млеко је једина храна која је Вашој беби потребна до узраста од 6 месеци. Дојење ће помоћи Вашој беби да нарасе да буде толико здрава колико је могуће.

Неки од разлога зашто ја желим да дојим:

Пре порођаја

Имам мале груди. Да ли ћу моћи да дојим?

Да. Величина груди није важна. Мале груди могу произвести обилну количину млека!

Ја пушим. Да ли бих требала да дојим?

- Да, чак и ако пушите, дојење је и даље најздравија опција за Вашу бебу.
- Да би умањили ризик за бебу, дојите пре но што пушите, пушите вани док је беба унутра са члановима породице или пријатељима.
- Ако сте пушили, оперите руке и промените спољашњу одећу пре држања бебе.
- Ако можете, покушајте да смањите или престанете да пушите. За додатне информације, погледајте страницу 27, под насловом Престанак пушења.

Ја волим да пијем алкохол са времена на време. Да ли би требала да дојим?

- Ако одлучите да попијете алкохолично пиће, са времена на време, док дојите, важно је да планирате унапред и дојите одмах пре но што почнете да пијете.
- Многе мајке одлуче да попију пиће без алкохола. Ово је најбезбедније.
- За додатне информације, погледајте ресурс Мешање алкохола и дојење на www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





“Мој син је био болестан када се родио. Он није добро сисао, тако да ми је требало дуже времена да стекнем добру залиху млека. За сада га храним млечном формулом кроз цевчицу (сонду) на мојој дојци. Драго ми је што и даље могу да га подојим.”

Не храним се увек добро. Да ли и даље могу да дојим?

- Да, чак и ако Ваша дијета није најбоља, Ваше млеко је и даље добро и много је боље од млечне формуле.
- За идеје о здравој исхрани, погледајте страницу 27, под насловом *Здрава Исхрана*.

Да ли могу да узимам лекове док дојим?

- Да, већина лекова су безбедни за коришћење док дојите, али увек проверите са Вашим здравственим стручњаком, апотекаром или мадериск (Motherisk).
- Модериск (1-877-439-2744) може одговорити на Ваша питања о безбедности преписаних лекова, производа без лекарског рецепта, и биљних препарата.
- Причајте са Вашим здравственим стручњаком ако користите дрогу. Дрога може нашкодити Вашој беби.

Шта ако имам питања или ми је потребна помоћ?

- Причајте са пријатељицама или рођакама које су дојиле. Можете научити пуно од других мајки.
- Причајте са здравственим стручњаком који је искусан у пружању помоћи мајкама са дојењем.
- Онтаријски билингвални именик за услуге за дојење на интернету (*Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory*) на www.ontariobreastfeeds.ca Вам може помоћи да ступите у контакт и примите помоћ и подршку од колегиница, професионалаца и стручњака.

Особе које ми могу помоћи



Лекар

"Ја Вам могу помоћи да пронађете клинику за дојење или стручњака."

Медицинска сестра или бабица

"Можете ме звати ако имате питања о дојењу. Ја ћу Вам помоћи да пронађете одговор."



Консултант за лактацију

"Ја помажем мајкама да имају добар почетак са дојењем и могу им помоћи ако дође до неких проблема."

Идите на www.ilca.org да бисте пронашли консултанта за лактацију близу Вас.



Доула након порођаја

"Ја радим са мајкама које имају новорођенчад. Могу помоћи са проблемима при дојењу."

Колегиница потпомагач

*"Ја сам дојила моју бебу, и
имам додатне обуке о дојењу.
Можете ме звати, доћи на
један од наших састанака
или можемо планирати да
се сретнемо. Знам како је!"*



Породица или пријатељи

*"Дојење захтева времена у
почетку док се не извештите.
Потребан Вам је неко ко ће
се старати о ВАМА, а не само
о Вашој беби!"*



Породица

*"Понекад је само потребно
чути да сам добра мајка,
и да добро дојим."*

Телефонски бројеви или е-маилови од особа
које ми могу помоћи са дојењем:

Да ли ће лекови за олакшање бола током порођаја отежати дојење?

Лакше је дојити ако узмете мало или не узмете лекове за време порођаја.

- Жене које су користиле лекове за време порођаја или које су имале царски рез и даље могу да доје.
- Неки лекови који се дају мајкама у току порођаја могу отежати дојење због споредних дејства као дремљивост код бебе.
- Порођај може бити напоран, али особа која Вам пружа подршку га може олакшати и смањити Вашу потребу за лекове.
- Питајте Вашег лекара, бабицу или медицинску сестру о Вашим опцијама.

Особе које ће ми помагати за време порођаја су:



“Ја сам имала царски рез када се моја беба родила. Било ми је тешко да се опустим и да почнем да дојим. Али медицинска сестра ми је показала како да користим јастуке да олакшам дојење.”

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

Када се Ваша беба роди

Колико брзо након порођаја могу да дојим бебу?

Одмах!

Ваша беба зна како да сиса. Само морате мало да јој помогнете.

Чим се роди, можете је ставити на Вас, у контакту кожа-на-кожу. То ће је смирити и опустити. Контакт кожа-на-кожу значи да она носи само пелену (и можда капицу) и њена гола кожа је на Вашим голим грудима и стомаку. Вашу бебу ће обрисати и даће Вам ћебе да Вас греје.

Чак и ако Ваша беба није спремна одмах да сиса, добро је за њу да остане у контакту кожа-на-кожу без прекида барем један до два сата, или док није спремна да се храни.

Контакт кожа-на-кожу ће помоћи Вашој беби да:

- Буде смиренија.
- Боље дише.
- Има нормалан шећер у крви.
- Буде угрејана.

Да је подстакнете да сиса, можете пробати овај приступ (често се зове “laid-back breastfeeding” или дојење док лежите на леђима):

- Лезите на леђа са јастуцима да подигнете главу и рамена и опустите се.
- Док сте у контакту кожа-на-кожу, ставите бебин стомак на Ваше груди.
- Рукама држите њену задњицу и рамена.

Када је спремна, она ће почети да тражи дојку. Подигнуће главу, гурнуће ногама и користиће руке да нађе брадавицу.

У почетку ће можда само лицнути брадавицу или померати главу горе и доле додиривајући дојку.

После извесног времена, она ће пронаћи и припојити се на брадавицу.

Када додирује брадавицу, можда ће те поново осећати контракције у стомаку, као када сте били у порођају. То је нормално.

Ако Вас брадавица боли док беба сиса или се не осећате удобно, можете мало померити бебу док се бол не умањи. Желите да она обухвати што више могуће од Ваше дојке у устима, не само брадавицу. Питајте за помоћ Вашу медицинску сестру или другу особу која Вам пружа подршку.



“Нисам уопште знала да бебе ово могу да раде! Било је задивљујуће видети је како тражи и сама се припаја на дојку. Тако је паметна.”

Учење о дојењу

Да ли постоје различити начини како могу знати када је моја беба гладна?

Док упознајете Вашу бебу, научићете шта она ради да Вам каже да је гладна. Свака беба је мало другачија. Следи пар ствари које она може радити:

- Помера уста као да сиса.
- Ставља руке до уста или лица.
- Сиса песнице или прсте.
- Помера главу са једне на другу страну док отвара уста.
- Покушава да се приближи Вашим грудима.

Увек покушајте да подојите када видите ове ране знаке. Ако пропустите ране знаке и Ваша беба плаче, мораћете је смирити пре но што је спремна да сиса. Погледајте страницу 19, ради савета за смиривање бебе.

Да ли постоје различити начини држања бебе док дојим?

Лежање на леђима или полу седећи положаји су добри за пружање потпоре док новорођенче сиса, али се могу користити кад год Ваша беба и Ви желите.

Такође постоје други положаји које можете користити.

За било који положај:

- **Стомак уз стомак:** Када је бебин стомак уз Ваш стомак, она може лакше да се припоји на брадавицу. Када држите бебу тако да је њен нос на истом нивоу као и Ваша брадавица, она може да помера главу уназад док обухвата дојку. На тај начин ће захватити велики део дојке и брадавице у устима.
- **Припајање на дојку:** Када се она добро припоји на дојку, њена брада ће додиривати Вашу дојку, глава ће јој бити нагнута назад, и нос одвојен од Ваше дојке. Желите да она има у својим устима Вашу брадавицу и део Ваше дојке.
- **Коришћење јастука:** Могу Вам помоћи да се сместите у удобан положај, или да заштитите ожиљак ако сте имали царски рез. Не треба вам специјалан јастук за дојење, мада се он неким мајкама допада.
- **Положај Ваше руке:** Ако је Ваша рука иза њене главе, она ће је можда гурати уназад уместо да се припоји на дојку. Њој је лакше да обухвати дојку ако је Ваша рука иза њених рамена и подупире њен врат.
- **Чекајте на широко отворена уста:** Будите сигурни да бебина брада додирује Вашу дојку. Гледајте да беба отвори уста широко за брадавицу, и онда нежно притисните њена рамена да би је приближили Вама. На тај начин брадавица и област око ње ће ући дубоко у бебина уста.
- **Подуприте Ваше груди:** Можда ће те морати да придржите дојку са руком. Ставите прсте и палац иза брадавице да не би ометали уста Ваше бебе.





Лежећи положај

Када сте уморни (и све нове мајке су уморне!) лакше је када сте у стању да дојите у лежећем положају.

- Лезите на страну, са јастуком испод главе. Неке мајке воле да ставе јастук иза леђа или између колена, такође.
- Нека јастук придржава тежину Ваше главе.
- Ставите бебу на страну, окренуту ка Вама.
- Ставите је близу тако да је њен нос на нивоу Ваше брадавице и њена брада додирује Вашу дојку. Када нагне главу назад и отвори уста широко, приближите је да јој помогнете да обухвати дојку.



Држање бебе у положају званом „Амерички фудбал“

(када дојите са левом дојком)

- Ставите јастук иза леђа.
- Држите бебу поред Вас са њеним телом између Вашег левог лакта и Ваше стране, тако да су њене ноге и стопала према Вашим леђима.
- Ваша лева рука ће бити иза њених рамена и врата.
- Можете подупрети Вашу дојку са десном руком.



Положај „унакрсна колевка“

(када дојите са левом дојком)

- Држите бебу са десном руком.
- Ставите Вашу десну руку иза њених рамена и врата.
- Можете подупрети Вашу дојку са левом руком.



Положај „колевка“

(када дојите са левом дојком)

- Држите бебу у Вашој левој руци, са њеном главом близу Вашег лакта. Ваша рука држи њену задњицу.
- Можете придржавати Вашу дојку са десном руком ако треба, или користити десну руку да придржавате бебину тежину.

Било који положај који је удобан за Вас и Вашу бебу је прикладан положај. Дobar положај увек дозвољава добро припајање на дојку.

Шта ако треба да повећам моју залиху млека?

- Већина мајки могу произвести довољно млека за своје бебе – чак и ако имају близанце или тројке.
- Неке мајке производе довољно млека, али беба има потешкоћа да га добије. Оне ће можда морати да помогну беби да се боље припоји на дојку или да доје чешће. Беба може имати проблем који јој отежава да добије млеко.
- Најлакши начин да се повећа залиха млека је да се подоји, ручно измлаза или испумпа млеко чешће.
- Врло мали број мајки не производе довољно млека да задовоље своје бебе. Оне и даље могу да доје, али ће можда морати својим бебама такође да дају додатног млека.
- Причајте са Вашим здравственим стручњаком ако сте забринути.

Шта ако моја беба има потешкоћа да се припоји на дојку?

Бебе могу бити теже да се доје ако су дуго плакале. Када беба плаче њен језик је на врху њених уста и то јој отежава да обухвати дојку.

Можете покушати да:

- Пратите ране знаке да је беба спремна да сиса (као на пример када ставља руке до уста) и дојите пре но што почне да плаче.
- Држите је усправно са њеним стомаком према Вашим грудима, тапкајте јој леђа и причајте јој док се не смири. Онда пробајте да је подојите поново.
- Промените положај за дојење.
- Видите да ли ће она сама успети да се припоји на дојку док лежите на леђима.
- Дозволите беби да сиса Ваш чист прст један минут да би јој помогли да се смири. Онда покушајте да подојите поново.
- Истисните мало млека на брадавицу да би беба одмах помирисала и окусила млеко.
- Дајте јој истиснуто мајчино млеко у шољици или кашичици и онда је ставите на дојку.



“Моја беба се хранила добро у почетку. Онда су моје дојке постале препуне и као да је заборавио шта да ради. Помогло ми је када сам истиснула мало млека прво.”

Зашто су моје груди толико набрекле? Шта могу да урадим?

Између два и четири дана након рођења Ваше бебе, почећете да производите много више млека. Ваше груди ће можда бити тврде и болне. Ваше груди ће можда бити толико пуне да ће беби бити тешко да се припоји на дојку.

Помоћи ће вам ако:

- Подојите бебу толико често колико је жељна да једе.
- Користите обе дојке при сваком подоју.
- Се осигурате да је беба добро обухватила дојку. Ово ће јој помоћи да добије више млека.

Ако Ваша беба и даље не може да се припоји на дојку, можда ће те желети да истиснете мало млека. Ово млеко можете да дате беби у кашичици или у шољици. Онда покушајте поново да подојите, пре но што Вам дојке постану превише тврде.

Ако Ваше груди постану толико пуне да беба не може да обухвати дојку, можете да покушате да:

- Истиснете мало млека пре но што почнете да храните бебу. Ово ће омекшати област око брадавице.
- Ставите пакетић леда (замотан у крпу) или хладан пешкирић на груди између храњења.
- Ставите топли облог на груди одмах пре храњења да подстакнете проток млека.
- Контактирајте стручњака за дојење ако Ваша беба настави да има проблема са припајањем на дојку.

Може требати дан, два или до недељу дана док осећај набреклости не нестане. То је нормално. И даље ће те имати довољно млека за Вашу бебу када Вам груди постану мекше.

Шта ако дојење боли?

Ако Ваша беба не обухвати довољно од Ваше дојке у устима, можда ће Вас болети брадавице.

Можете покушати да:

- Нежно притиснете бебина рамена ближе Вама.
- Се нагнете назад тако да је беба више на Вама.
- Помогнете беби да прими већи део од Ваше дојке у устима.

Дојење не би требало да боли. Ако боли, пронађите стручњака за дојење да Вам помогне да сазнате зашто је болно и како то да поправите.



Ја дојим пар дана и брадавице ме много боле. Зашто се ово дешава?

Најчешћи разлог за болне брадавице је да се беба није добро припојила на дојку.

Како знати да се беба неправилно припојила на дојку?

- Када Ваша брадавица изађе из бебиних уста, она изгледа равна на једној страни.
- Видећете расцепе (рагаде), плихове или крварење на брадавицама.



“Моје брадавице су ме толико болеле да сам желела да престанем да дојим. Али нашла сам помоћ и научила сам како да помогнем својој беби да се правилно припоји на дојку и сада је све у реду.”

Шта могу да урадим?

- Помозите беби да захвати Вашу брадавицу што дубље у устима колико може. Можете нежно притиснути њена рамена да је приближите Вама док Вам обухвата дојку. Другачији положај за подој може помоћи, такође.
- Нагните јој мало главу назад, тако што ће те променити Ваш положај или гурнути њену задњицу ближе Вама. Ово јој може помоћи да захвати више од Ваше дојке у устима.

Ако се бол у брадавицама не побољша за дан или два, можда ће Вам требати додатна помоћ. Можда постоји други узрок. Стручњак за дојење ће Вам помоћи да откријете шта није у реду и шта да радите.

Зашто осећам грумен у дојци?

Ако осећате грумен који боли у дојци, узрок може бити блокиран млечни канал. Може се налазити било где на дојци. Учинити следеће да би се решили чепа:

- Нежно масирајте дојку са прстима или палцем тамо где се налази грумен. Ако то радите док беба сиса, то ће Вам помоћи више. Такође можете користити леђа електричне четкице за зубе, ако је имате.
- Топли облог на дојци на месту грумена такође може помоћи. Након примене топлоте, подојите бебу или истисните руком или пумпицом за измлазање да би одстранили млеко из дојке.
- Такође можете приметити да помаже када храните бебу у различитом положају. Помаже ако дојите бебу тако да јој је брада близу грумена.
- Понекад мајке имају грумен који боли, црвенило на дојчиној кожи близу грумена, повишену температуру и осећају се лоше. Ово може бити инфекција. Контактирајте Вашег лекара. Он Вам може преписати рецепт за лек. Овај лек неће повредити Вашу бебу. Ваше млеко је и даље добро за бебу, и Ви ће те се опоравити брже ако наставите да дојите.

Погледајте чињенице о блокираним млечним каналима на www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf ради додатних информација.

Како могу знати да ли моја беба добија довољно млека?

Већина беба ће изгубити на тежини током првих пар дана, али након тога требало би да почну да се гоје. Ваша бабица, дом здравља, локално одељење за здравствену заштиту, или лекар ће измерити тежину Ваше бебе да провере.

Код куће можете посматрати за следеће:

- Ваша беба се храни барем 8 пута у 24 сата. У реду је ако беба жели да се храни чешће. Њен стомак је мали тако да мора често да га пуни.
- Ритам бебиног сисања се мења од брзог на почетку подоја до споријег. Можда можете видети или чути како беба гута. Ритам сисања се може убрзати поново касније у подоју. То је у реду.
- Након 4 дана старости, Ваша беба има барем три или четири укакане пелене свака 24 сата. Столица је жуте боје и изгледа као густа супа. После шест до осам недеља, беба можда неће какити толико често. То је нормално.
- Грудн се Вам се можда осећати мекше након подоја.

СМЕРНИЦЕ ЗА МАЈКЕ ДОЈИЉЕ									
Узраст Ваше бебе	1 НЕДЕЉА							2 НЕДЕЉЕ	3 НЕДЕЉЕ
	1 ДАН	2 ДАНА	3 ДАНА	4 ДАНА	5 ДАНА	6 ДАНА	7 ДАНА		
Колико често би требали да дојите? Дневно, просечно у току 24 сата	       								
	Барем 8 пута кроз дан. Беба сиса снажно, полако, стабилно и гута често.								
Величина бебиног стомака	 Величине трешње		 Величине ораха		 Величине кајсије		 Величине јајета		
Мокре пелене: Колико пелена, колико су мокре Дневно, просечно у току 24 сата	 Барем 1 МОКРА	 Барем 2 МОКРЕ	 Барем 3 МОКРЕ	 Барем 4 МОКРЕ	 Барем 6 ТЕШКЕ МОКРЕ ПЕЛЕНЕ СА СВЕТЛО ЖУТОМ ИЛИ БИСТРОМ МОКРАЋОМ				
Укакане (прљаве) пелене: Број и боја столице Дневно, просечно у току 24 сата	 Барем 1 до 2 ЦРНЕ ИЛИ ТАМНО ЗЕЛЕНЕ		 Барем 3 БРАОН, ЗЕЛЕНЕ, ИЛИ ЖУТЕ		 Барем 3 велике, мекане и зрнасто ЖУТЕ				
Бебина тежина	Већина беба изгубе мало на тежини у првих 3 дана након рођења.			Од 4-ог дана па надаље, већина беба редовно добијају на тежини.					
Други знаци	Ваша беба би требала да има снажан плач, да се активно помера и буди лако. Ваше груди су мекше и мање набрекле после дојења.								
best start meilleur départ by/par health  santé Мајчино млеко је сва храна која је беби потребна у првих 6 месеци. Можете примити савете, помоћ и подршку од: – Вашег здравственог стручњака. – Телефонске линије од Телехелт онтарио (Telehealth Ontario) специјализоване услуге и помоћ за дојење на 1-866-797-0000 или ТТУ на 1-866-797-0007. – Билингвалног именика на интернету за Услуге за дојење у Онтарију (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services) на www.ontariobreastfeeds.ca.									

2016

Скините ову табелу са: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Углавном проблеми са дојењем се могу исправити са добром помоћи.

Како могу да подојим сањиву бебу?

Већина беба се буде када су гладне, али понекад новорођенче може бити сувише поспано. Ако Ваша беба спава више од 3 сата, у првој или у другој недељи, можда ће те морати да је пробудите да је нахраните. Ако не можете да пробудите бебу за подој, можда требате затражити медицинску помоћ.

Пар идеја које можете покушати:

- Свуците је. Свуците се и Ви до појаса, и ставите је на Ваше груди са њеном кожом уз Вашу.
- Посматрајте за знаке да је гладна. Ако стави руке до уста или помера главу са једне стране на другу, могуће је да је спремна да се храни.
- Промените јој пелену.
- Масирајте јој леђа и ноге.
- Причајте са њом.
- Истисните мало млека на брадавицу, да може да га помирише.



“

“Прве две недеље, Макензи је пуно спавала. Ја сам је свлачила и мењала јој пелене да би је будила, па је затим сисала. Сада када је старија, сама се буди.”

Како да умирим бебу када пуно плаче?

Све бебе плачу. Неке бебе плачу више од других. Може бити тешко ако сте мајка бебе која пуно плаче. Затражите помоћ ако сте узнемирени или фрустрирани.

Свака беба је другачија, али доле следе пар идеја које могу помоћи:

- Свуците је и ставите је на Вашу голу кожу.
- Покушајте да је подојите чак иако је недавно сисала.
- Покушајте да реагујете брзо ако почне да плаче. Теже је умирити бебу када је већ дуго плакала.
- Држите бебу уз Ваше груди или раме и шетајте се са њом, или се љуљајте у столицу за љуљање.
- Помозите јој да подригне.
- Причајте са њом, певајте јој, или говорите “шшш”.
- Промените јој пелене ако су мокре или укакане.
- Користите носилицу за бебе или омотач док се шетате.



“

“Моја беба је много срећнија када је близу мене.”

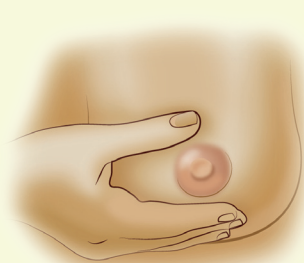


Како могу ручно измлазати млеко?

Многе мајке сматрају да су следећи кораци успешни код ручног измлазања:

- Оперите руке.
- Масирајте груди од врха до брадавице. Ваљајте брадавицу међу прстима.
- Држите једну дојку у руци, не сувише близу брадавице. Ставите палац на врх дојке и прсте испод дојке.
- Стисните палац и прсте заједно и у исто време, гурајте назад ка грудима.
- Опустите палац и прсте и онда поновите. Може мало потрајати док млеко не почне да тече. Да ли видите капљице млека? Одлично! Можете користити кашику или малу, чисту посуду да сакупите млеко.
- Када млеко престане да тече, померите прсте и палац мало и поновите.
- Ручно измлазање може касније да буде врло корисно.

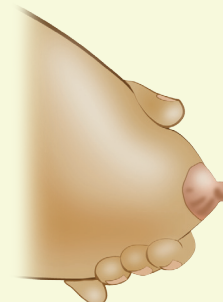
Вашој беби можете дати млеко које сакупите користећи кашику или шољу. Чак и ако Ваша беба није у стању да сиса, измлазање млека значи да ће те створити још. Млеко можете оставити у фрижидер или замрзнути за коришћење када је беба спремна. Погледајте листу чињеница под називом *Измлазање и чување мајчиног млека* на www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



Притисните (назад ка грудима)



Истисните



Опустите се

Да ли постоје други начини давања млека мојој беби?



- Да. Ако Ви нисте у стању или Ваша беба није способна да сиса, можете јој дати млеко са кашиком или шољицом.
- За време првих два до три дана, ручно измлазање углавном даје више млека него коришћење пумпице.
- Примите савет од квалификованог стучњака за дојење о другим начинима давања млека Вашој беби.
- Имајте у виду да је дојење најбољи начин да се рано млеко (колострум) одстрани из дојке и стимулише производња млека.

Наставите да дојите!

Колико често ће се моја беба хранити?

Бебе које сисају треба да једу често. Новорођенчад треба да једу осам или више пута у дану. Неке бебе једу више од 12 пута у дану. То је нормално.

Понекад мајке очекују да ће се бебе хранити по одређеном распореду, али важно је хранити бебу када год је гладна.

Чести подоји не значе да Ви немате довољно млека, или да Ваше млеко није довољно добро.

Неке бебе ће јести три или четири пута у кратком периоду па се затим одмарати дуже времена. То је такође нормално. Бебе ће се често хранити више пута у кратком периоду навече.



Како беба расте, неких дана ће се хранити чешће него уобичајено. На тај начин она говори Вашем телу да створи више млека за њу. Обично ће захтевати мање подоја након једног или два дана.

Понекад мајке покушају да продуже време између подоја користећи цуцлу. Ово може бити проблематично пошто беба можда неће добити довољно млека, и ваше груди ће почети да стварају мање млека. Много беба никада не користе цуцлу. Причајте са Вашим здравственим стручњаком ако размишљате да беби дате цуцлу.

Зашто моја беба понекад бључне млеко?

Неке бебе бључну с времена на време, док друге бључну након сваког храњења. То је нормално. Углавном то је зато што је беба прогутала превише млека.

Како могу да се наспавам?

- Ако Вам то помаже, спавајте или се одмарајте док Ваша беба спава у току дана.
- Дозволите себи да продужите уобичајено ноћно спавање. На пример, навече после дојења бебе, ако она заспи у 8 и Ви мислите да можете заспати, идите у кревет иако Вам се чини да је рано. Такође, ако након јутарњег подоја беба поново заспи и Ви мислите да бисте могли још спавати, идите назад да спавате.
- Држите бебу близу Вас кроз ноћ тако да можете да реагујете чим почне да се буди и да неморате да идете у другу собу да је узмете. Ставите креветац или колевку поред Вашег кревета барем током првих шест месеци.



- У реду је ако дојите бебу где спавате. То може олакшати дојење и помоћи Вама да реагујете брже на бебине знаке да је гладна или да јој је потребна утеха.
- Када сте спремни да идете да спавате, вратите бебу назад у креветац или колевку. То је најбезбедније место где Ваша беба може да спава.
- Ако држите пелене или влажне марамице поред Вашег кревета, можете пресвући бебу (по потреби) без напуштања собе.
- Питајте Вашег партнера или члана породице да причува бебу да Ви спавате. Они Вам могу донети бебу да је подојите. После тога, они је могу пресвући и помоћи јој да подригне док Ви наставите да спавате.

Очекујте да спавате по два до четири сата у првих пар недеља.

Ако сте нервозни, или више забринути него уобичајено, или мање заинтересовани више од две недеље, причајте са Вашим здравственим стручњаком.

Можете пронаћи додатне информације о спавању на страници 26 под називом *Здраво и безбедно спавање*.

Да ли могу да дојим на јавним местима као у тржном центру, аутобусу или ресторану?

Да! Можете дојити било где. Не морате да користите покривач или ћебе ако не желите. Нико Вам не треба рећи да идете у купатило или на неко друго место да дојите.

Неке мајке се стиде да доје на јавном месту. Ови предлози могу помоћи:

- Носите јакну или џемпер преко широке блузе/кошуље. Кошуљу можете подићи горе када дојите а јакна ће помоћи да покрије Вас и бебу.
- Ако имате блузу која се копча напред, можете је одкопчати одоздо. То ће Вас боље покрити.



“Ако идемо у парк, не морам да бринем да ли ће флашице остати хладне. Могу дојити. Тако је лако.”

“Зашто би Шантел дојила у купатилу? Да ли бисте Ви јели у купатилу?”



“Ја га дојим на путу до обданишта. Онда је сит и срећан када га оставим.”

Колико дуго треба да дојим?

Можете дојити колико год дуго Ви и беба желите. Не морате да престајете осим ако то желите. Нема узраста када је беба превише стара.

Здравствени стручњаци препоручују искључиво дојење првих шест месеци па затим наставак са дојењем и додавање друге хране барем две године. Ово ће помоћи Вашој беби да остане здрава и да се нормално развије.

“Мислим да му је потребно моје млеко сад више него икад. Оно му помаже да остане здрав док је пуно деце у његовом обданишту болесно.”



“Планирам да дојим Оливију што дуже могу.”

Са шест месеци, Ваша беба може почети да једе чврсту храну и да настави да сиса.



“Сада када је већи, могу да помогнем да га храним. Али и даље воли мамино млеко.”

Друга питања која имам о дојењу:

Потребна Вам је помоћ ако:

- Вас боле брадавице или груди.
- Имате температуру или се осећате лоше.
- Ваша беба нема барем три укакане пелене на дан након прва четири дана.
- Ваша беба нема барем шест јако мокрих пелена након петог дана.
- Ваша беба има црну столицу након четири дана старости.
- Ваша беба је јако сањива и увек је морате будити да једе.
- Ако размишљате о одвикавању.
- Забринути сте о дојењу.
- Забринути сте о себи или беби због неког разлога.

Где пронаћи помоћ

- Телефонска линија за дојење – Телехелт Онтарио (Telehealth Ontario) пружа услуге за савет и помоћ 24/7 на: 1-866-797-0000
- Билингвалне услуге за дојење у Онтарију преко интернета – Да Вам помогне да тражите услуге за дојење близу Вас: www.ontariobreastfeeds.ca
- Локално одељење за здравствену заштиту: 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Ла Лече Лига Канада (La Leche League Canada)– За помоћ са дојењем од мајки мајкама: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- мадериск (Motherisk): 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Да пронађете консултанта за лактацију: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Услуге које пружају подршку за дојење као посете, клинике или групе у мојој заједници које ћу користити унутар прве недеље након доласка кући:

Пријатељи и чланови породице које могу звати:

Извори за помоћ преко интернета

Дојење

- Дојење је важно: Важан водич за дојење за мајке дојиље и њихове породице www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- Дојење за будућност и здравље наше нације www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- Дојење Ваше бебе – магнет (смернице за мајке дојиље) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Информације о дојењу за родитеље www.breastfeedinginfoforparents.ca

Видео снимци о дојењу:

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Образовани видео снимци о дојењу www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Апликације за дојење:

- Решења за дојење www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – Информације о дојењу <https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Мама и будуће новорођенче <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Здраво и безбедно спавање

- Спавајте добро, спавајте безбедно – Брошура за родитеље одојчади од 0-12 месеци и за све који се старају о њима. www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Канадско педијатријско друштво (Canadian Paediatric Society) – Старање о деци www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Канадска агенција за здравствену заштиту (Public Health Agency of Canada): Безбедно спавање www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Видео снимак о безбедном спавању www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Здрава исхрана

- EatRight Ontario – Причајте са регистрованим дијететичаром бесплатно: 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca
- Трудноћа и дојење
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Алкохол и дојење

- Телефонска линија за помоћ са алкохолом и дрогама: 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca
- Будите безбедни: Узмите брошуру о трудноћи без алкохола
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Билингвалне картице рецепата: Моктели (безалкохолна пића) за маму
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Брошуре: Мешање алкохола и дојење
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Трудноћа и алкохол код домородаца– Брошура
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Престанак пушења

- Помоћна линија за пушаче – Пружа специјализоване услуге за труднице -1-877-513-3333
www.smokershelpline.ca
- STARSS: Извори информација за жене
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Парови и пушење – Шта треба да знате ако сте трудни
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- Смернице за здраву трудноћу – Пушење и трудноћа
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets –пружа информације, изворе и подршку трудницама или женама након порођаја
www.pregnets.org

Захвала

Саветовалиште Најбољи почетак (The Best Start Resource Centre) се захваљује Терези Питман (Teresa Pitman) за истраживање и писање овог ресурса. Захваљујемо се такође онима који су пружили савете за време развоја овог ресурса:

- Мари Хосе Трепанијер (Marie-Josée Trépanier), RN BScN MEd PNC(C), Регионални директор, Регионални програм Чамплан Материнско Новорођенче (Champlain Maternal Newborn Regional Program, CMNRP)
- Беверли Гутман (Beverly Guttman), Виши менаџер пројекта, Провинцијски одбор за здравље мајке и детета (Provincial Council for Maternal and Child Health)
- Хедер Локо (Heather Lokko), RN BScN MPH CCHN(C), Помоћни директор, Здравствено одељење у Мидлсекс-Лондону (Middlesex-London)
- Џенет Алингам (Janet Allingham), RN BScN IBCLC MA, Консултант за здравствену писменост/читкост
- Олга Јовковић (Olga Jovkovic), Менаџер за здраве породице, Јавна здравствена заштита у Торонту (Toronto Public Health).
- Сузан Галагер (Susan Gallagher), Медицинска сестра за здравствену заштиту у Торонту

Коначни преглед је извршила Марг Ла Саље (Marg La Salle), RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), Главни проценитељ BFI

Представница Саветовалишта Најбољи почетак (Best Start Resource Centre): Мери Брисон (Marie Brisson)

Такође желимо да се захвалимо родитељима и стручњацима који су допринели савете и своја мишљења за ову брошуру.

