

Дојење Вашег касног недоношчета



Садржај

Дојење Вашег касног недоношчета	2
Зашто је касном недоношчету потребна додатна помоћ да сиса?	3
Зашто је важно да будете у истој соби са бебом и проводите време са њом?	3
Зашто је мајчино млеко важно за Вашу бебу?	3
Зашто је дојење и обезбеђивање мајчиног млека важно за мајке?	4
Када ће моја беба бити способна да се храни директно са дојке?	4
Шта је колострум?	4
Контакт кожа-на-кожу и Кенгур нега	5
Зашто је контакт кожа-на-кожу важан?	5
Почетак	6
Прављење млека за Вашу бебу	6
Савети за добар почетак	6
Како измлазати руком?	7
Како моје тело прави мајчино млеко?	8
Шта могу очекивати док моја беба учи да сиса?	9
Како да знам да ли моја беба добија довољно мајчиног млека?	10
Испумпавање млека	11
Дупло испумпавање: испумпавање обе дојке у исто време	11
Како створити добру залиху млека?	11
Припрема за испумпавање	12
Савети за успешно испумпавање	12
Шта је дневник залихе млека?	13
Како одржавати прибор за испумпавање док је беба у болници?	13
Смернице за чување мајчиног млека док је беба у болници	13
Како безбедно пренети мајчино млеко у NICU (неонаталну интензивну негу)?	13
Храњење бебе у болници	14
Храњење измлазаним мајчиним млеком	14
Не-хранљиво сисање	14
Ризици раног увођења флашица	15
Када Вашу бебу преместе у другу болницу	15
Савети за разговарање о нези Ваше бебе у другој болници	15
Када бебу донесете кући	16
Како одржавати прибор за испумпавање када је беба кући?	16
Смернице за чување мајчиног млека када је беба кући	17
Ако Ваша беба прима млечну формулу	17
Помоћ за дојење у Вашој заједници	18
Дневник залихе млека	19
Запис исхране за касно недоношче	20

Дојење Вашег касног недоношчета

Ова брошура ће Вам помоћи да научите да дојите и/или храните мајчино млеко Вашем касном недоношчету. Касна недоношчад су бебе рођене у 34, 35 или 36 недељи трудноће. Ово нису бебе које су испуниле рок гестације иако можда изгледају као да су рођене на време. Њихова плућа, мишићи, способност да сисају, мозак и нервни систем се и даље развијају. Иако много касних недоношчади добро сисају, неким је потребно више помоћи када уче да сисају. Мајчино млеко пружа најбоље нутријенте за потпомагање њиховог раста и развоја мозга. Ова брошура садржи информације које ће Вам помоћи да сазнате шта можете очекивати у овом периоду. У овој брошури користимо назив здравствени стручњак. Ово може бити Ваш лекар, медицинска сестра, консултант за дојење сертификован међународним одбором, дијететичар, физиотерапеут, патолог говора и језика, радни терапеут или друго стручно лице.

Као мајка, Ви сте најважнија особа која помаже расту и развоју Ваше бебе. Провођење што је више могуће времена са бебом, држање бебе кожа-на-кожу, обезбеђивање мајчиног млека или дојење су начини на које Ви можете подржати Ваше новорођенче.



Зашто је касном недоношчету потребна додатна помоћ за сисање?

Врло је важно за касну недоношчад да сисају и да буду храњена мајчиним млеком. Нека касна недоношчад захтевају додатну помоћ да сисају. Касна недоношчад имају мању залиху енергије и већу потребу за унос калорија. Мозак бебе која је превремено рођена још увек није потпуно развијен. Због тог разлога беби су потребни есенцијални хранљиви састојци који су присутни у мајчином млеку да би заштитили и развили бебин незрео мозак. Добра исхрана је важна за Вашу бебу да расте, одржи ниво шећера у крви и добије довољно течности. Иако нека касна недоношчад науче да сисају релативно лако, друга недоношчад можда не сисају добро зато што:



- Су више сањива и проводе мање времена будна.
- Слабо сисају тако да им је теже да добију довољно мајчиног млека.
- Тешко им је да сисају, гутају и дишу на координиран начин пошто и даље уче ове вештине.
- Можда се не пробуде за храњење и не показују доследно знаке жељења да се хране, такозвани знаци глади.
- Лако се умарају и заспу тако да не приме довољно млека и калорија потребних за раст. Спавање није увек знак да је беба завршила да једе.

Овакво понашање може отежати касном недоношчету да прими довољно мајчиног млека подојавањем док не сазри и ојача.

Зашто је важно да будете у истој соби са бебом или проводите време са њом?

Ви и Ваша беба припадате заједно. Држање бебе у Вашој соби дан и ноћ је препоручено чим сте Ви и Ваша беба здравствено способни. Када сте заједно, држите бебу у контакту кожа на кожу, упознајте бебу, пратите знаке глади и реагујте брзо. Беба ће се осећати безбедно Вашом топлином, додиром и мирисом које она препознаје.

Ваше касно недоношче можда мора примити негу у Одељењу за неонаталну интензивну негу (NICU, по енглеској скраћеници) или у Јаслицама за специјализовану негу. Тамо можете остати са бебом колико год је могуће. Кроз ову брошуру назив NICU ће се користити за Одељење за неонаталну интензивну негу као и за Јаслице за специјализовану негу.

Зашто је мајчино млеко важно за Вашу бебу?

Мајчино млеко је идеална храна за све бебе и витално за недоношчад. Мајчино млеко је посебно погодно за њену бебу.

- Ваш колострум и млеко су јединствени за Вашу бебу. Ваше млеко се прилагођава потребама Ваше бебе и мења кроз време
- Мајчино млеко је врло битно за:
 - Раст и развој.
 - Снабдевање протеина и масноћа потребних за раст мозга.
 - Снабдевање антитела за заштиту касног недоношчета од инфекција.

Држање бебе кожа-на-кожу, додиривање и причање Вашој беби, мајчино млеко и дојење помажу бебином можданом развоју.

- Бебе које се не доје су под већим ризиком за:
 - Инфекције уха.
 - Проблеме са плућима и дисањем.
 - Пролив.
 - Дијабетес.
 - Прекомерну тежину и гојазност.
 - Неке дечије канцере.
 - Синдром изненадне смрти новорођенчета.

Иако нека касна недоношчад можда нису у стању да сисају у почетку, мајчино млеко је врло важно за њих. Мајкама се препоручује да ручно измлазају и испумпавају своје млеко за храњење бебе док не буде способна да се храни директно са дојке.

Зашто је дојење и обезбеђивање мајчиног млека важно за мајке?

Дојење и обезбеђивање мајчиног млека:

- Помаже мајци да се стара о својој беби.
- Одржава активне хормоне који производе мајчино млеко. Ти хормони помажу мајци да савлада овај период стреса.
- Унапређује афективно везивање између мајке и бебе.
- Добро је за мајчино здравље, смањује ризик дијабетеса типа 2 и неких канцера.
- Погодно је и лако доступно.

Када ће моја беба бити способна да се храни директно са дојке?

Док се бебе развијају такође се развија њихова способност да координирају сисање, гутање и дисање. Ако Ваша беба показује знаке да жели да једе као тражење уснама (рефлекс сисања) и сисање, обавестите Вашег здравственог стручњака зато што Вам он/а може помоћи да добро почнете са дојењем.

Много касних недоношчади захтевају додатно храњење или интравенозне течности док нису спремни да се хране искључиво и директно са дојке. Ако вам је потребна допуна за бебу, користите Ваше измлазано млеко пре но што почнете да дајете друге допуне.

Дојење се може комбиновати са другим методима храњења док Ваша беба не буде способна да сиса сваки пут када је храните и да добро расте.

Шта је колострум?

Колострум је млеко које су Ваше груди произвеле за време трудноће и првих пар дана након рођења бебе. Оно је жућкасто, концентрисано и густо. Колострум обезбеђује савршену исхрану за Вашу бебу и помаже да заштити бебу од инфекција. Често га зову “бело злато” зато што је толико драгоцено за Вашу бебу. Свака кап је важна!



Контакт кожа-на-кожу и Кенгур нега

Зашто је контакт кожа-на-кожу важан?

- Стабилизује бебин рад срца, дисање и шећер у крви.
- Ваша телесна топлота греје бебу.
- Потпомаже расту и развоју бебиног мозга. Нервне ћелије и даље расту код касног недоношчета. Контакт кожа-на-кожу стимулише ове ћелије да расту. Ваша беба доживљава свет кроз додир, мирис, слух, укус и покрет.
- Помаже Вашој беби да:
 - Се осећа безбедно и сигурно.
 - Буде смирена и да плаче мање.
 - Боље спава, и тиме чува енергију за раст.
 - Се осећа удобно за време процедура.
- Помаже Вашем протоку млека, и може побољшати залиху млека.
- Помаже Вам да развијете специјалан имунитет на бакциле које се налазе у NICU. Овај имунитет се потом пренесе на бебу кроз Ваше млеко и штити бебу од инфекција.
- Промовише афективно везивање и упознавање.
- Помаже Вама да се осећате сигурније и опуштеније.

Ваша беба ће бити обучена у пелену, потом ће је ставити у усправној позицији између Ваших груди. Када држите бебу чврсто уз кожу она ће се осећати смирено и може показати више интереса да сиса. Ваш партнер такође може пружити контакт кожа-на-кожу да смири и негује Вашу бебу.



***Мазите и држите бебу дан и ноћ што је могуће дуже. Будите заштитник Ваше бебе!
Питајте Вашег здравственог стручњака да вам помогнете да научите
научите најбољи начин за контакт кожа на кожу.***

Прочитајте или чујте више о контакту кожа-на-кожу и кенгур нези у NICU.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Почетак

Прављење млека за Вашу бебу

Најбољи начин да створите довољно мајчиног млека за бебу је да је подојите сваки пут када беба покаже симптоме глади. Ваше касно недоношче можда још увек није довољно зрело да се храни искључиво сисањем. Ако Ваша беба није у стању да сиса дуго, или за сваки оброк, мораћете успоставити залиху млека ручним истискањем и испумпавањем. Обе методе одстрањују млеко из Ваше дојке које можете дати беби. Важно је измлазати млеко толико пута колико би беба јела, најмање 8 пута у 24 часа, укључујући један пут у току ноћи.

Ваш здравствени стручњак ће Вам помоћи да научите да измлазате и чувате Ваше млеко, користите пумпу за измлазање и дојите бебу када је спремна.

Савети за добар почетак:

- Почните рано и често ручно да истискате и испумпавате колострум, најпожељније у првоме сату након порођаја, а ако то није могуће пробајте почети у року од 6 сати.
- Држите бебу у контакту кожа-на-кожу што више могуће.
- Прво подојите бебу, онда ручно измлазајте и испумпајте остатак мајчиног млека и дајте га беби. Притискајте и масирајте дојку док беба сиса да јој помогнете да добије више млека.
- Дојите или одстраните мајчино млеко ручним измлазањем и испумпавањем барем 8 пута у 24 часа, укључујући барем једном кроз ноћ. Ако испумпавате, користите дуплу електричну пумпу за измлазање, болничког квалитета, када год можете.
- Измлазајте ручно пар минута пре и након испумпавања.
- Масирајте дојке пар минута пре ручног измлазања и испумпавања.
- Масирајте и притискајте дојке док их испумпавате обе у исто време.



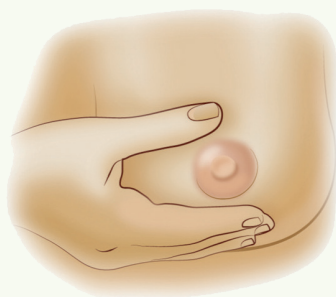
Како измлазати руком?

За ручно истискање колострума за Вашу бебу:

- Добро оперите руке сапуном и водом или безводним антисептичким средством за чишћење пре испумпавања или руковања са мајчиним млеком.
- Пронађите место где се осећате удобно и опуштено.
- Примените топле облоге грудима пре но што почнете да истискате руком, када сте у прилици.
- Нежно масирајте Ваше груди од споља према брадавици.
- Држите дојку са једном руком, не сувише близу брадавици. Палац и прсти Ваше руке би требали да су супротно један од другог и од прилике 2½-4 цм (1-1½ инча) од брадавице. Подигните дојку мало, и нежно притисните дојку унутар ка грудима.
- Благо стисните палац и прсте заједно али немојте им дозволити да склизну ка брадавици.
- Опустите прсте пар секунди па онда поновите исти покрет.
- Померајте руке око дојке, тако да истискате млеко из читаве дојке. Наставите док се проток млека не успори. Промените страну и поновите са другом дојком. Наставите да мењате стране, масирајући дојку и измлазајући поново све док проток млека не стане.
- У почетку ће те истиснути пар капљица колострума. Немојте се обесхрабрити; ово је нормално.
- Прикупите млеко у кашичицу или посуду коју сте добили у болници.
- Ручно истискање захтева праксе. Постаће лакше.

Техника за ручно измлазање мајчиног млека

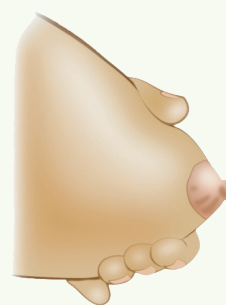
Главни кораци: **ПРИТИСНИ – ИСТИСНИ – ОПУСТИ СЕ**



притисни
(назад ка
грудима)



истисни



опусти се

Погледајте видео снимак о измлазању мајчиног млека.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

Измлазање би требало да буде угодно, не болно.

Како моје тело прави мајчино млеко?

За време трудноће Ваше тело се такође спрема за дојење бебе. Два важна хормона за дојење су пролактин и окситоцин.

Пролактин је важан зато што ствара млеко. Можете повишити пролактин тако што ће те:

- Дојити бебу често.
- Стимулисати груди барем 8 пута у 24 часа дојењем, ручним истискањем и испумпавањем.

Окситоцин се ствара док ви дојите, истискате руком или пумпате. Окситоцин је важан хормон зато што ослобађа млеко из Ваших груди. Ово се зове отпуштање млека. За време отпуштања млека можда ће те:

- Осећати пецкање у дојци.
- Имати цурење млека из једне или обе дојке.
- Приметити више гутања док беба сиса.
- Имати грчеве или контракције у материци или утроби.
- Осетити ништа. Одсуство ових знакова не значи да немате отпуштање млека.

Имаћете више млека брже са честим подојавањем, ручним измлазањем и ефикасним испумпавањем!

Између дана 3-5 Ваше дојке ће производити више млека и постаће чвршће. Ово је нормално. Ако Ваше груди постану препуне и неудобне, ово се зове застој млека. Хладни облози на грудима и често измлазање млека би требало помоћи. Многе мајке такође осећају да је омекшавање обрнутим притиском корисно. Омекшавање обрнутим притиском је начин да се омекша тамна област око брадавице и помаже млеку да изађе. Техника омекшавања обрнутим притиском може помоћи са застојем млека.

Омекшавање обрнутим притиском



1. Ставите прсте на обе стране брадавице.
2. Гурајте ка ребрима. Придржите око минут.
3. Окрените прсте око брадавице и поновите.
4. Ако је део Ваше ареоле и даље тврд, поновите у тој области.
5. Омекшавање обрнутим притиском може бити неудобно али не би требало да боли
6. Сетите се да ви гурате течност од ареоле. Ваша беба ће боље моћи да обухвати брадавицу на овом омекшаном брадавичном колуту.

Ако препуност дојке или застој млека наставе да буду проблем, причајте са Вашим здравственим стручњаком.



Шта могу очекивати док моја беба учи да сиса?

Касно недоношче пролази кроз специјалне фазе док учи да сиса. Ово је слично учењу било које нове вештине. Почните да дојите бебу када показује знаке да жели да једе и знаке глади. Неке бебе могу да сисају једном дневно док су друге у стању да сисају много пута кроз дан. Дозволите беби да сиса колико може, онда измлазајте ручно или испумпајте. Ваша беба ће полако научити боље да сиса. Питајте Вашег здравственог стручњака за помоћ када Ви и беба учите како да дојите. Можете опазити следећи напредак:

Контакт кожа-на-кожу/кенгур нега.



Обратите пажњу на знаке глади, као на пример, буђење, тражење уснама (рефлекс сисања), сисање и стављање ручице у уста. Осим што указују да је беба гладна, ови знаци такође указују да беба учи да координира сисање, гутање и дисање за време сваког храњења.



Ставите бебу тако да су јој усне близу Ваше брадавице и чекајте да беба почне да лицка и мирише.



Истисните млеко на брадавицу и нежно га намажите на бебине усне. Ово ће помоћи беби да упозна укус и мирис Вашег млека.



Беба ће можда обухватити брадавицу и почети да сиса и гута.



Иако беба сиса, могуће је да ће јој бити потребна допуна док не научи да сиса ефикасније.



Проводите што више времена могуће са Вашом бебом. Ово ће Вам помоћи да се упознате и бићете способнији да боље препознате бебине знаке.



Будите у истој соби са Вашом бебом. Ако болничко особље то не пружа, питајте их да вам дозволе да останете са бебом дан и ноћ.

Како да знам да ли моја беба добија довољно мајчиног млека?





















Већина беба изгубе на тежини првих пар дана након рођења. Ово је нормално. Када беба почне да добија на тежини, ово је знак да добија довољно мајчиног млека за раст.

Ово су знаци да Ваша беба добија довољно млека:

- Беба се храни барем 8 пута сваких 24 часа.
- Можете видети да беба активно гута док се храни, са кратким паузама.
- Беба има довољно мокрих и упрљаних пелена за њен узраст.
- Беба је активна и има јак плач.
- Беба има мокра, розе уста и светле очи.

Пронађите додатне информације за мајке дојиље на интернет страници Центра извора за најбољи почетак (Best Start Resource Center): www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

Скините са интернета брошуре “My Breastfeeding Guide” (Мој водич за дојење) или “Breastfeeding Matters” (Дојење је важно), табелу под називом “Guidelines for Nursing Mothers” (Смернице за мајке које доје) и друга средства за дојење.

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, 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 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.								
<p>Мајчино млеко је сва храна која је беби потребна у првих 6 месеци.</p> <p>Можете примити савете, помоћ и подршку од:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 									

best start
meilleur départ

by/par health nexis santé

2016

Испумпавање млека

Потреба за испумпавањем зависи од:

- Колико често беба сиса.
- Колико добро беба сиса и гута.
- Ваше залихе млека.

Причајте са Вашим здравственим стручњаком о томе што је најбоље за Вас и Вашу бебу. Најбољи начин да сакупите мајчино млеко и стимулишете залиху млека је да користите дуплу електричну пумпу болничког квалитета и истискате ручно.

Најбоље је да испумпавате обе дојке у исто време. Ово се зове дупло испумпавање. Дупло испумпавање је брже него испумпавање прво једне па тек онда друге дојке. Такође Вам помаже да створите више млека, као и брже.

Проверите са Вашим здравственим стручњаком где можете изнајмити пумпу болничког квалитета за коришћење код куће.

Дупло испумпавање: испумпавање обе дојке у исто време

- Користите прибор за двоструку пумпу као што Вам је објашњено у болници.
- Дупла електрична пумпа болничког квалитета је најбоља.
- Пумпајте истовремено обе дојке 15 минута.
- Наставите да пумпате дуже ако и даље имате млека.
- Масирајте груди пре и док испумпавате.
- Размислите о коришћењу технике “практично пумпање”, у којој нежно масирате и притискате Ваше груди док испумпавате користећи дуплу електричну пумпу.

Погледајте видео снимак о масирању груди за време испумпавања ради повећања количине млека.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Како створити добру залиху млека

- Испумпавајте и истискајте ручно барем 8 пута у 24 часа.
- Масирајте груди пре и за време пумпања.
- Пумпајте барем једном у току ноћи када су нивои пролактина највиши.
- За време ноћи, избегавајте интервале дуже од 4 сата између испумпавања.
- Истискајте руком наком пумпања.

*Испумпавајте рано.
Испумпавајте често.
Испумпавајте ефикасно.*



© B. Wilson-Clay. Коришћење са дозволом.

Припрема за испумпавање

- Оперите руке са сапуном и водом или безводним антисептичким средством за чишћење пре испумпавања или руковања са мајчиним млеком.
- Испумпавајте у месту где се осећате удобно.

Савети за успешно испумпавање

- Испумпавајте одмах пре, за време и после контакта са Вашом бебом.
- Држите или додирујте бебу што је чешће могуће.
- Држите бебу кожа-на-кожу често, нарочито пре пумпања.
- Користите топле облоге, нежно масирајте и истискајте ручно да би стимулисали рефлекс отпуштања млека пре но што почнете да испумпавате.
- Испумпавање би требало да буде угодно. Ако добијете болне брадавице, причајте са вашим здравственим стручњаком о коректној прирубници за дојку и како да подесите пумпицу за измлазање.
- Ниска залиха млека се често може спречити честим ручним измлазањем и испумпавањем. Ако сте забринути, питајте Вашег здравственог стручњака за помоћ.
- Одмарајте се често.
- Размислите о коришћењу брусхалтера за испумпавање да би ослободили обе руке како бисте могли да масирате груди док испумпавате. Питајте Вашег здравственог стручњака како се прави такав брусхалтер.



Шта је дневник залихе млека?

Дневник залихе млека је запис сваког пута када подојите бебу или измлазите млеко. Многе маме такође воле да забележе када имају контакт кожа-на-кожу са бебом. Пример дневника залихе млека се може пронаћи на 19-ој страници. Ако беба почиње добро да сиса, можда ће Вам више одговарати да користите записник исхране на 20-ој страници.

Како одржавати прибор за испумпавање док је беба у болници?

Питајте Вашег здравственог стручњака како да одржавате, чистите и чувате прибор за испумпавање.

Смернице за чување мајчиног млека док је беба у болници

Времена чувања могу бити различита тако да вам предложимо да се распитате о смерницама у Вашој болници. Свеже мајчино млеко би требало бити искоришћено у року од 24-48 сати након испумпавања.

- Користите стерилне посуде које су вам препоручили у болници.
- Јасно обележите посуду са Вашим млеком по упутствима у болници. Напишите име Ваше бебе, датум и време када сте измлазали млеко.
- Свеже мајчино млеко је најбоље, тако да ако је могуће дајте га беби одмах или пак ставите Ваше млеко у фрижидер одмах након испумпавања. Замрзните мајчино млеко које се неће користити у року од 24-48 сати.
- Сипајте Ваше свеже испумпано млеко у нову посуду сваки пут када испумпавате. Немојте мешати са млеком које је испумпано у различито време.

Како безбедно пренети мајчино млеко у NICU (неонаталну интензивну негу)?

Предајте Ваше свеже мајчино млеко у NICU што пре могуће.

- Ставите мајчино млеко у чисту кесицу/посуду.
- Ставите у изоловани хладњак или посуду са пакетом леда.
- Питајте Вашег здравственог стручњака да Вам покаже како да обележите Ваше млеко и где да чувате млеко које носите у болницу.



**СВЕЖЕ МЛЕКО
ЈЕ НАЈБОЉЕ!**

Храњење бебе у болници

У почетку, Вашем касном недоношчету ће можда требати помоћ да добије довољно мајчиног млека док сиса. Ви можете помоћи беби да сиса боље. Притискајте и масирајте дојке док беба сиса да јој помогнете да добије више млека у краћем временском периоду. Ако Ваша беба и даље не пије довољно млека док сиса, можете допуњавати са измлазаним мајчиним млеком.

Храњење измлазаним мајчиним млеком

Измлазано млеко се може дати беби користећи различите методе. Метод који користите би требао одговарати Вашим потребама и потребама Ваше бебе. Ови додатни методи храњења су коришћени да би потпомогли дојење док Ваша беба не постане јача и буде могла успешније да сиса. Ви и Ваш здравствени стручњак можете попричати о предностима и недостатцима сваког метода и одлучити шта највише одговара и шта је најбезбедније за Вашу бебу.

- Назогастрична или орогастрична сонда: цевчица која улази у бебин стомак кроз нос (назогастрична сонда) или уста (орогастрична сонда) и служи за храњење.
- Помоћ за лактацију: цевчица за храњење која иде од посуде до Ваше брадавице. Када беба сиса, она у исто време прима млеко из ваше дојке и кроз цевчицу.
- Храњење прстом: цевчица за храњење која долази из посуде је стављена поред мекане стране Вашег прста. Беба ће се хранити тако што ће истовремено сисати Ваш прст и цевчицу за храњење.
- Шоља: мала шоља се стави на бебина уста тако да може да пијуцка. Беба одређује ритам пијуцкања. Немојте сипати млеко у бебина уста.
- Шприц, пипета или кашичица: некада коришћено за давање малих количина.
- Вештачке брадавице: справе које се ставе на брадавицу. Могу помоћи беби да обухвати брадавицу, сиса и остане на дојци. Ваше млеко ће проћи кроз рупице на врху вештачке брадавице.



Разговарајте са здравственим стручњаком Ваше бебе о овим методима.

Не-хранљиво сисање

Већина беба не-хранљиво сиса да би задовољиле нагон за сисање. То помаже са варењем, координацијом сисања и дисања, а такође може да помогне и да умири бебу. Ваша беба ово може радити када сиса Вашу дојку након што сте измлазали млеко. Попричајте са Вашим здравственим стручњаком о другим методима као на пример сисање Вашег прста или коришћења цуцле. Важно је имати информације које су Вам потребне за доношење информисаних одлука.

Прочитајте више о бебиним знацима храњења

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Ризици раног увођења флашица

Ако мислите да користите флашицу да храните бебу, попричајте са Вашим здравственим стручњаком да би разумели ризике. Рано коришћење флашице може умањити успех дојења као и трајање и може да доведе до ниже залихе млека. Неке бебе које су превремено рођене ће можда морати да буду храњене флашицом. Причајте са Вашим здравственим стручњаком како да умањите ризике. Важно је да имате детаљну информацију како коришћење флашица утиче на дојење. Ово ће Вам помоћи да донесете информисану одлуку.

Када Вашу бебу преместе у другу болницу

Бебу ће можда преместити у другу болницу ближе Вашој кући када јој више није потребна интензивна нега. Ово може да буде период пун стреса за Вас и Вашу бебу. Нова болница можда има различите рутине и праксе него на које сте навикли. Следи пар предлога који ће помоћи Вама и беби да се прилагодите.

Савети за разговарање о нези Ваше бебе у другој болници

- Разговарајте о Вашим циљевима храњења са особљем тако да сви могу заједно да раде да их испуне.
- Обавестите особље да желите да имате честе периоде контакта кожа-на-кожу са Вашом бебом.
- Осигурајте се да учествујете у бебиној нези уз помоћ Ваших здравствених стручњака док упознајете бебу.
- Питајте ко нуди помоћ за дојење у новој болници и питајте да се сретнете са том особом.
- Ако су Вас већ отпустили из болнице, захтевајте да останете заједно са Вашом бебом (у истој соби) дан и ноћ пре но што отпусте бебу.
- Сазнајте каква је помоћ за дојење на располагању у Вашој заједници.

Када бебу донесете кући

Када беба дође кући из болнице, Ви ће те имати план исхране који ће помоћи Вама и беби да наставите са дојењем. Можда ћете морати да наставите са пумпањем и постепено смањите док беба не постане снажнија и не почне боље да сиса. Помоћ за дојење је важна потпора да будете сигурни да Ви и беба добро напредујете.

Како одржавати прибор за испумпавање када је беба кући?

Смернице за одржавање прибора за испумпавање су другачије када је беба код куће.

- Оперите све делове пумпе, посуде за прикупљање млека и опрему за храњење са врућом сапунастом водом и исперите добро са врућом водом.
- Стерилишите сав прибор за испумпавање по упутствима произвођача.
- Ставите на сув пешкир да се осуши.
- Оставите чист, сув прибор у чисту кесу. Поново је спремно за испумпавање.



©B. Wilson-Clay, коришћено са дозволом.

Смернице за чување мајчиног млека када је беба кући

Смернице за чување млека су другачије када сте кући. Следи пар предлога за чување мајчиног млека код куће:

- Користите чисту посуду без бисфенола А, или кесице направљене за замрзавање мајчиног млека.
- Обележите посуду са датумом када сте измлазали или испумпали млеко.
- Чувајте мајчино млеко у количини која је потребна за једно храњење да би избегли непотребно трошење.
- Ставите у фрижидер или замрзивач након измлазања и испумпавања. Свеже измлазано млеко је увек најбоље за Вашу бебу. Ако имате превише мајчиног млека, можете га замрзнати.
- Немојте замрзавати мајчино млеко које је већ било замрзнуто.
- Можете додати охлађено свеже мајчино млеко већ замрзнутом мајчином млеку. Немојте додавати топло мајчино млеко замрзнутом мајчином млеку.
- Одмрзните мајчино млеко у фриждеру, под топлом водом са чесме или у посуду са топлом водом. Пазите да вода не уђе у млеко.

Користите следеће смернице осим када Вас здравствени стручњак посаветује другачије.

Смернице за чување мајчиног млека за здраве бебе које су кући (Академија медицине дојења, 2010)	
Охлађено мајчино млеко угрејано до собне температуре	• 1-2 сата
Свеже измлазано мајчино млеко на собној температури (16-29°C)	• 3-4 сата
Свеже млеко у фрижидеру ($\leq 4^\circ\text{C}$)	• 72 сата
Одмрзнуто млеко у фрижидеру	• 24 сата од почетка одмрзавања
Хладњак са пакетом леда	• 24 сата
Фрижидер замрзивач (одвојена врата)	• 3-6 месеци
Замрзивач ($\leq -17^\circ\text{C}$)	• 6-12 месеци

Баците сво млеко које је старије од времена за чување приказаних горе!

Прочитајте више о измлазању и чувању мајчиног млека.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Ако Ваша беба прима млечну формулу

Ако Ваша беба прима млечну формулу због здравствених разлога или ако сте донели информисану одлуку да бебу храните формулом, причајте са Вашим здравственим стручњаком како безбедно да припремите, чувате и беби дајете млечну формулу.

Ако допуњавате исхрану са формулом за бебе, Ваша беба би требала примати стерилну течну формулу као што је формула већ припремљена за храњење или течни концентрат. Формула за бебе у праху није стерилна тако да није погодна за превремено рођене бебе, бебе које имају ниску телесну тежину при рођењу и/или које су под ризиком инфекције.

Помоћ за дојење у Вашој заједници

Док је повратак кући са бебом узбудљив, такође може бити и пун стреса. Док се прилагођавате животу код куће, расположива помоћ за дојење у току Вам може бити од користи док се дојење добро не успостави. Ова помоћ је на располагању кроз разне услугаме, укључујући следеће:

АГЕНЦИЈА	КОНТАКТ ИНФОРМАЦИЈЕ	УСЛУГЕ НА РАСПОЛАГАЊУ
NICU или болничка клиника за дојење	Ступите у контакт са локалном болницом или болницом где су неговали Вашу бебу.	Причајте са медицинском сестром или Консултантом за лактацију који је сертифициван међународним одбором у болничкој клиници. Примите помоћ за потешкоће са дојењем.
Онтаријске билингвалне услуге за дојење на интернету (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services)	www.ontariobreastfeeds.ca	Тражите услуге за дојење близу Вас.
Кућна посета од радника из јавног здравља или клинике за дојење	Контактирајте Ваше локално одељење јавног здравља. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Разговарајте са медицинском сестром о било каквим бригаама или питањима које имате повезаних за дојење. Кућне посете, клинике за дојење и групе за помоћ могу бити на располагању да пруже помоћ са дојењем.
Помоћ за дојење Mother-to-mother (од маме-мамама)	Контактирајте Ваше локално одељење јавног здравља да сазнате да ли је ова услуга на располагању у вашем подручју.	Искусна волонтер мајка ће можда успети да одговори на Ваша питања и спроведе Вас кроз препреке.
Канадске групе лига „Ла лече“ (La Leche League Canada) (млеко)	www.lllc.ca	Промовише и пружа помоћ са дојењем од мама-мамама и образовање кроз групне састанке и индивидуалну подршку од вође из „La Leche“ лиге.
Телехелт Онтарио (Telehealth Ontario) специјализоване услуге за дојење	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	Нове мајке и труднице сада имају приступ стручном савету и помоћи за дојење 24 часа дневно, 7 дана недељно, од саветодавне услуге преко телефона. Ову бесплатну услугу пружају медицинске сестре које су обучене у дојењу и пружању помоћи за лактацију.
Интернационално удружење консултаната за лактацију (ILCA, по енглеској скраћеници)	www.ilca.org	У именику по називу Пронађите консултанта за лактацију (<i>Find a Lactation Consultant Directory</i>) се налазе листе консултаната за лактацију сертифициваних међународним одбором, који су тренутни чланови ILCA и пружају услуге мајкама.
Центар извора за најбољи почетак (Best Start Resource Centre)	www.beststart.org	Онтаријско материнско новорођенче и центар извора за рани развој детета (Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre) је билингвална организација која промовише здравље жена и породица, пре, у току и након трудноће. На интернетској страници се налазе информације о периоду пре концепције, трудноћи, храњењу новорођенчета и развоју детета.
Модериск (Motherisk)	www.motherisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Саветници из Модериск (Motherisk) су на располагању да пруже смер и подршку од понедељка до петка, од 9 ујутру до 5 после подне ET. База података на интернету је на располагању о безбедности лекова, биљним и хранљивим производима, и коришћењу супстанца за време трудноће и дојења.

Дневник залихе млека за мајке касног новорођенчета

Користите овај образац ако ваша беба није способна да сиса или тек учи да сиса.

ПРИМЕР

Контакт кожа-на- кожу	✓
Време Количина	9:30 3 МЛ
Време Количина	11:30 5 МЛ
Време Количина	2:00 5 МЛ
24 часа Укупно	13 МЛ

Циљ:

Дан 1: Ручно истисните и испумпајте мајчино млеко из обе дојке 8 или више пута данас.
Дан 2: Наставите са ручним измлазањем и испумпавањем барем 8 или више пута у 24 часа (барем једном кроз ноћ). Чак и када је Ваша беба способна да сиса, испумпавајте са дулом електричном пумпом болничког квалитета. Пумпајте обе дојке у исто време 15 минута барем сваких 3 сата и једном кроз ноћ.
Не чекајте више од 4 сата између испумпавања.

Упутства:

- Запишите време и количину млека сваки пут када пумпате.
- Забележите када држите бебу кожа-на-кожу.
- Када је беба спремна, држите је кожа-на-кожу колико год можете.
- Држање бебе кожа-на-кожу пре испумпавања ће помоћи да се Ваша залиха млека повиси и ово ће годити Вашој беби.
- Када беба сиса, користите запис исхране на 17-ој страни.

Датум Дан живота:	1		2		3		4		5		6		7	
	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпа- вање/Дојење	Кожа- на-кожу
1	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
2	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
3	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
4	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
5	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
6	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
7	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
8	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
9	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
10	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
11	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
12	Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина		Време Количина	
24 Часа Укупно														



Захвала:

Захваљујемо се BFI Стратегији за одбор за имплементацију у Онтарију (BFI Strategy for Ontario Implementation Committee) и другим стручњацима који су снабдели информације за ову брошуру. Захваљујемо се породицама које су допринеле коментаре и фотографије за ову брошуру. BFI стратегија за Онтарио би желели да се захвале Рут Тарнер (Ruth Turner), Вишем менаџеру пројекта, PCMCH, за руководство у развоју ове брошуре и Марџ Ла Салје (Marg La Salle) Главном процењивачу у BFI, за пружање коначног прегледа.

Овај документ је припремљен са новчаним средствима Владе Онтарија. Информације у овом документу одражавају мишљења аутора и нису званично одобрене са стране Владе Онтарија. Савети пружени у овом извору не замењују здравствени савет од Вашег здравственог стручњака. Центар извора за најбољи почетак (The Best Start Resource Centre), Болница Мајкл Гарон (Michael Garron) и Провинцијско веће за здравље мајке и детета (Provincial Council for Maternal Child Health) не морају да одобре изворе и услуге набројане у овој брошури.

Контакт информације брошуре:

За наручивање примерака или информације о репродукцији, контактирајте Центар извора за најбољи почетак (Best Start Resource Centre) на: beststart@healthnexus.ca или 1-800-397-9567