

E-BOOK

Odstavenie **od DOJČENIA**

Beggs®



OBSAH

Ako ukončiť dojčenie?	3
Prvá laktačná kríza v 6. mesiaci	4
Čo treba zvážiť ešte pred odstavením?	5
Ako správne postupovať, aby pri odstavení od dojčenia netrpelo ani dieťa, ani mama?	6
Ako na to? Ako dieťa odstaviť?	7
1. Samoodstavenie	8
2. Postupné ukončenie dojčenia	8
3. Rýchle ukončenie dojčenia (z akýchkoľvek príčin)	10
5 tipov na záver	11



Ako ukončiť dojčenie?

Nie každej matke je dopriate dojčiť toľko, koľko sa žiada jej dieťaťku. Sú prípady, kedy je skrátka zdravie, či už fyzické alebo psychické, prípadne aktuálna rodinná situácia na prvom mieste. Ako odstaviť vášho drobčeka čo najmenej bolestivo a bez pocitu viny?

Okolo témy dojčenia je už dlhodobo veľmi rušno. Niektoré matky, ako aj lekári či laktačné poradkyne ho berú veľmi vážne a snažia sa udržať laktáciu čo najdlhšie a niektoré mamy sú dokonca ochotné udržiavať ju za každú cenu. Na opačnej strane stoja tie mamy, ktoré chcú dojčiť len dovtedy, dokedy im je to „pohodlné“. Popritom existuje aj skupina šťastných žien, ktoré dojčenie berú „v pohode“, problémy s ním spojené sa im vyhýbajú a to, kedy

ho ukončiť, nechávajú iba na potomkovi. A nezabudnime ani na mamy, ktoré by dojčiť chceli čo najdlhšie, ale musia prestať zo zdravotných dôvodov.

Náhle odstavenie však môže byť pre dieťa aj matku traumatizujúce a prináša mnoho problémov, ako napríklad zhoršený spánkový režim, odmietanie pitia umelého či iného mlieka, v mladšom veku nepokoj a plačlivosť. Ako teda na to?



Prvá laktačná kríza *u 6. mesiaci*

Pre dieťa je počas prvých šiestich mesiacov života dojčenie veľmi dôležité a predstavuje preň tú najlepšiu výživu. Po tomto období sa zavádzajú prvé príkrmy, ale dojčenie pokračuje ďalej. Hoci sa v odbornej literatúre uvádza, že približne v deviatom mesiaci by malo byť dieťa dojčené 3-krát denne, realita je zväčša iná. Práve vtedy si bábätká zvyknú pýtať materské mliečko omnoho častejšie. „Rizikové“ býva už obdobie po prvom polroku, kedy sa dieťaťku mení spánkový režim, vyžaduje si častejšie nočné dojčenie a na matku to môže mať negatívny dopad. Je vyčerpaná, a ak navyše, dojčenie nie je bezproblémové, môže to byť naozaj psychicky nesmierne náročné. Aj keď väčšina odborníkov tvrdí, že to nie je dôvod na odstavenie, psychika matky je tiež dôležitá a treba hľadať spô-

soby ako to zvládnuť. Samozrejme, ideálne je zabezpečiť, aby sa dieťa v noci prestalo tak často budiť, niekedy stačí ešte chvíľu vydržať – ale, nie vždy je riešenie také jednoduché... Čo hovorí o dĺžke dojčenia Svetová zdravotnícka organizácia? Odporúča výlučné dojčenie (to znamená bez príkrmov) do ukončeného 6. mesiaca a potom ďalej s príkrmami do 2. roka života dieťaťa a aj dlhšie, ak to oboj stranám vyhovuje. Rozhodnutie ukončiť dojčenie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, ako sú návrat matky do práce, zdravotné problémy, únava a stres matky, nespokojnosť s aktuálnou situáciou alebo jednoducho pocit, že prišiel ten správny čas. Popri tom všetkom je dôležité aj to, aby sa matka cítila pohodlne s týmto rozhodnutím a mala podporu svojho okolia.

Čo treba zvážiť

ešte pred odstavením?



1. Prečo chcete ukončiť dojčenie?

Porozmýšľajte o tom, prečo chcete ukončiť dojčenie. Svoje zámery nemusíte nikomu zdôvodňovať, len si sama pred sebou pomenujte, čo je pre vás tým hlavným motívom – chcete sa vrátiť do práce, bojujete so zdravotnými problémami, ste unavená z nočného dojčenia, dieťa dosiahlo nejaký vek a máte pocit, že dojčenie mu už nič nedáva a na prsníku sa len upokojuje alebo je toho na vás už veľa... Mnohé laktačné poradkyne i mamičky tvrdia, že ak si to ujasníte, ľahšie budete hľadať ten správny spôsob ukončenia dojčenia a celý proces prebehne jednoduchšie – pre vás i pre dieťa.

2. Aký je zdravotný stav dieťaťa?

Má dieťa problém s alergiami, intoleranciami alebo genetické predispozície k nim, príp. k iným ochoreniam – celiakia, autoimúnne ochorenia – cukrovka, artritída, poruchy štítnej žľazy? Pokiaľ áno, a čím vyšší výskyt problémov, tým dlhšie sa odporúča dojčiť.

3. Budete hľadať náhradu za materské mlieko?

Ako ďalej, závisí aj od veku vášho dieťaťa a náchylnosti k alergiám či intoleranciam. Pokiaľ je mladšie ako 1 rok, malo by dojčenie nahradiť umelé dojčenské mlieko – formula. Niektorí odborníci ju odporúčajú až do veku 2-3 rokov, iní uprednostňujú mliečne bielkoviny v kyslomliečnych produktoch (jogurty, syr, neskôr kefír) alebo rovno klasické kravské mlieko či jeho rastlinné náhrady. Porozmýšľajte o tom, čo vyhovuje vášmu dieťaťku i vám, či poraďte sa so svojím pediatrom.

4. Ako zvládnete svoje telo?

Ak sa rozhodnete pre postupné ukončovanie dojčenia, produkcia mlieka sa bude pomaly znižovať. V takom prípade by nemal nastať problém s preplnenými prsiami a vytekajúcim mliečkom. Niekedy zdravotný stav alebo iné udalosti nedovolia dojčiť, a dojčenie je potrebné ukončiť zo dňa na deň, alebo vo veľmi krátkom čase. Vtedy treba rátať s tým, že tento proces môže byť pre váš organizmus náročný, hlavne ak dojčenie bolo intenzívne. Prsia fungujú ďalej vo svojom režime a môžu sa objavovať zápaly – určite je vhodné poradiť sa so svojím gynekológom.

Ako správne postupovať, aby pri odstavení od dojčenia netrpelo ani dieťa, ani mama?

Nie je väčšie šťastie, ako keď sa dieťa odstavi samo. Ale život nie je čiernobiely a občas sa v ňom vyskytnú aj iné nečakané problémy či situácie a mamička sa rozhodne dieťa odstaviť.

Čo je odstavovanie?

Odstavovanie je znižovanie počtu dojčení u dieťaťa. K nemu môže matka pristúpiť následne po zavedení príkrmov – teda tuhej stravy (zväčša po ukončenom 6. mesiaci života dieťaťa), alebo oveľa neskôr, keď už dieťaťko prijíma bežnú stravu, vhodnú pre jeho vek a dojčenie je viac-menej Na druhej strane sú mamy, ktoré sa rozhodli dať svojmu dieťaťku úplnú voľnosť v tom, kedy sa dojčenie skončí a v podstate nechávajú na ňom, kedy sa mliečka prestanú dožadovať, čo často trvá aj niekoľko rokov. Niekedy zdravotný stav alebo iné udalosti nedovolia dojčiť, a dojčenie je potrebné ukončiť zo dňa na deň, alebo vo veľmi krátkom čase.





ku sa to nemusí páčiť a začne si nahrádzať dojčenie iným spôsobom (napríklad satím palčeka či obhrýzaním nechtov).

Mamičky zase často riešia nalievanie prsníkov, a to najmä po intenzívnom dojčení a náhlom ukončení. Prsia fungujú ďalej vo svojom režime a zápaly sa im v tomto období nevyhýbajú.

Myslite na to, že dojčiť sa dá i v prípadoch, ak žena znovu otehotnie, alebo nastúpi do práce a dieťa do jaslí. Aj vtedy, keď žena užíva lieky – treba, samozrejme, zistiť, či sú vhodné pri dojčení, prípadne priamo požiadať o také. Dojčiť je možné i po operácii, po pobyte v nemocnici či po dvoch týždňoch na služobke.

Oproti minulosti, keď sa väčšina detí musela prispôbiť „novým podmienkam“ a boli odstavená predčasne, sa situácia zlepšila. Čoraz viac mamičiek dojčí do samoodstavenia dieťatka a dlhodobo. Čo však robiť, keď dieťatko z nejakých príčin MUSÍTE odstaviť? Najprv sa presvedčte, či je to naozaj nevyhnutné, či ste o tom vy sama pevne rozhodnutá. Často totiž mamy dostávajú také odporúčania, ale pravda môže byť inde.

Odstavovanie nemá špeciálne pravidlá, viesť ho môžete rovnako vy ako aj vaše dieťa. Môžeme ho rozdeliť do 3 základných kategórií:

Ako na to? Ako dieťa odstaviť?

Odstavenie od dojčenia závisí od rôznych faktorov – vek dieťatka, zdravie, sociálna situácia rodiny atď. Každý prípad je individuálny, ale každej mamičke pomôžu základné pravidlá.

Skoré odstavenie od dojčenia by malo vždy mať vážny dôvod. Ideálne ukončenie dojčenia by malo prebiehať bez plaču, smútku, s citom, rešpektom a láskou. Nezabudnite i po ukončení dojčenia dieťatko pri krmení mojskať, byť v jeho blízkosti.

Príliš skoré odstavenie nesie so sebou riziká. Na strane dieťata aj mamičky. Dieťat-

1. Samoodstavenie

2. Postupné ukončenie dojčenia

3. Rýchle ukončenie dojčenia (z akýchkoľvek príčin)

1. Samoodstavenie

Niektoré deti sa odstavajú zo dňa na deň samy, jednoducho prestávajú mať záujem o prsník, odmietajú ho a nič s tým nenarobíte. V takom prípade nie je dôvod brániť sa odstavaniu za každú cenu, len kvôli vášmu pocitu, že ešte nie je ten správny čas. Pre vaše dieťa zrejme práve v tej chvíli nastal.

2. Postupné ukončovanie dojčenia

Ak sa rozhodnete odstaviť dieťaťko vy, riadite aj celý proces a o to ťažšie to bude. Ešte predtým, ako začnete, však dbajte na to, aby bolo vaše bábätko v dobrej kondícii, bolo zdravé a neprechádzalo zložitým obdobím, ako je napríklad prerezávanie zúbkov.

Ak teda naozaj musíte s dojčením skončiť, a máte dostatok času, je ideálne robiť to postupne. Teda pomaly vypúšťať dojčenie a nahrádzať ho u dieťaťka inou stravou či činnosťou. Samozrejme, záleží i od jeho veku. Staršie deti po druhom roku už mnoho pochopia, pomôže, keď sa s nimi porozprávate a vysvetlíte im situáciu. Pri menších to môže byť problém.

Začať môžete tým, že budete dojčiť kratšiu dobu a pre začiatok vynecháte jedno dojčenie za týždeň.

Ďalší týždeň vynecháte už dve dojčenia, nasledujúci týždeň tri a takto postupne sa vám zníži tvorba mlieka, pričom to pre dieťa nebude také drastické. Každé vynechané dojčenie nahradzajte vždy iným príkrmom. Pri pocitoch napätia v prsiach mlieko odstriekajte, ale nerobte to príčasto, aby ste, naopak, tvorbu mlieka nepodporili. Pri rýchlom odstavení vás môžu prsia bolieť viac a okrem odstriekavania im môžete pomôcť aj studenými obkladmi. Ako nahradiť dojčenie? Väčšina detí pri prsníku i zaspáva, takže to je moment číslo jeden. Namiesto uspávania na

prsníku v posteli – šup von do kočíka. Čerstvý vzduch vždy pomôže. Večer sa môže posnažiť otecko alebo babička a uspia dieťa oni. Chodte spolu do obchodu a obdarujte potomka vybraným tanierikom s lyžičkou alebo pohárikom či peknou fľašou. Nezapomínajte pripomínať, na čo to je a aký je už váš drobček veľký. A ak už naozaj musíte prestať dojčiť, tak dieťaťko neodstrkujte, ale naopak, venujte mu viac pozornosti, viac objatí a uistení o svojej láske.



KEDY RADŠEJ NEPRESTÁVAŤ DOJČIŤ

- v čase prerezávania zúbkov
- počas choroby dieťaťka
- pred i počas hospitalizácie
- počas náročnej cesty na dovolenku

Tip 1: Neponúkať a neodmietajú dieťa

Toto pravidlo je osvedčené pri postupnom dlhodobjšom odstavovaní. Netreba však z toho robiť vedu či tragédiu... Ak sa dá, zaujmite dieťa niečím iným, ak nie, dajte mu mliečko z prsníka. Zo skúseností možno povedať, že čím urputnejšie chcú mamky s dojčením prestať, tým urputnejšie sa ho deti dožadujú.

Ak je vaše bábo mladšie, platí pri ukončení dojčenia to, čo pri staršom dieťati. Zároveň však nahrádzajte dávky (napr. každú druhú) mliečnou formulou. Je možné, že sa drobčekovi nebude kŕmenie z fľaše páčiť. Pri dieťatku staršom ako 6 mesiacov už môžete použiť aj iné spôsoby – napr. pohárik s náustkom. Podľa času, aký máte, si spravte plán – a postupne dojčenie nahrádzajte. Ak máte čas len týždeň, nahrádzajte intenzívnejšie. Ak máte dva mesiace, bude to jednoduchšie a „nenápadnejšie“.



Tip 2: Pomôcť môže aj partner

Vedeli ste, že veľmi dôležitou osobou v procese odstavovania býva otec dieťatka? V tomto období je totiž bábätko nepokojnejšie, častejšie sa budí, môže byť aj plačlivejšie. Je dobré, ak k nemu v noci vstáva práve otec, vyrieši jeho problém, ponúkne mu vodu, uistí ho, že nie je samo. Tento proces môže trvať niekoľko dní.



3. Rýchle ukončenie dojčenia

Rýchly spôsob ukončenia dojčenia nie je najideálnejší, smútok zasiahne mamu i dieťaťko, ale niekedy sa tomu nedá vyhnúť. Myslíte na to, že i mama musí prežiť. Či už na to, aby mohla ďalej dojčiť alebo sa starať o svoje dieťa. Mama je pre dieťa najdôležitejšia – nech už dojčí alebo nie.

Ak musíte prestať dojčiť na pár dní, neznamená to, že sa k tomu nemôžete vrátiť. Ak budete chcieť. Počas obdobia vašej neprítomnosti by dieťaťko malo byť dokrmované alternatívnym spôsobom. Je to v prípade detí do 6 mesiacov a u tých, ktoré do svojho roka považujú materské mlieko za jediný zdroj potravy a nemajú veľmi snahu jesť niečo iné. Jednoduchšie to je s deťmi, ktoré už pravidelne a s chuťou konzumujú normálne potraviny. Tým nemusíme dojčenie nahrádzať fľaškami. Úplne stačí pitie z pohárika. Po maminom návrate sa obvykle vedú bez problémov prisť zase. Mamička by si mala počas tohto obdobia pravidelne odstriekavať mliečko, aby udržala laktáciu. Ak má na to, samozrejme, možnosti a silu.

Ak chcete odstaviť iba z dôvodu, že užívate lieky, overte si, či pri nich nie je dojčenie možné. Na webe nájdete zoznam liekov, s ktorými môžete bez problémov dojčiť. Myslíte i na to, že keď odstavíte, mlieko sa nestratí zo dňa na deň. Môže trvať dni, týždne, dokonca i mesiace, kým sa prestane tvoriť.

Čo pomáha prsiam znížiť laktáciu?

Kompresia chladom: Použitie studených obkladov alebo chladivých gélových vankúšikov na prsia pomôže znížiť opuch a produkciu mlieka.

Pevná podprsenka: Nosenie pevnej, podpornej podprsenky môže pomôcť obmedziť produkciu mlieka a zároveň poskytnúť pohodlie.



Bylinky a prírodné doplnky: Niektoré bylinky, ako je šalvia, mäta a žihlava, sú známe tým, že znižujú produkciu mlieka.

Dostatočný príjem tekutín: Pite dostatok tekutín na udržanie hydratácie, ale vyhýbajte sa nadmernému pitnému režimu, ktorý by mohol stimulovať produkciu mlieka.

Obmedzenie fyzickej stimulácie prsníkov: Vyhnite sa zbytočnej stimulácii prsníkov, ako je teplá voda pri sprchovaní alebo masáž prsníkov.

Farmaceutické prípravky: V niektorých prípadoch môže byť potrebné užívanie liekov na potlačenie laktácie. Mali by byť vždy konzultované a predpísané lekárom.

Poradenstvo a podpora: Ak sa snažíte zastaviť dojčenie, môže byť pre vás užitočné hľadať emocionálnu podporu a poradenstvo, napríklad od laktačnej poradkyne alebo podporných skupín.

5 tipov na záver



Neobviňujte sa!

Niekedy sa však naozaj môže stať pre matku dojčenie ďalej neúnosným. Ako sme už spomínali, aj psychický dôvod môže byť dôvodom. A pokiaľ má kvôli tomu panovať v rodine nervozita a stres, ktorá sa v konečnom dôsledku prenáša aj na dieťa, je potrebné to riešiť. Samozrejme, vzdať sa bez boja nikomu neradíme.

Možno postačí, ak sa vyrozprávate kamarátke, alebo vyhľadáte pomoc psychológa. V prípade, ak ani ten nepomôže, nikto vás neodsúdi, ak dieťaťko postupne a šetrne odstavíte. Reči „premotivovaných“ matiek si vôbec nevšímajte, nie je to z vašej strany žiadne sebestvo, vy sa len snažíte ochrániť svoj duševný stav aj psychiku vášho potomka.

Každé dieťa prežije

Mnoho matiek sa odstavenia obáva a odďaľuje ho na čo najneskoršie obdobie. Má

strach, že nebude vedieť svoje dieťa upokojiť, pretože dojčenie doteraz vždy spoľahlivo zabralo. Matky sa obávajú, že sa naruší medzi nimi a dieťaťom silné puto. Chceme vás upokojiť, nič také sa nestane, aj keď to možno nepôjde ako po masle.

Na začiatku môže drobček trošku protestovať pri podávaní mliečnej formuly a môže sa aj stať, že nebude vedieť piť z fľašky. Chce to trpezlivosť. Každý pediater vám povie, že dieťa sa po odstavení vždy nejako piť naučí. Kým je malé a sací reflex je stále výrazný, predsa len fľašu chytí a pije. Ak máte už staršie dojča, postupne sa naučí piť z pevnejšieho nástavca na fľašku a koncom prvého roka už môže veselo popíjať z hrnčeka. Vtedy má už navyše aj pestrú stravu a potrebu mlieka mu zabezpečí dostatok mliečnych výrobkov a mliečnej kaše. Takže vôbec sa nebojte, že by vaše dieťaťko kvôli ukončeniu dojčenia malo nedostatočnú výživu.



Obdobie po odstavení

Odstavením sa v žiadnom prípade nepretrháva vzťah medzi matkou a jej dieťaťom. Ak ste ho odstavili, správajte sa k svojmu drobcovi tak ako doteraz. Komunikujte s ním rovnakým spôsobom ako pri dojčení: kŕmením v naručí, dostatočným hlasovým, očným, dotykovým kontaktom. Z výživového hľadiska nezabúdajte po zavedení bezmliečnych príkrmov na pitný režim dieťaťa. Ponúkajte mu prevarenú ochladenú vodu, ale dieťaťko zbytočne „neprelievajte“ a nedávajte mu piť sladené nápoje. Do roka dieťaťko nepotrebuje vypiť viac ako 200 ml vody za deň.

Čo ak dieťa odmieta „formulu“?

Pediatri odporúčajú po odstavení až do

prvého, niektorí až tretieho roka života ponúkať dieťaťu umelé mlieko, dojčenskú formulu. Kravské mlieko sa odporúča najskôr až po prvom roku života dieťaťa. Pokiaľ dieťa mlieko odmieta, nútiť ho piť je zbytočné, radšej sa zamerajte na dostatočný prísun kyslomliečnych výrobkov, syrov a smotanových prívarkov, poprípade to riešte porciou mliečnej kaše na večeru. Ak vaše dieťaťko odmieta mliečne výrobky úplne, doprajte mu na doplnenie bielkovín a vápnika 1- až 2-krát týždenne kvalitné mäsko alebo strukoviny.

Mak je takisto kvalitným zdrojom vápnika, avšak obsahuje silné alergény, takže do prvého roka života sa vôbec neodporúča. Do troch rokov by ho mali detičky jesť len veľmi zriedkavo a v malých množstvách.

Dojčite tak dlho, ako sa vám páči

Majte na pamäti, že pre odstavenie dieťaťa neexistuje žiaden najlepší vek. U každej matky a dieťaťa je to individuálne. Záleží aj na tom, ako to vyhovuje spôsobu života rodiny, partnerskému spoložitiu, prípadnému pracovnému zaradeniu matky.



www.beggs.sk

Beggs®

Nová mliečna výživa pre malé deti



Pre šťastné
detstvo
a spokojné
rodičovstvo



Na podporu
imunity*



Vyvinuté v spolupráci
s rodičmi

Dojčenie je najlepší spôsob výživy dojčiat. Mliečna výživa pre malé deti má byť len súčasťou zmiešanaj a vyváženaj stravy. Spôsob použitia a ďalšie informácie na obaloch.
*Obsahuje vitamíny C a D, ktoré prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému. Predávajúci/Zadávatel a širitel reklamy: Simply nature s.r.o., V zahrádkách 1952/50, 130 00 Praha 3, Česká republika.

Tento e-book sme pre vás pripravili
v spolupráci s časopisom MAMA a ja



www.mamaaja.sk