

*Priročnik je razvit
v sodelovaju z Marino Popović
Frangež, porodno spremljevalko
in svetovalko za dojenje.*

vodnik za mamice

**PRIPRAVE NA
DOJENJE**

v nosečnosti

PRIPRAVE NA DOJENJE ŽE V NOSEČNOSTI

Nosečnost je odličen čas, da se pripravite na dojenje, ki dandanes ni več tako samoumevno in je vse prej kot lahko. Je delo, je potrpljenje, je vztrajnost in predvsem je zaupanje vase, ravno to zaupanje vase in v svoje telo je ključ do uspešnega in polnega dojenja.

Najboljša priprava na dojenje je znanje. Tako kot se v življenju pripravljate na vsak izpit (od osnovne šole naprej), tako je prav, da raziščeš tudi svet dojenja v primeru, ko se ti pojavljajo vprašanja ali še huje, če te je strah, ali boš lahko dojila ali ne.



Svet dojenja je poln nasprotujočih si mnenj in velikokrat napačnih interpretacij (od nekvalitetnega mleka – ki ne obstaja, do absurda, da bi se otroci naj dojili na tri ure, ali pa na vsaki dojki po 10-15 minut, vse ostalo je razvada – to ne drži). Ko postaneš mama, se tvoj svet spremeni. Zelo močno občutiš težo največje odgovornosti. Skrb za svojega otroka. In veliko prehitro (zaradi načina življenja) začneš zaupati tehniki (padeš v tehtanje obrokov in merjenje in zapisovanje doječega urnika); čeprav ničesar od tega nujno ne potrebuješ. Izjema so včasih nedonošeni otroci in zaspančki, pri čemer je velikega pomena znanje o tem, da je pomemben nadzor nad težo (torej ali otrok pridobiva) in ne samo tehtanje "obroka". Pri dojenju namreč ne govorimo o oborkih, temveč o podojih. In otrok lahko ima v dnevu veliko podojev, ne nujno pa pri vseh podojih popije enako količino mleka. Zato je še toliko bolj bistveno, da se v takšni situaciji lahko opreš na svoje znanje, na prijateljico ali na svetovalko za dojenje.

O dojenju je veliko napisanega, ogromno je strokovnih člankov, literature, kakovostnih knjig in skupin, ki podpirajo dojenje, med temi bi izpostavila facebook podporno skupino *Dojiva se* in *festival Dojiva.se*, ki poteka vsako leto, prvo soboto v avgustu ob svetovnem tednu dojenja.

5 ključnih točk ZA DOBRO POPOTNICO V DOJENJU

1. Več je povpraševanja - večja je ponudba.

Dojenček, ki se želi ves čas dojiti ne potrebuje nadomestnega mleka in vzrok v pogostem dojenju ni v zmotnem prepričanju o premalo ali premalo kaloričnem mleku. Večina novorojenčkov se želi zelo pogosto dojiti, velikokrat v kratkih intervalih, s krajšimi premori. Z dojenjem namreč otrok zadovoljuje potrebe po sesanju, tolažbi, varnosti, stiku, navezovanju, umirjanju, bližini in toplini.



2. Menjavanje dojk na tri ure - je le še eno zmotno prepričanje.

Dojke niso rezervoar mleka, da bi bilo potrebno počakati, da se napolnijo. In ravno tako ni potrebe, da bi otroku drugo dojko ponudili šele čez določen čas. Ob vzpostavljanju dojenja lahko otrok sesa najprej iz ene in za tem še iz druge dojke pri istem podoju.

3. Počitek in gnezdenje sta pomembna.

Spočita in naspana mama ima veliko več hormonov sreče in veliko več zaupanja vase kot neprespana in negotova mama. Zato je pomembno, da kadar otrok spi, spi tudi mama. Takoj po porodu je ženska velikokrat polna adrenalina in ne čuti potrebe po počitku. Je pa za njeno telo izrednega pomena ravno počitek, kvalitetna prehrana in dovolj velik vnos tekočine. Gnezdenje je eden od najbolj učinkovitih načinov vzpostavljanja dojenja. Mati in otrok si naredita varen in udoben prostor, kjer se od dva do tri dni (po potrebi lahko tudi več) pustita razvajati in se učita dojenja, ter se spoznavata.

4. Zaupaj vase.

Kadar se pojavi dvom o premalo mleka, kadar otrok pogosto joka, kadar potrebujete veliko časa da se pristavi, kadar niste prepričane vase poiščite pomoč in podporo, da si boste vrnile zaupanje vase in v svoje telo. Povežite se z materami, ki dojijo in vam bodo znale svetovati.

5. Mleka je dovolj.

Kako to vemo? Štejemo polulane pleničke, ki jih mora v 24 urah biti vsaj 5. Pričakujemo tudi vsaj dve dobro pokakani plenički do petega dne starosti otročka, po šestem dnevu pa nekateri dojenčki kakajo tudi na več dni, a je blato takrat obilnejše. Dojenčki imajo željo po pogostem dojenju - na svojo pobudo in velikokrat; od 8-12 krat v 24ih urah, lahko pa tudi večkrat. Teža pri dojenčku narašča in otrok se vidno razvija.



nosečkin nasvet:

Če imaš občutek, da je mleka premalo in bi se otroček rad stalno doжил, poleg rednega pristavljanja, predlagamo tudi uživanje **kapsul Lactil**, ki spodbujajo nastajanje mleka pri doječih mamicah. Po naših izkušnjah povečajo količino mleka pri kar 8 od 10 mamic, so popolnoma naravne - vsebujejo izvleček navadnega komarčka in sladkega janeža. **Lactil kupiš tukaj >**

*Dojenje je energetska povezava
med mamo in otrokom. Svet varnosti,
toplino, tolažbe in samozavesti..*

dojke in mleko

PRVI DNEVI DOJENJA

Popolnoma zmotno je prepričanje, da bo ženska imela takoj po porodu dojke polne mleka. Po devetih mesecih nosečnosti je žensko telo dobilo nov izziv. Dojiti.

Dojke so se spremenile že v nosečnosti in se pripravile na izpolnitev svojega namena: dati otroku hrano. Vsaka mama mora po porodu vedeti, da je sedaj zanjo čas poležavanja, čas cartanja, čas razvajanja. Zakaj? Ker je to najboljši čas, da se mama in otrok naučita sporazumevati in sobivati v svetu dojenja. Dojenje pa ni le hrana: je energetska povezava med mamo in otrokom, svet varnosti, topline, tolažbe, samozavesti.



Prvi dnevi v porodnišnici so za prenekatero mamo veliko bolj naporni kot sam porod. V povsem novi vlogi se pogosto ne najdemo in imamo kar nekaj težav ter vprašanj. Prvič smo postavljene v vlogo doječe mame in v rokah držimo dojenčka, ki mu zaupamo, da bo vedel, kaj početi z dojko. Temu vedno ni tako in hitro se pojavijo dvomi vase in otroka. Je otrok pravilno pristavljen, ali napreduje, zakaj mu pada telesna teža, mu moram dati glukozo, dodatek, je potrebno črpati, morda pa moje mleko res ni dovolj kalorično?

Kljub množici mnenj, pogosto diametralno nasprotnih, mama največkrat ostane sama s svojimi mislimi. Otroek začne izgubljati na teži in sproži se nov dvom. Mleko še ni priteklo, veliko mam pa zmotno verjame da imajo "samo" mlezivo, torej kolostrum.

Mama na začetku še nima mleka. Ima pa mlezivo, kolostrum in to je dovolj. Pogosto slišim, da ker mleko po porodu še ni prišlo in ker je že drugi ali tretji dan od poroda, svetujejo dodatek, vsaj dokler mleko ne pride. Mlezivo je najboljši eliksir imenovan tudi tekoče zlato. Po svoji strukturi in namenu je točno tisto, kar novorojenček potrebuje.



Babice so že v starih časih vedele, kako pomembna je moč mleziva, ki je ključno za imunizacijo dojenčka. Je gosta rumena tekočina, ki ima izjemno moč protiteles, ki dojenčku nudijo zaščito. Mlezivo je sestavljeno iz krvi. Vsebuje malo maščob in je zelo bogato z ogljikovimi hidrati, beljakovinami (kar trikrat večja količina kot v zrelem materinem mleku) in protitelsi.

.....

Nekatere matere imajo mlezivo dlje časa (3-10 dni), kar je popolnoma v redu.

.....

Nekatere matere imajo mlezivo dlje časa (3-10 dni), kar je popolnoma v redu. To ni vzrok za dodajanje umetnega mleka. Kvečjemu je prednost in blagoslov, saj otrok v tem času prejema res izjemne snovi, med drugim tudi imunoglobine, ki varujejo dojenčka pred virusi in okužbami. Mlezivo je tudi nasičeno z minerali in vitamini, topnimi v maščobi. In to je vse, kar otrok takoj po porodu potrebuje. To in mamino varno zavetje, mamin in očetov objem, skupno spanje, sobivanje, stik koža na kožo. Devet mesecev je naredilo vez in edini način dobrega in varnega počutja za otroka (z veliko manj stresa) je mamino naročje.

Kako nastaja v dojkah mleko?

Prvo pomembno pravilo je, da si zapomnimo, da dojke niso nikoli prazne. Mleko v dojkah nastaja sproti in nastaja ves čas. Naše dojke niso posode, kamor bi se mleko natekalo, da bi morale počakati zmotne tri ure in nato otročka podojiti. Nastajanje mleka ali laktogeneza se začne že v sredini nosečnosti, ko začne nastajati kolostrum. Med drugim in osmim dnevom (včasih pa tudi nekoliko kasneje) pride v dojkah do t.i. navala mleka. Naval mleka povzroči, da dojke postanejo polne, trde in velikokrat tudi boleče. Običajno se to zgodi med tretjim ali petim dnevom po porodu, včasih pa je potrebno počakati tudi do teden dni. Za samo izcejanje mleka pa je izjemnega pomena oksitocin ali po domače hormon sreče.

količina mleka

VELIKOST TREBUŠČKA NOVOROJENČKA

Prvi dan je velikost trebuščka v velikosti češnje. Češnje! Lahko testirate in poskusite spraviti vanjo približno 5 - 7 mililitrov. Je pa tudi res, da so nekatere češnje večje, spet nekatere manjše, tako kot so si različni naši želodci. Tretji dan zraste želodček do približne velikosti oreha, kar za otroka pomeni približno 10 - 20 mililitrov na obrok. Sedmi dan je velikost trebuščka že v velikosti večje marelice. Sprejme približno 45 - 70 mililitrov. V vsakem primeru je najpomembneje vedeti, da tudi če otrok spije manj, dobi dovolj, saj so lahko podoji pogostejši. Zato je najpomembneje, da je novorojenčku zagotovljena bližina mame in konstanten dostop do njenih dojk.



1. dan

5 - 7 ml



3. dan

10 - 20 ml



7. dan

45 - 70 ml



30. dan

80 - 150 ml

dojenje

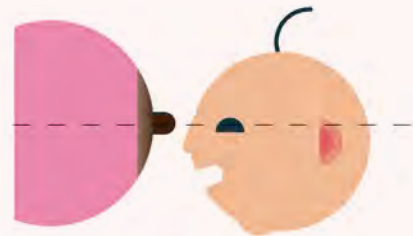
PRVO PRISTAVLJANJE

Prvo pristavljanje naj bi se zgodilo nekje v pol ure po rojstvu. Nobene škode ne bo, če se zaradi okoliščin to kdaj zgodi kasneje. Pomembno je, da se pred prvim pristavljanjem otroku ne ponudi stekleničke, umetnega mleka ali glukoze.

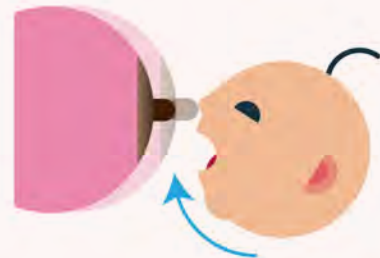
Otrok po rojstvu sodi na mamin trebušček, v objem toplote in nežnosti, saj materino telo deluje kot termostat in ga s svojo telesno temperaturo mama lahko greje. Nato se novorojenčku da čas, da s svojimi čutili zazna (velikokrat zavohajo), kje je dojka. Otročka postavimo v višino prsi (nekateri mame celo počakajo, da otroček sam pripleza - se z nogami odrine do dojke).

Pravilno pristavljen otrok široko odpre usteca in nikoli ne sesa zgolj bradavice, temveč s spodnjo ustnico prekriva večji del spodnjega kolobarja in del zgornjega kolobarja. Če je otrok pravilno pristavljen, bo ustvaril izjemno močan vakuum in ga iz dojke praviloma zelo težko odstavite. Nato otroku damo čas, da okuša in spozna in mami damo čas, da se dojenja nauči in privadi.

1 Tvoja bradavička naj bo v višini otrokovih oči



2 Dotakni se otrokovega noska, da odpre usta in začne iskati bradavičko



3 Prejšnji korak ponavljaj toliko časa, dokler ne odpre ust dovolj široko (120°C)



topli nasveti

KAKO KOMUNICIRAM Z OSEBJEM V PORODNIŠNICI

Porodno osebje mora v otroku in nosečnicam prijazni porodnišnici tako mami kot partnerju ponuditi polno podporo in znanje o dojenju. Če imate težave z dojenjem in si želite dojeti poiščite pomoč in podporo. Prav je, da se težave rešujejo z iskanjem vzroka (lahko je to nepravilno pristavljen novorojenček, priraščen jeziček, prekratek čas podojev, zaspanček ...). Zato naj dodatek umetnega mleka ne bo prva rešitev, temveč zadnji izhod v sili, za katerega se odločite skupaj s porodnišničnim osebjem.

Glukoza se velikokrat zmotno uporablja zato, da bo spodbudila otrokovo željo po sesanju. Gre za sladkor, ki ga v porodnišnicah materam ponujajo, da bi si z njim namazale bradavice in otroka »pretentale« k dojenju. Ne le da je to približno tako, kot če bi me pred kosilom pojedle žlico sladkorja ali čokolade, ampak ima glukoza dolgoročno lahko tudi zelo negativen vpliv na zdrav način otrokove prehrane (ki se lahko v odraščanju kaže kot manj zanimanj za zelenjavo in sadje in večje poseganje po sladkorjih, beli moki, ogljikovih hidratih).



Namesto glukoze lahko poskušate laktacijo vzpostaviti z več podoji, z gnezdenjem koža na kožo, s pravilnim pristavljanjem, z uživanjem laktogene hrane, menjavanjem položaja dojenja.

Vzpostavljanje stika s porodnišničnim osebjem je ključno tako za pomoč kot za samozavest. Poznati je potrebno svoje pravice. Dojenje ni privilegij, temveč vaša pravica in otrok je vaša odgovornost. Če teža ne pade pod 10% porodne teže, imate vso pravico pri dojenju vztrajati. Če vam dojenje ne gre, na oddelku povprašajte ali imajo svetovalko za dojenje, sicer pa poiščite strokovno pomoč.

prehrana S PREHRANO DO VEČJE LAKTACIJE

Kako s prehrano do več mleka, se sprašuje marsikatera doječa mama. Dejstvo je, da so na materinem mleku zrasle generacije in pravzaprav človeštvo. Stoletja je bilo namreč izključno materino mleko tisto, ki je nahranilo otroka in zadovoljilo njegove fizične in psihične potrebe. Današnji »trend« je, tudi zaradi izuma mlečnih formul, hitrega življenjskega tempa, delovnih razmer in stresnih vsakodnevnih življenjskih situacij, pripeljal doječe mame do razmišljanja, ali bo svojega otroka sploh lahko dojila. In tudi če ga bom, ali bo sploh imela dovolj mleka. Pri tem razmišljanju se nato večina mamic takoj obrne k prehrani in začne raziskovati, katera je tista hrana, ki bo njenim mlečnim žlezam dala vedeti, da naj tvorijo več mleka.



Kaj vpliva na količino mleka?

- ✓ **Zadosten oksitocin.** Za iztekanje mleka iz dojk so ključne zadostne količine oksitocina. Oksitocin se izdatno izloča, kadar doječa mama ni v stresu, kadar je sproščena, zadovoljna in ima zaupanje vase in v svoje telo.
- ✓ **Pravilno pristavljen otrok** je najučinkovitejši »sistem« do več mleka, saj se bo ponudba ob večjem povpraševanju z zagotovostjo povečala. Povpraševanje je ključ do večje ponudbe.
- ✓ **Kengurujčkanje, skupno spanje in gnezdenje** v prvih dveh tednih po porodu je odličen začetek dobro usklajenega doječega para. Vse troje povečuje izločanje oksitocina, povečuje materin občutek zaupanja vase, v svoje telo in v otroka. In oksitocin je hormon ljubezni. Prav tako bo na dojenčkovo dojenje odlično vplival dotik.



✓ **Raznolika in zdrava prehrana**, sezonska, lokalna in nepredelana, živa hrana, ki daje telesu fizično in psihično podporo, bo naredila izjemno dobro osnovo za tvorbo mleka. Pomembno je, da hrana vsebuje veliko maščob, najboljše surovih. Materino telo bo namreč s svojo inteligentnostjo vse svoje sile usmerilo v laktacijo in bo črpalo njene zaloge beljakovin, vitaminov in ogljikovih hidratov ter s tem poskrbelo za otroka. Zato je pomembno, da mati poskrbi naprej zase.

✓ **Počitek in spanje**. V času, ko mama počiva – še bolje spi – njeno telo ne bo opravljalo prav nobene druge funkcije kot regeneracijo. Le ta pa je izmenoma pomembna v prvih šestih tednih po porodu, tako za zdravje mame, za fizično okrevanje po porodu kot tudi za dojenje. In v času spanja se mame ne obremenjuje prav z ničemer, zato ima telo svojo »svobodno voljo«, da usmeri vse sile v proizvodnjo mleka. Počitek je še posebej pomemben v primeru, če je mama imela carski rez.

S prehrano do več mleka?

Da je neka hrana laktogena oz. galaktogog (spodbujevalec tvorbe mleka), so vedela že stara ljudstva. Katera je ta prehrana, je zelo odvisno od ljudstva in geografskega položaja. Za nobeno izmed teh živil nimamo empirično potrjenih dokazov, saj na laktacijo, kot že omenjeno, vpliva veliko različnih faktorjev, med najpomembnejšimi tudi psihično stanje ženske. Kar imamo, v kar zaupamo, je naše telo in občutek ter dejstva o snoveh, ki jih torej laktogena hrana vsebuje.

Hrana vpliva na nas ne le na fizičnem, temveč tudi na energetskem nivoju. Kljub vsej prehrani ostaja dejstvo, da je daleč pred vsemi na prvem mestu za spodbujanje laktacije primerna stimulacija dojke. Torej pravilno pristavljen otrok, ki ima dovolj dnevni in nočni podojev, saj se ponudba na ta način usklajuje s povpraševanjem. Pri poskoku v rasti zato povečajte število podojev, za mir v duši pa se lahko zatečete tudi k zdravi in laktogeni prehrani.

prehrana

20 ŽIVIL, KI POVEČUJEJO LAKTACIJO

1. Sezam

Je odličen vir kalcija. Pred uporabo ga strite in prepražite, kadar ga uporabljate za pripravo obroka. Semena sezama pripravite v smuthiju skupaj z mandlji (ki jih namočimo vsaj za 12 ur) in ovsenimi kosmiči.

Sezamov čaj:

2 žlički sezama dajte v 2 dl vode in pustite, da 10 minut vre. Čaj si skuhajte trikrat na dan, pijete toplega po požirkih, semena lahko pojedete.

2. Oves

Izjemo bogato živilo z vlakninami in dobro za prebavo. Vsebuje saponine, ki so antibiotični in pomagajo vzdrževati imunski sistem doječe matere.

3. Korenje

Je živilo, ki bi ga morala nosečnica zaužiti prav vsak dan, enako velja za doječo mamo - kozarec sveže iztisnjenega korenčkovega soka bo naredil čudež za dobro počutje doječe mame in za laktacijo. Vsebuje izjemno veliko vitamina A, ki pomaga pri presnovi železa (zato je odličen v kombinaciji s sokom rdeče pese in žličko hladno stiskanega olja), ohranja dober vid, vzdržuje imunski sistem, zdravje sluznice in kože.





4. Grško seno

Vsebuje veliko proteinov, železa in vitamina C. Znano že desetletja, kot eno izmed najbolj laktogenih živil. Lahko ga dodate k masi za palačinke, ali zaužijete v obliki čaja, kapsul ali tinkture. Kljub temu, da v nekaterih navodilih na čajju piše, da je primeren za obkladke, se ga lahko uživa tudi oralno (pri nekaterih mamicah se je pokazalo, da povzroča krčke).

5. Losos

Vsebuje esencialne maščobe kisline EPA in DHA, omega 3 maščobne kisline in D vitamin, je vir kalija in selena ter vitaminov B1, B3, B6 in B12. Predvsem DHA ima pomembno vlogo pri razvoju možganov in vida, zato je zelo pomembna med nosečnostjo in v času dojenja. Je živilo visoko kakovostne vrednosti, če gre za divje ulovljenega in ne gojenega lososa.

6. Špinača in pesini listi

Vsebujejo velike količine železa, kalcij in folno kislino. Odlični za odpravljanje anemije, ker povečuje nivo železa v krvi. Uživate jih lahko poparjene, kot dodatek v sokove ali juhe.

Previdno: preveč zaužite špinače lahko pri novorojenčku povzroči prepogosto odvajanje blata ali diarejo.

7. Listi bazilike

So izjemen vir antioksidantov. Imajo pomirjevalni učinek, kar je za doječo mamo še posebej pomembno. Izboljšajo imunski sistem, še posebej v kombinaciji z veliko C vitamina. Liste bazilike lahko dodate v čaj za dojenje in ga spijete na tešče. Baziliko lahko dodate prav v vsak obrok, zaužijete jo lahko tudi svežo.

8. Česen in ingver

V veliko kulturah veljata česen in ingver za eni izmed najbolj laktogenih živil. Preprečujeta razvoj kancerogenih celic. Ima antibiotični in protivnetni učinek. Lahko ju zaužijete v juhah, omakah, rižotah, testeninah, ali pa si ga pripravite zeliščno maslo.

Zeliščno maslo:

surovo nepredelano maslo zmešate skupaj s strokom ali dvema sesekljanega česna, bazilike in kopra. Namažete na sveže pečen ovseni kruh s sezamovimi semen.



Previdno: Česen je hkrati eno izmed najmočnejših živil, ki lahko povzroča krče pri novorojenčkih. V praksi ga je marsikatera mama popolnoma izločila iz prehrane in otroci niso imeli več krče.

9. Ječmen

Je odlično živilo, ki ne pripomore le k laktaciji temveč tudi k hidraciji. Star babičin nasvet doječi mami je bil "kozarec dobrega ječmenovega piva naredi čudeže", k čemur seveda pripomore sprostitiv in hormon sreče ter umirjanje. Ječmen lahko uživajte pripravljenega kot rižoto ali tudi čaj.

10. Čičerika

Je odličen vir proteinov, ki jih doječa mama potrebuje. Bogata je s kalcijem, B-vitamins in vlakninami. Pred uporabo jo vedno namakate 48 ur z dodatkom žličke kisa, kar pomaga pri fermentaciji. Uživajte jo lahko kuhano, v solatah, v juhah, v omakah, pirejih, ...



11. Šparglji

Marsikje veljajo kot obvezna prehrana doječe matere. Imajo visoko vsebnost vitamina A in K, bogati so z vlakninami. Pomagajo pri sproščanju oksitocina (veljajo namreč tudi kot izjemno živilo za dvigovanje spolne sle – kar prinaša zadovoljstvo in harmonijo)

Previdno: Šparglji lahko spremenijo okus mleka, saj se tudi na urinu zelo hitro poznajo. Bodite pozorne, če otrok dojko po obroku iz špagljev zavrača. Zagotovo jih boste pa zavohale v njegovem urinu v plenički.

12. Rjavi riž

Je lahko prebavljiv, spodbuja hormone sreče in oksitocin. Povečuje apetit doječe matere. Pomembno je, da tudi riž namakate vsaj 12 ur pred uporabo. Pripravite si ga na mnogo različnih načinov - z zelenjavo, mesom ali ribami.

13. Voda

Noseča in doječa ženska bo svoje telo bolje ohranjala v ravnovesju, če bo poskrbela za dobro hidracijo in še boljše, če bo poskrbela za vnos kakovostne vode. Pri tem je pomembna tudi energija vode, ki jo pije. Vkolikor je možno pijte filtrirano vodo, izogibajte se kupljeni ustekleničeni vodi.

14. Kumina

Je ena izmed pogostih sestavin čaja za doječe matere, ker pomaga pri zmanjšanju težav s krči pri dojenčkih. Uporablja se skupaj s komarčkom in janežem, lahko pa pripravite čaj tudi samo iz kumine.

15. Sladki komarček

Je kraljica sestavin čaja za doječe matere, ker pripomore k večji količini mleka in se odlično ujema s kumino. Je zelo lahko prebavljiv in pomaga pri zmanjševanju krčev pri novorojenčkih, če ga pije mama. Lahko ga dodajate k prehrani ali pa si pripravite čaj.

Čaj za dojenje:

Janež, komarček in kumino zmešajte skupaj v enakem razmerju. Zavrite liter vode, vanjo dajte štiri žličke mešanice in pustite stati 3 minute. Cvet slezenovca in liste bazilike zmešajte skupaj v enakem razmerju, dodajte 2-3 žličke prve mešanice in pustite stati še šest minut. Precedite in pijete čez dan približno 1 liter.



16. Datlji

So odličen vir energije. Pomagajo sproščati hormon sreče in zadovoljstva. Pomembno je, da izberete datlje, ki niso dodatno sladkani. Velja »pravilo«, da bi vsaka nosečnica, kot tudi doječa mama, morala na dan pojesti pest datljev (od 2 do 5).

17. Polenta

Babičin nasvet za doječe mame bi zagotovo bil "Pojej veliko polente." Ogljikovi hidrati so še ena izmed ključnih sestavin za tvorbo mleka in od tukaj izvira zaupanje v polento kot laktogeno živilo.

18. Suh pivski kvas

Pivski kvas je odličen vir vitamina B1, zato pomaga pri čiščenju kože in poveča vitalnost las in nohtov. Ugodno deluje na možganske in živčne celice in podaljšuje ustvarjalno dobo človeka. Pomaga proti napetosti in stanju nervoze ter je, ker vsebuje veliko fosforja, celo odličen afrodisijak.



19. Homeopatske granule

Dobite jih lahko v homeopatski lekarni in so namenjene prav pomoči pri vzpostavljanju večje količine mleka. Matere se jih običajno poslužijo, kadar nastopi poskok rasti, pri čemer še vedno velja pravilo, da večje je povpraševanje, večja bo ponudba, zato je gnezdenje v tem času odlična ideja.

20. Eterično olje komarčka

Uživajte ga 3-4x dnevno po eno kapljico v žlički domačega neseGREtega medu ali druge tekočine, ali pa kapljico zmešano z baznim oljem vmasirajte na dojko po vsakem podoju.

pomoč

KAM SE OBRNEM ZA POMOČ PRI DOJENJU?

Kadar pride do težav z dojenjem, se je smiselno obrniti na osebo, ki ti lahko nudi tako čustveno podporo kot strokovno znanje. Slednje je zelo pomembno. Najučinkovitejša rešitev pri težavah z dojenjem je svetovalka za dojenje, ki te obišče na domu, da skupaj najdeta izvir težav z dojenjem. Težave se pogosto skrivajo

v poteku samega poroda, v nepravilnem pristavljanju, priraščenem jezičku, premalo podojev ali prekratki podoji. Pri tem je pomembno, da se svetovalko dosledno upošteva in ne le zgolj na pol, kajti le tako bodo rezultati lahko optimalni, pa naj gre za dieto, za način ali položaj dojenja.



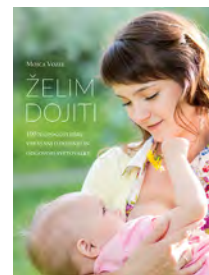
Za brezplačno svetovanje se lahko obrnete na društvo **La leche league Slovenija**, kjer so vam svetovalke na voljo za telefonsko svetovanje, ne pa tudi za obisk na domu.

www.dojenje.net



Velika podpora pri dojenju je lahko tudi podpora skupina **Dojiva se** na socialnem omrežju FB, ki je lahko pri psihološki podpori izjemnega pomena.

[Dojiva se FB skupina](#)



V pomoč bodo tudi knjige o dojenju; izjemna je knjiga Mojce Vozel **Želim dojiti**, veliko uporabnega znanja najdemo tudi v knjigi **10 P-jev za uspešno dojenje** avtorice Willme A. K.

[Želim dojiti](#)

Najboljše darilo za vašega dojenčka

Vsebuje navadni komarček in
sladki janež, ki prispevata k
**nastajanju mleka pri
doječih mamicah.**



- ♦ omogoča natančno odmerjanje
- ♦ praktičen za uporabo
- ♦ ne vsebuje sladkorja
- ♦ ekološko pridelan

Za vašega dojenčka bi naredili vse. Privoščite mu le najboljše in želite tudi dojiti, ker veste, da je vaše mleko najbolj primerna hrana za dojenčka. Vendar pa ni vedno enostavno. Veliko dejavnikov namreč vpliva na nastajanje mleka, zaradi česar vas občasno lahko zaskrbi: "Imam dovolj mleka?" Dojenje je res najbolj naraven način hranjenja dojenčka, a včasih tudi narava potrebuje malo pomoči.

Uporaba Lactil kapsul je praktična, ker ne zahteva posebne priprave. Kapsule so standardizirane, kar pomeni, da vsaka kapsula vsebuje enako količino sestavin v natančno določenem odmerku za ugodno delovanje. Poleg tega so rastline, iz katerih izdelujejo Lactil, ekološko pridelane s pomočjo proizvodnih metod, kjer se z odgovornostjo porabljajo energetske in drugi viri.

Kupite Lactil®, ki vam bo pomagal, da bo vaš dojenček sit, vi pa pomirjeni. Na voljo v vaši najbližji lekarni in v spletnih lekarnah.

Zastopnik za prehransko dopolnilo Lactil je farmacevtsko podjetje Ewopharma d.o.o., Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana-Črnuče.
www.zelena-ewopharma.si | info@zelena-ewopharma.si

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti objavljeno na spletni strani <http://ewopharma.si/privacynotice.php>.



Priročnik se lahko le v celoti prepošilja po mailu. Vsi teksti so avtorski in morebitno kopiranje in objavljanje tekstov je nezakonito.

2018 / Nosečka, največja skupnost nosečnic in mamic v Sloveniji / Vse pravice pridržane.

www.nosecka.net

Lactil[®]