

## Dojenje\*

UDK 612.664

*POVZETEK. Opisane so prednosti dojenja pred hranjenjem z nadomestki za materino mleko. Ob dojenju otrok zadovoljuje vse življenjske potrebe: poleg hrane dobiva tudi toplino, nežnost, dotik matere in s tem se približa načinu življenja pred rojstvom. Naštete so tudi nekatere posebnosti prehrane doječe matere.*

*BREAST-FEEDING. The paper describes the advantages of breast-feeding over giving the child the mother milk substitutes. Breast-feeding meets all the basic child's needs: besides food, it provides warmth, tenderness and mother's touch, which bring the infant closer to the antenatal life conditions.*

Na mednarodnem pediatričnem kongresu v New Delhiju leta 1977 je bila posvečena velika pozornost dojenju, saj je kongres potekal pod geslom »dojenje z ljubeznijo vodi k boljšemu zdravju otroka«.

Dojenje je že nad dvesto tisoč let najboljši način prehrane novorojenčka in dojenčka v času, ko potrebuje po rojstvu zaščito, toplino in materino mleko, ki ga izloča dojka kot nekakšno nadaljevanje intrauterine prehrane. Vzrok opuščanja dojenja v razvitih deželah, zlasti v zadnjih treh desetletjih, je v poplavi različnih nadomestkov za materino mleko, ki jih spremlja velika reklama industrije, proizvajalke teh nadomestkov. Tudi drugi vzroki vplivajo na trajanje dojenja, kot zaposlitev matere, družbene obveznosti in stresne situacije. V zadnjem desetletju pa se je v civiliziranem svetu močno spremenil odnos do dojenja. Mednarodni svet industrije otroške prehrane je izdal etični kodeks, ki v tretjem členu obvezuje industrijo, da mora na svojih izdelkih vidno označiti, da je dojenje najboljša prehrana za otroka. S podaljšanim porodnim dopustom je tudi naša družba pokazala veliko razumevanja med drugim tudi za dojenje. Zdaj je vrsta na nas zdravstvenih delavcih vseh profilov, da z dobro propagando povsod in z vsemi pripomočki obrazložimo pomen dojenja.

**Prednosti dojenja pred hranjenjem z nadomestki** bi lahko opredelili takole:

1. Materino mleko je po svoji sestavi najprimernejša hrana za dojenčka. Le-to vsebuje več popolnih beljakovin kot so albumini in globulini, maščoba vsebuje več oleina, kapljice toščice so majhne in ovite v tanko ovojnico sirnine, zato so lažje prebavljive. Sladkorja je v materinem mleku več in se razlikuje tudi po

---

\* Referat na občnem zboru Zveze društev medicinskih sester Slovenije, Ljubljana, november 1979.

kvaliteti. Soli so zastopane z 0,2 %. V materinem mleku so tudi vitamini in hormoni, zato dojenemu otroku v prvih mesecih dodajamo samo vitamin D.

2. Materino mleko vsebuje specifične zaščitne snovi, zato so pri dojenih otrocih gastrointestinalne motnje 50-krat, respiratorne pa 120-krat manj pogostne kot pri zalivančkih. V nerazvitih deželah so v težkih prehrabnenih in slabih higijenskih razmerah v prvem letu starosti pomrli skoraj vsi otroci, ki niso bili dojeni.

3. Dojenje pa je izredno pomembno tudi za otrokov osebnostni razvoj. Otrok doživlja med dojenjem občutek varnosti in topline. Takoj po rojstvu in še več mesecev po tem dojema dojenček življenje in okolje preko ust. To obdobje imenujemo tudi oralna faza. Svet in okolico, kot tudi občutek lastnega jaza, otrok dojema s hranjenjem. Če mati dobro pozna otrokove potrebe in jim zna ustreči, otrok ob tem doživlja prijetne občutke. Če je otrok nahranjen takrat, ko je lačen, ljubkovan takrat, kadar ga kaj boli, čuti ob sebi toplino in zavetje matere, bo razvil do sveta in ljudi pozitiven odnos, ne bo se jih bal, bo zaupljiv. V psihologiji pravijo temu prazaupanje. Ta občutek nosi človek v sebi vse življenje, deloma zavestno, še bolj pa v podzavesti. Psihična stabilnost v kasnejšem življenju je v mnogočem pogojena prav s počutjem v prvih tednih življenja. Varnost in toplina materinega naročja, kramljanje z dojenčkom, nemalokrat preprečijo kasnejši pesimizem in nezaupanje do okolice, vrstnikov in samega sebe.

Ob dojenju otrok maksimalno zadovoljuje vse življenjske potrebe. Poleg hrane je deležen tudi topline, nežnosti materinega dotika in se s tem najbolj približa načinu življenja pred rojstvom. Če prekinemo dojenje, ko se je otrok nanj že privadil in mu ne nudimo ustreznega nadomestila, lahko pride do akutne infantilne depresije ali do blagega, vendar kroničnega žalovanja, ki lahko daje depresiven ton celotnemu poznejšemu življenju. Mati naj bi bila tista, ki bi kot predstavnik zunanjega sveta, odprla otroku vrata v življenje še v dobi, za katero menimo, da je dojenček v zibelki ne more dojeti. Izredno važno pa je dojenje tudi za mater samo, za njen odnos do otroka, ki ga je rodila, ga sedaj doji in ga bo vzgajala. Sodobni porodničarji dajo otroka, zavitega v toplo plenico, takoj po porodu materi v naročje ob dojko. Otrok je namreč zaradi porodnega napora zelo vznemirjen in prizadet. Ob materinem dotiku in z božanjem pa se novorojenček zelo hitro pomiri. Novorojenček potrebuje prve tedne po rojstvu dokaj stalen dotok hrane, ki pa je sprva v dojki ni veliko. Fiziološko vzpodbujanje mlečne žleze jo pogojeno s sesanjem, zato mora to vzpodbudo čim večkrat omogočiti, da bo novorojenček dobil zadostne dnevne količine mleka.

Za vzpostavitev obilne laktacije bi moral novorojenček ležati v istem prostoru kot mati, da bi ga lahko vsakokrat, ko bi zaradi lakote zajokal, vzela k dojki, ki bi obilno izločala mleko. Mati naj hrani vedno na obeh dojkah. Pri prvi bo pil, drugo pa bo s sesanjem vzpodbujal k izločanju. Preostanek mleka naj mati iztisne. Ugovor, da novorojenčka ne pustimo v istem prostoru kot mater, ker se ta ne more spočiti zaradi joka, ni utemeljen. Takoj, ko novorojenček zajoka, in zajoka skoraj izključno zaradi lakote, ga mati v nekaj minutah nahrani in takoj pomirjena oba zaspita. Tudi dojenčkov jok zvišuje produkcijo mleka. Približno po treh tednih bo mleka dovolj in materi ne bo potrebno tako pogosto hraniti otroka, saj bo po zadostnem obroku spal tudi 3 do 4 ure.



»Zorenje« v inkubatorju  
(Pediatrična klinika  
v Ljubljani).

Za vzpostavitev laktacije je najbolj ogrožen čas, ko je mati hospitalizirana. Mati dobi novorojenčka za prvo dojenje šele po 24 urah. Ker je mleka oziroma kolostruma premalo, da bi zadoščal do naslednjega dojenja, se pogosto primeri, da dojenčka ponoči in med obroki nahranijo z mlečnimi pripravki. Sit dojenček bo spal, ne bo hotel sesati pri materi, ker bi to predstavljalo za njega večji napor, zato se laktacija ne bo povečala. Dvovrstno hranjenje prve dni po rojstvu pa prepreči naselitev in razvoj normalne črevesne flore, zmanjšuje učinek zaščitnih snovi, ker jih dojenček dobi premalo. Za dosego cilja, da bi bil vsak novorojenček dojen, da bi se dojenje naših mater podaljšalo, bo potrebno reorganizirati delo v porodnišnicah, zlasti pa spremeniti dosedanje miselnost o dojenju tudi med zdravstvenimi delavci.

**Še nekaj o prehrani doječe matere!** Zaradi produkcije mleka potrebuje doječa mati dovolj, vendar ne preobilno hrano. Ljudsko izročilo, da mora doječa mati jesti in piti za dva, ni pravilno. Po obilni hrani se mati samo redi, sekrecija mleka pa zato ni večja. Uživa naj mešano hrano, ki vsebuje dovolj beljakovin,

zelenjavo in sadje. Sladki industrijski sadni sokovi redijo, zato naj mati raje seže po le malo slajenih sveže pripravljenih sokovih. Če ji prija, lahko pije v manjših količinah mineralno vodo. Alkohol odsvetujemo, morda le kozarec vina ali piva na dan. Kajenje zmanjšuje laktacijo; če mati kadi, kadi z njo posredno tudi dojenček, kar pa majhnemu organizmu izredno škoduje. Dnevno naj popije 400 do 500 ml mleka. Mleko je nizkokalorično, visoko vredno živilo, ki vsebuje nekaj železa in veliko kalcija, ki je otroku potreben za razvoj skeleta. Doječa mati naj ne jemlje nobenih oralnih odvajal, pred vsako uporabo drugih zdravil pa naj se posvetuje z zdravnikom.

#### Literatura:

1. Derč B.: Slovenska mati doji, Ljubljana 1943.
2. Konjajev Z.: Pomen dojenja v preprečevanju okužb dojenčkov. Medicinski razgledi, Ljubljana 1979, 189—197.
3. Lavrič M.: Laktacija in dojenje, Zdravstveno varstvo št. 4, 1979.

---

### LETO 1981 BO MEDNARODNO LETO PRIZADETIH OTROK

Mednarodna liga nacionalnih združenj za pomoč duševno prizadetim poroča v svojem Biltenu med drugim naslednje:

Decembra 1978 je 23 držav, včlanjenih v OZN, imenovalo svoje predstavnike v pripravljalni odbor za mednarodno leto prizadetih otrok (IYDP). Poleg Jugoslavije so v njem še Alžirija, Argentina, Bangladeš, Barbados, Belgija, Kanada, Zvezna republika Nemčija, Indija, Kenija, Libija, Maroko, Nigerija, Oman, Panama, Filipini, Sovjetska zveza, Švedska, Velika Britanija, Urugvaj, ZDA, Vietnam in Zaire.

Pripravljalni odbor je zasedal od 19. do 23. marca letos na sedežu OZN, kjer so sestavili program, ki naj bi ga uresničili v letih 1980/81. Priporočilo bodo predložili zasedanju ZN konec tega leta.

34 držav je že določilo svojega udeleženca, ki bo sodeloval s sekretariatom pripravljalnega odbora; v drugih državah pa so že organizirali odbore oziroma delovne skupine.

V zvezi s tem je mednarodna liga za pomoč duševno prizadetim tudi že imenovala svojega opolnomočenca za izvedbo IYDP. Ob tej priložnosti opozarja, naj vlade posameznih držav opozorijo na tiste probleme in interese, ki so zanje še posebej pomembni in ki naj bi jih obravnavali v mednarodnem letu prizadetega otroka. Kajti, le tako bo možno slišati tudi njihov glas v OZN. Gospod Esko Kosunen, ki vodi oddelek pri OZN, še posebej poudarja, da je nujno potrebno najtesnejše sodelovanje med ligo za pomoč duševno prizadetim in člani odbora za izvedbo mednarodnega leta prizadetih otrok.

Naš zbornik št. 6, 1979