



**Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto  
Služba za socialno medicino in  
zdravstveno statistiko**

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA  
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101  
✉ [info@zzv-nm.si](mailto:info@zzv-nm.si) 🌐 [www.zzv-nm.si](http://www.zzv-nm.si)



Datum: 30.07.2010

## **Svetovni teden dojenja 1. - 7. avgust**

### **Dojenčku prijazna pot - deset korakov za dojenje**



WABA • World Breastfeeding Week • 1-7 August 2010

<http://www.worldbreastfeedingweek.org>

Nosečnost, porod in materinstvo ter dojenje v najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja so del pomembnega življenjskega prehoda, ko se ženska sooča s telesnimi in duševnimi izzivi ter spremembami. Eden izmed novih izzivov je tudi dojenje, ki ima izreden pomen za otroka, mamo, družino in družbo.

Ob letošnjem svetovnem tednu dojenja, ki poteka od 1. do 7. avgusta, mednarodna organizacija za dojenje WABA opozarja na pomemben mejnik - praznujemo dvajsetletnico listine Deset korakov do uspešnega dojenja.

Listina Deset korakov do uspešnega dojenja predstavlja pot, ki podpira ženske, da bi uresničevale svoje namene glede dojenja in vodi izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov za podporo dojenju.

Za spodbujanje uspešnega dojenja, naj bi v novorojencu prijazni bolnišnici:

1. imeli pisna navodila o dojenju, s katerimi so seznanjeni vsi zdravstveni strokovnjaki;
2. izobrazili zdravstvene strokovnjake o postopkih, kako ta navodila uresničiti;
3. poučili vse nosečnice o prednostih in postopkih dojenja;
4. pomagali materam začeti z dojenjem v prve pol ure po porodu;
5. pokazali materam, kako dojiti in kako ohraniti mleko, če so ločene od otroka;
6. dajali otroku tekočino ali mlečne pripravke le, če za to obstajajo zdravstveni razlogi;
7. vpeljali sobivanje, ki omogoča sožitje matere in otroka štiriindvajset ur na dan;
8. spodbujali matere, da otroka podojijo vedno, kadar to potrebuje;
9. ne dajali dudk (cucljev) dojenim otrokom;
10. pospeševali ustanavljanje skupin za podporo dojenju in nanje usmerjali matere po odpustu iz bolnišnice.

V dvajsetih letih je več kot 20.000 porodnišnic uresničilo Deset korakov do uspešnega dojenja in dobilo naziv Novorojencu prijazna porodnišnica, kar predstavlja 28 % vseh porodnišnic na svetu. V tem času so se pomembno povečale stopnje izključnega dojenja.

Na žalost pa se vse prevečkrat govori o pomanjkanju predanosti, poslabšanju bolnišničnih praks in neustrezni usposobljenosti zdravstvenih strokovnjakov za svetovanje materam, kljub temu, da število dokazov o potencialnih koristih uresničevanja Desetih korakov do uspešnega dojenja raste. Zato je čas, da oživi izvajanje listine Deset korakov do uspešnega dojenja v bolnišnicah, drugih zdravstvenih ustanovah in skupnosti. Čas je, da se vrnemo na novorojenčku prijazno pot!

### **Cilji svetovnega tedna dojenja 2010**

- Povečati pozornost glede pomena, ki ga ima Listina Deset korakov do uspešnega dojenja.
- V zdravstvenem sistemu, med zdravstvenimi strokovnjaki in skupnostih oživiti dejavnosti za podporo ženskam, da bi uresničile svoje odločitve glede dojenja.
- Obvestiti ljudi, da je zaščita, promocija in podpora dojenju pravica matere, pravica otroka in človekova pravica.
- Omogočiti ženskam in vsem, ki jim je mar za človekove pravice, da se bojujejo za pravico do zdravstvenega sistema, ki podpira dojenje.
- Zagotoviti zdravstvenim strokovnjakom, ki skrbijo za matere in dojenčke, ustrezno usposabljanje za svetovanje in podporo optimalnemu hranjenju dojenčkov.



*Z zanesljivimi in dojenčku prijaznimi koraki boste na poti do uspešnega dojenja daleč prišli!*

Vemo, da bolj ko se uresničujejo koraki iz listine Deset korakov do uspešnega dojenja, bolj zagotovo ženske uresničujejo svoje cilje glede dojenja. Včasih je težko doseči uresničenje vseh desetih korakov naenkrat, zato ima prav vsako prizadevanje za povečanja števila korakov v posamezni porodnišnici, zdravstveni ustanovi in skupnosti velik pomen. V porodnišnicah ugotavljajo, da je vsakim novim korakom pot lažja.

### **Dojenje in podporna mreža**

Za Slovenijo bi lahko trdili, da je nasploh spodbudno okolje za dojenje – v zdravstvenem sistemu se v obporodni skrbi zagotavlja dostop do informacij o pomenu dojenja, večina od skupno štirinajstih porodnišnic ima naslov »Novorojencu prijazna porodnišnica«, pobuda za spodbujanje dojenja pa se z uresničevanjem pogojev za naziv »Dojenju prijazna zdravstvena ustanova« širi tudi na druge zdravstvene ustanove.

V Sloveniji zdravstveni strokovnjaki spodbujajo dojenje. Že v porodnišnici naj bi bile mamice deležne optimalnih pogojev za dojenje s takojšnjo pristavitvijo novorojenčka, nemotenim stikom med mamo in novorojenčkom, spodbudami, nasveti in podporo za laktacijo in dojenje. Če imamo na začetku nekaj težav, si tega ne ženimo k srcu, vprašajmo in poiščimo podporo ter pomoč.

Podporno mrežo, kamor se lahko mati obrne po podporo, da bi lažje dojila, sestavljajo zdravstveni strokovnjaki, kot so babice, medicinske sestre, patronažne medicinske sestre, zdravniki in zdravnice iz bolnišnice ali zdravstvenega doma, doule, svetovalke za dojenje, skupine za podporo doječim materam, prijatelji in prijateljice ter družinski člani. V našem prostoru delujeta dve zvezi oziroma organizaciji, kjer lahko matere in njihovi bližnji najdejo posebej izobražene in usposobljene svetovalke in svetovalce za dojenje in laktacijo, ki so viri informacij, pomoči in podpore: La Leche League Slovenija, Društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) in IBCLC Slovenija, Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije.

## **Slovenski IBCLC svetovalci**

Slovenija ima trenutno triinpetdeset strokovnjakov IBCLC. Med strokovnjaki IBCLC so večinoma medicinske sestre in zdravniki v porodnišnicah, zdravstvenih domovih ali na pediatričnih oddelkih. Združeni so v Društvu svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije. V Sloveniji že od leta 2001 poteka dodatno izobraževanje in preverjanje znanja iz laktacije in dojenja pri zdravstvenih delavcih v okviru izpita za pridobitev naziva Mednarodno pooblaščen svetovalce za laktacijo (International Board Certified Lactation Consultant = IBCLC).

Naziv IBCLC označuje izkušenega zdravstvenega delavca, ki je pridobil specialistična znanja pri poglobljenem študiju dojenja in laktacije in je opravil preverjanje znanja na ravni magistrske težavnostne stopnje. Strokovnjaki z nazivom IBCLC so se dolžni nepretrgano izobraževati in ponovno pridobiti spričevalo vsakih 5 let. Zavezujeta jih etični kodeks in standardi prakse.

Seznam imen Mednarodno pooblaščenih svetovalcev za laktacijo (IBCLC) v Sloveniji je dosegljiv na spletni strani: <http://sites.google.com/site/dojenje/>, informacije o izpitu pa na: <http://www2.arnes.si/~atekau/index.htm>

## **La Leche League Slovenija - Društvo za podporo in pomoč doječim materam**

Če potrebujete pomoč ali nasvet v zvezi z dojenjem, se lahko obrnete tudi na slovenske svetovalke za dojenje. La Leche League Slovenija je članica La Leche League International (LLLI) – neprofitne, nepolitične in nereligiozne mednarodne organizacije, katere namen je spodbujati dojenje ter posredovati informacije, podporo in pomoč vsem materam, ki želijo dojiti svoje otroke.

LLLI skrbi za stalno izobraževanje in izpopolnjevanje svetovalk. V ta namen vsako leto organizira seminarje in konference, na katerih predavajo priznani strokovnjaki z vsega sveta.

LLLI dopolnjuje skrb, ki jo materam nudijo zdravniki in drugo medicinsko osebje, ki prihaja v stik z dojenčkom. Delo LLL svetovalk temelji na medsebojni pomoči med materami, izhajajoč iz lastnih izkušenj in izkušenj mnogih mater (pomoč mama–mami).

Na brezplačnih srečanjih LLL skupin so dobrodošle vse bodoče, doječe in druge matere. Srečanja organizirajo in vodijo svetovalke za dojenje, ki nudijo tudi brezplačno telefonsko svetovanje pri vprašanjih v zvezi z dojenjem.

Svetovalke za dojenje:

Urška 01/51 86 090  
Alenka 04/57 41 415  
Mateja 01/51 24 574  
Irena 04/51 08 001  
Mojca 041/779 134

Informacije glede dojenja so na voljo tudi na spletnih straneh: [www.dojenje.net](http://www.dojenje.net) in [www.lili.org](http://www.lili.org).

## Uspešnost dojenja



Dojenje predstavlja najbolj naraven, optimalen, preprost in najbolj zdrav način hranjenja dojenčka. Vse od rojstva pa do zaključenih šestih mesecev starosti mu zagotavlja popolnoma vsa hranila, ki so potrebna za rast in razvoj, kasneje pa predstavlja pomembno dopolnilo mešani prehrani. Poleg hranilne vrednosti dojenje za dojenčka pomeni veliko ugodje, priložnost za razvoj varne navezanosti z mamico in pridobivanje prvih pozitivnih izkušenj v človeških odnosih. Tudi za mamico je dojenje, sploh kadar je uspešno, pozitivna in zadovoljujoča izkušnja.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča polno dojenje do dopolnjenega šestega meseca starosti, nato pa ob ustrezni dopolnilni prehrani do dveh let oz. vse dokler je mamici in otroku to v veselje.

Pri nas v času bivanja v porodnišnici doji večina mamic, povprečni delež delno in polno dojenih otrok ob odpustu iz porodnišnice je celo med najvišjimi v Evropi (97 %), vendar pa začne dojenje po otrokovem prvem mesecu starosti iz različnih razlogov upadati.

Tako kot v Sloveniji tudi v nekaterih drugih državah razvitega sveta ugotavljajo, da sam pričetek dojenja ne predstavlja večje težave, temveč je težavna ohranitev (izključnega) dojenja do šestega meseca otrokove starosti. Dojenje je namreč kompleksen proces, na njegovo vzpostavitev in ohranjanje pa vplivajo številni dejavniki.

Kljub tem, da se veliko pozornosti usmerja v spodbujanje dojenja, pa ni niti na področju Slovenije, niti na področju naše regije na razpolago nobenih obdelanih podatkov o tem, kakšen je dejanski delež dojenih otrok po odhodu iz porodnišnice (doma).

Pravkar pa poteka pilotska raziskava o prehrani dojenčkov in majhnih otrok, ki jo izvaja Inštitutu za varovanje zdravja. V letu 2009 so pričeli s pilotno raziskavo Spremljanje dojenja, prehrane dojenčkov in majhnih otrok ter njihovega prehranskega statusa za načrtovanje in evalvacijo ukrepov na tem področju, ki se nadaljuje tudi v letu 2010. V osnovnem pilotskem vzorcu so bile vključene matere, ki so rodile v ljubljanski porodnišnici in so rodile v novembru 2009. Namen raziskave je med drugim tudi prispevati k osvetlitvi problematike vzdrževanja dojenja ter prehoda dojenčkov na dopolnilno prehrano. Raziskava je zasnovana na zbiranju podatkov o hranjenju dojenčkov ter njihovem prehranskem statusu. Med drugim proučujejo tudi zadovoljstvo mladih mamic z nasveti o hranjenju dojenčkov, ki jih pridobijo iz različnih virov, in z njihovo medsebojno usklajenostjo ter viri podpore in pomoči. Z raziskavo bodo podprli program

vzgoje za zdravo starševstvo in programe vzgoje za zdravje v predšolskem obdobju. V nalogi sodelujejo sodelavci različnih enot IVZ združeni v delovno skupino ter zunanji strokovnjaki z Zdravstvene fakultete v Ljubljani, Pediatrične klinike Ljubljana in Porodnišnice Ljubljana. Pridobljene podatke trenutno analizirajo, ob koncu raziskave pa jih bodo objavili na spletni strani Inštituta. Rezultati raziskave bodo pripomogli k dobremu začetku oblikovanja družine, saj bodo krepili in nudili podporo mamicam v najzgodnejšem obdobju materinstva.

Pripravila: Polona Sinur, regionalni promotor zdravja



Vir: IVZ, dr. Zalka Drglin in Vida Turk Fajdiga, Ljubljana 2010