Dojčenie a moje začiatky s **mliečnou výživou**

Pripravené v spolupráci spoločnosti HiPP & MUDr. Karolovej

Srdečne zdravím všetkých, ktorí sa rozhodli nahliadnuť do tejto brožúrky. Už to je samo osebe úspech, pretože publikácií na podobnú tému je mnoho. Viem, o čom hovorím – som detská lekárka a článkov o výžive dojčiat som počas svojho života prečítala viac než dosť. Dávalo mi zabrať nájsť ucelené informácie, ktoré by som mohla rodičom bez obáv predkladať ako praktický manuál k ich drahocennému „výrobku". Tešila som sa, že keď budem sama mamou, získam na problematiku nový náhľad. Stalo sa. Lenže rady z brožúrok sa mi zrazu zdali veľmi odborné a komplikované. Došlo mi, že je to zbytočné, a porovnala som si, čo všetko vlastne rodičia potrebujú počuť. Čo sú schopní vnímať a o aké informácie stoja. Akú významnú rolu zohráva absolútna zmena životného rytmu, rozkolísané hormóny, brutálny spánkový deficit, nedostatok času, tlak okolia aj túžba spraviť pre svoje dieťa len to najlepšie. Že potom dobre mienené, ale zbytočne odborné články úplne strácajú zmysel. Spoločne s firmou HiPP sme preto vytvorili brožúrku, ktorá rodičom naozaj pomôže. Je napísaná pre tých, ktorí hľadajú jednoduchú, zrozumiteľnú radu. Máte dieťa, ktoré ešte nemá 4 mesiace a vyžaduje teda len a len mlieko? Dojčíte? Ide to? Nedarí sa? Prestávate dojčiť, ale netušíte, ktoré mlieko je pre vaše dieťa vhodné? Potrebujete sa zorientovať v ponuke umelých mliek? Potom ste si vybrali správne. Poďme na to!

MUDr. Kateřina Karolová

OBSAH

Dojčenie, dokrm, príkrm 4
O materskom mlieku 6
Probiotiká a prebiotiká 8
Naštiepená kyselina listová 10
Dojčenie a na čo sa pripraviť 12
Zásady správneho dojčenia 14
Dojčenie sa nedarí 18
O náhradnom mlieku 20
Ako vybrať 22
Zdravotné indikácie 24
V čom sa líšia 28
Prečo bio 30
Lexikón pojmov 32
Čo potrebujem 33
Zásady prípravy 34
Odstavovanie 38
Časté otázky a odpovede 40

Dojčenie, umelé mlieko, dokrm, príkrm

Čože?

Ste mamičkou, zmenil sa vám život. Nové zážitky, nové povinnosti aj nové, neznáme termíny. Nemáte ani poňatia, čo si s tým počať. Všetko znie rovnako. Je vôbec nutné vyznať sa v pojmoch? Prečo umelé mlieko, veď dojčenie stačí, nie?

Dojčenie:

Skvelá voľba. Neexistuje nič lepšie a hodnotnejšie než materské mlieko. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by bábätko malo byť dojčené minimálne prvých 6 mesiacov, ideálne až do 2 rokov. V prvých 4 až 6 mesiacoch života, keď dieťa prijíma len materské mlieko, poskytne vášmu dieťaťu úplne všetko, čo potrebuje. Vaše mlieko má vyvážené a unikátne zloženie, dodá dieťaťu energiu, výživu, tekutiny, minerály i ochranu. Je kdekoľvek k dispozícii, vždy zohriate na ideálnu teplotu. Prečo sa vôbec obzerať po niečom inom?

Pretože sa môže stať, že dojčenie nestačí, nedarí sa alebo nie je možné. Príčin je mnoho, a to ako zo strany matky, tak zo strany dieťaťa, bohužiaľ. Vždy je potrebná trpezlivosť a snaha skúšať a skúšať. V tejto brožúrke vám dám aj pár tipov. No napriek tomu niekedy dôjde na náhradné riešenie, pretože hladné deti je potrebné bezpodmienečne dokŕmiť alebo je nutné dávky mlieka nejak nahradiť, najlepšie vaším odstriekaným mliekom pomocou fľaštičky, na ktorej je nasadený cumlík. Pokiaľ však ani odstriekané mlieko nestačí, na scénu prichádza mlieko umelé.

Dokrm:

Ide o porciu mlieka (odstriekaného či umelého), ktorú dieťa potrebuje, pretože málo saje z prsníka. Dokrm je teda také akési dotankovanie pre hladošov, a to napríklad hneď po narodení. Môže ísť o hlavnú formu stravy, ktorú dieťa pozná, pretože vôbec nemôže byť dojčené z prsníka. Používanie cumlíka alebo fľaštičky (resp. satie z fľaše) obzvlášť v prvých 6 až 8 týždňoch zhoršuje techniku satia a následne znižuje tvorbu mlieka. Vhodnejšia je kombinácia prikladania k prsníku a alternatívnych spôsobov dokrmovania (napr. striekačkou po prste, cievkou na kŕmenie novorodenca).

Príkrm:

Slovo, ktoré znie podobne ako dokrm, znamená však niečo úplne iné. Príkrmom sa rozumie akákoľvek potrava, ktorou prikrmujete svoje dieťa od ukončeného 4. alebo 6. mesiaca. Predstavte si jedlo (mrkva, zemiak, mäso, obilniny...), a to vo forme rôzne hustej kaše či pyré, ktoré podávate ako prílohu k hlavnému jedlu, teda mlieku. Znie to nezmyselne, ale uvedomte si, že dieťa až do konca 4. mesiaca veku nepoznalo nič iné ako mlieko (z prsníka či z fľaštičky). Príkrm je teda všetko, čo dieťa dostane k svojej pravidelnej dávke mlieka.

Umelé mlieko:

Ide o sušený prášok, ktorý sa podľa návodu zmieša s vodou tak, aby vznikla mliečna tekutina. Umelé mlieko sa podáva fľaštičkou s cumlíkom. Firmy, ktoré sa zaoberajú výrobou sušených zmesí pre dojčatá, musia dodržať prísne pravidlá. Všetky umelé mlieka, bez výnimky, musia obsahovať zákonom dané živiny, ktoré sa čo najviac snažia priblížiť materskému mlieku.

Mlieko. Len mlieko? **Stačí.**

Naozaj dieťaťu stačí?

Prvé mesiace života je dokonca jedinou formou potravy, ktorú vaše dieťa bude prijímať. Ako už bolo povedané, aj Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča bábätko výlučne dojčiť prvých 6 mesiacov. Detský organizmus v tom období totiž nie je pripravený na nič iné, črevá aj ostatné orgány zapojené do trávenia sa ešte len učia pracovať. Od narodenia až do konca 4. mesiaca života (či maximálne do konca 6. mesiaca života) preto len dojčite alebo (v prípade vážnej situácie) podávajte takzvané počiatočné umelé mlieko.

NIČ VIAC.

Zaujímavosť:

Materské mlieko je šité presne na mieru potrebám dieťaťa. Jeho zloženie sa v priebehu času mení, dokonca počas dňa a v prípade zrelého mlieka aj pri samotnom dojčení. Pokiaľ sa napríklad narodí bábätko predčasne, obsahuje mlieko jeho matky viac bielkovín, ako keby mamička porodila v termíne. Aj z tohto dôvodu je lepšie, keď predčasne narodené bábätko dostáva mlieko biologickej matky, nie mlieko z mliečnej banky.

O materskom mlieku, jeho zložení a podobách

Od ukončeného 4. mesiaca veku je už možné začať podávať príkrmy. Zavádzanie príkrmov však neznamená, že by ste mali prestať dojčiť či podávať umelé mlieko. Naopak, mlieko zostane ešte nejaký čas (podľa WHO ideálne až do 2 rokov) hlavnou súčasťou jedálnička vášho dieťaťa.

TIP

Nezabúdajte, že dojčenie má aj psychosociálny vplyv. Predstavuje láskyplné puto medzi vami. Dieťaťu dáva pocit bezpečia. Keď dieťa saje z matkinho prsníka, upevňuje sa vzájomný vzťah mamy a jej dieťaťa, a to pomocou očného kontaktu, dotyku kože na kožu aj vône, ktorú dieťa intenzívne vníma. Dojčenie tak rozvíja všetky zmysly dieťaťa.

Chystáte sa na prvý príkrm?

Stiahnite si náš metodický e-book **Prvá lyžička – zavádzame príkrmy** s množstvom užitočných rád a tipov od MUDr. Karolovej.

Materské mlieko. Prečo je dojčenie tak veľmi propagované?

V čom je také unikátne?

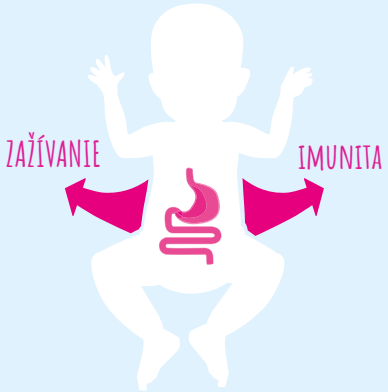
Materské mlieko má jedinečné zloženie, obsahuje totiž nielen všetky živiny potrebné pre zdravý vývoj bábätka, ale poskytuje aj ideálnu ochranu pred alergiami a chorobami. Ide o najvhodnejšiu výživu pre novorodené deti, a to ako na optimálny rast, tak na dobré prospievanie. Materské mlieko doslova chráni vaše dieťa zvnútra.

Zásadnú rolu v zložení zohrávajú ľahko stráviteľné bielkoviny, cukry, minerály, kyselina listová a mliečny tuk, ale aj takzvané probiotiká a prebiotiká.

Joj, ani prečítať sa to poriadne nedá a už sa to pletie! Máte chuť túto časť preskočiť? Lenže ona je veľmi dôležitá. Týka sa totiž čriev, ktoré slúžia nielen na správne trávenie, ale podstatnú rolu zohrávajú aj v rámci imunity.

Viete, že...

Až 80 % buniek imunitného systému sa nachádza v črevách?

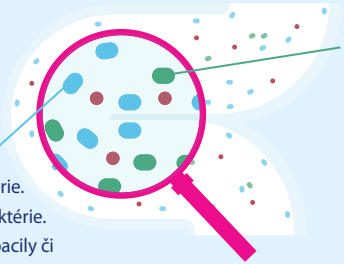


Vyvážená črevná mikroflóra teda vedie nielen k spokojnému brušku, ale má zásadný vplyv aj na celkové zdravie dieťaťa.

Probiotiká a **prebiotiká** v materskom mlieku **zlepšujú zažívanie** a **imunitu dieťaťa**

Stojí za to udržiavať črevá v dokonalej pohode.
Ako? Pomocou **probiotík a prebiotík**.

Ach bože, tie cudzie termíny. Ale nebojte sa, vysvetlím vám, čo pojmy znamenajú:



Probiotiká:
Ide o živé baktérie.
O hodnotné baktérie.
Volajú sa laktobacily či bifidobaktérie. Osídľujú črevo a chránia ho pred zlými baktériami.

Prebiotiká:
Ide o potravu.
O potravu pre hodnotné baktérie.
Predstavte si prebiotiká ako vitamíny, ktoré nabudia dobré baktérie k ešte lepším výkonom.

Bez prebiotík, ktoré dodávajú probiotikám silu bojovať proti škodlivým baktériám, by probiotiká nemohli dlhodobo existovať. Preto je vo výžive dieťaťa dôležitá prítomnosť **oboch zložiek súčasne**.

TIP

Chcete sa o nich dozvedieť viac?

Prečo je **naštiepená kyselina listová** v materskom mlieku taká dôležitá?

Začneme pekne po poriadku. Telo kyselinu listovú potrebuje vo všetkých fázach života, napríklad v období tehotenstva. Kyselina listová však je nemenej dôležitá aj v prvých rokoch vývoja dieťaťa. Pokiaľ je dieťatko dojčené, dodávate mu ju práve z materského mlieka – štiepenú, a teda ľahko vstrebateľnú. Je dôležitá obzvlášť na delenie buniek a rast, ale tiež krvotvorbu, správny vývoj mozgu, nervovej sústavy a pre imunitu. Kyselina listová je teda dôležitým stavebným kameňom pre zdravý vývoj vášho dieťatka.

Materské mlieko je jedinečným prirodzeným zdrojom naštiepenej kyseliny listovej.

Prečo práve štiepená?

Pretože je ľudskému telu ihneď k dispozícii – je „pripravená na využitie". Nie je potrebná zložitá premena v tele. Naštiepená kyselina listová v materskom mlieku môže byť využitá a prospešná ihneď a pre všetky bábätká.

Materské mlieko tak prirodzene pomáha bábätku rásť a správne sa vyvíjať.

Viete, že...

Kyselina listová je účinná, len pokiaľ ju telo vie správne premeniť?

TIP

Prečítajte si viac o kyseline listovej a prečo je dôležité rozlišovať jej formy.

Naštiepená kyselina listová v materskom mlieku podporuje:

- Rast organizmu a delenie buniek
- Imunitu
- Vývoj mozgu a nervovej sústavy
- Krvotvorbu

Výhody dojčenia pre bábätko aj mamičku:

- ✔ Prsné žľazy dojčiacej ženy tvoria takmer nevyčerpateľný zdroj obživy.
- ✔ Dojčenie je bezpečná a úplne prirodzená potrava bohatá na živiny aj protilátky, ktoré chránia vaše dieťa.
- ✔ Akt dojčenia upevňuje vzťah medzi matkou a dieťaťom.
- ✔ Pri dojčení má mlieko vždy správnu teplotu, nemôže byť pre dieťa ani príliš horúce, ani príliš studené.
- ✔ Zloženie mlieka sa prispôsobuje veku dieťaťa.
- ✔ Dojčenie stimuluje imunitný systém dieťaťa a bráni vzniku alergických reakcií.
- ✔ Dojčenie podporuje regeneráciu po pôrode a znižuje riziko vzniku rakoviny prsníkov.
- ✔ Keď ste mimo domova, nepotrebujete na kŕmenie dieťaťa fľaše a celý rad ďalších vecí.
- ✔ Dojčenie je lacnejšie ako náhrada materského mlieka, takže ušetrí veľa peňazí.
- ✔ Materské mlieko je vždy k dispozícii ihneď, dieťa preto nemusí na nič čakať, ak je hladné.
- ✔ Materské mlieko je pre dieťa ľahšie stráviteľné ako náhrada materského mlieka.

Nebudeme si klamať. Pri dojčení sa môžu objaviť aj rôzne úskalia, na ktoré sa dá viac či menej pripraviť:

- ✔ Dojčenie je zručnosť, ktorú je nutné naučiť sa a byť pri nej trpezlivá.
- ✔ Dojčenie môže bolieť a na vine nemusí byť len zlá technika dojčenia.
- ✔ Dojčiť môže len matka, znamená to pre ňu teda absolútne nasadenie, v ktorom sa nemôže s nikým vystriedať – po niekoľkých mesiacoch nepretržitej prevádzky ide o veľmi vysiľujúcu činnosť.
- ✔ Dojčenie znamená odovzdanie energie dieťaťu na úkor energie ženy.
- ✔ Dojčenie je potrebné i počas noci, pre ženu to teda znamená dlhodobé narušenie vlastného biorytmu.
- ✔ Dojčenie môže byť spätté s ťažkosťami s bradavkami (napr. popraskané bradavky či vtlačené bradavky).
- ✔ Žena, ktorá dojčí, musí kontrolovať, ako sa stravuje, čo pije a aké lieky užíva. Je nutné dbať na to, či je mlieko v poriadku.

Je dojčenie veda?
Niekedy. Trošku.
Je dobré dbať na zopár zásad:

- ✔ Vytvorte si na dojčenie, aspoň na začiatku, pokojné a príjemné prostredie.
- ✔ Snažte sa dojčiť pravidelne. Koľkokrát a ako dlho dojčiť si povieme na nasledujúcich stránkach.
- ✔ Odstriekavajte vtedy, keď v prsníku cítite príliš veľký tlak a bábätko už viac nevypije. Odstriekavajte len do pocitu úľavy (nikdy do úplného vyprázdnenia).
- ✔ Starajte sa o svoje prsníky, noste priedušnú spodnú bielizeň, pri sprchovaní ich masírujte, pravidelne mažte citlivé bradavky.
- ✔ Dodržujte pitný režim, pite priebežne počas celého dňa. Vhodná je neperlivá voda, prípadne nesladené ovocné čaje a v menšej miere čaje pre dojčiace ženy alebo riedené džúsy.
- ✔ Jedzte pravidelne, pestro a striedmo. Zaraďte do jedálnička cereálie, chudé mäso a dostatočné množstvo zeleniny a ovocia.
- ✔ Vyhýbajte sa stresu, snažte sa v rámci možností spať.
- ✔ Choďte na čerstvý vzduch.

TIP

Počas leta majú bábätka väčší smäd, preto dostatočne pite, nech máte dostatok mlieka a môžete dojčiť častejšie. V zime sú bábätka spavejšie, frekvencia dojčenia môže byť nižšia. Pamätajte, že každé bábätko je individuálne. Dôležité je, aby dojčenie vyhovovalo vám obom.

Ako na samotné dojčenie?

1. Môžete dojčiť v sede aj v ľahu. Existujú vankúše na dojčenie, ktoré majú zaistiť správnu polohu dieťaťa. Niektorým mamičkám však nevyhovujú a nie je na tom nič zlé. Dôležité je, aby sa žena cítila príjemne. Sama vyskúšajte, čo je vám pohodlné.
2. Po tom, čo nájdete správnu polohu, nasmerujte tvár dieťaťa k svojmu prsníku. Nenakláňajte sa nad dieťa – neprikladajte prsník k dieťaťu, ale dieťa k prsníku.
3. Pošteklite pery dieťaťa bradavkou, stimulujete tak hľadací a sací reflex.
4. Len čo dieťa otvorí ústa, použite ruku, ktorou dieťa držíte, aby ste do jeho pusinky dali čo najväčšiu časť bradavky. Pery dieťaťa by mali pokryť bradavku a veľkú časť dvorca. Špička brady a jazyka by sa mala dotýkať prsníka.

Správne dojčenie by malo byť sprevádzané zvukom prehĺtania, ktorý sa podobá zvuku písmena „k“.

TIP

Nájdite si svoju dojčiacu polohu, ktorá vám bude vyhovovať.

Koľkokrát a ako dlho dojčiť?

Prikladajte svoje dieťa k prsníku vždy, keď má hlad.

Dopyt zvyšuje ponuku.

Vaše dieťa tak bude kŕmené podľa potreby a tvorba mlieka sa zodpovedajúcim spôsobom upraví podľa jeho potrieb. Počet dojčení musí byť taký, aby dieťa vypilo denné množstvo mlieka potrebné na optimálny váhový prírastok (tj. 150 – 250 g za týždeň). Pokiaľ dieťaťu stúpne chuť, bude chcieť dojčenie častejšie a to bude stimulovať tvorbu mlieka, ktorého potom budete mať k dispozícii viac. Zvýšená tvorba mlieka navyše znamená, že prestávky medzi dojčením sa automaticky predĺžia.

Prestávka medzi dojčením musí byť taká dlhá, aby sa stihol vyprázdniť žalúdok dieťaťa.

Čas potrebný na toto vyprázdnenie pri dojčenom dieťati predstavuje **2 až 3,5 hodiny,** podľa množstva vypitého mlieka a podľa kapacity žalúdka.

Preto sa čas medzi dvomi kŕmeniami pohybuje väčšinou medzi 2 až 4 hodinami, a to podľa veku dieťaťa, jeho veľkosti, donosenosti a schopnosti piť. Najkratší je doba u detí nedonosených, drobných a u novorodencov. Tým, ako stúpa množstvo vypitého mlieka, menia sa aj prestávky medzi dojčením. A tak zdravé a hmotnostne optimálne dojča potrebuje **až 8 dojčení denne (z toho 1 dojčenie nočné)**, naopak, drobnejšie dieťa potrebuje 8 až 10 dojčení počas dňa (vrátane noci).

TIP

✔ **Po pôrode** prikladajte každé 3 hodiny (8× za 24 hodín, možno i častejšie).

✔ **Počas šestonedelia** pna podporu laktácie striedajte oba prsníky po 15 až 20 minútach. Pokiaľ bábätko zaspáva, striedajte i po 3 minútach (metóda prehadzovania).

✔ Akonáhle **obaja zvládate techniku dojčenia**, väčšine bábätiek stačí počas priloženia len 1 prsník (niektoré deti môžu aj naďalej vyžadovať oba prsníky).

✔ Postupne sa **frekvencia dojčenia predĺži a dĺžka dojčenia skráti**. Po pôrode môžete tak dojčiť až 1 hodinu, naopak skúsené bábätko vyžaduje neskôr cca 15 až 20 min. Starším deťom bude stačiť aj 8 minút.

TIP

Aby ste vedeli, či vaše dieťa dostáva dostatočné množstvo mlieka, skúste kontrolovať počet plienok, ktoré je potrebné denne vymeniť (väčšinou 5- až 6-krát denne). Navyše môžete svoje bábätko raz za týždeň pre istotu zvážiť.

Potrebujem si odskočiť niečo vybaviť. **Stihnem sa vrátiť na dojčenie?**

Ako to spraviť?

V prvých týždňoch je ideálne brať bábätko všade so sebou, aby mohlo byť nadojčené prirodzeným spôsobom. Pokiaľ však dieťa nie je možné vziať so sebou, **mlieko môžete vopred odstriekať** a inštruovať otecka či iného dospelého opatrovníka.

Ako na odstriekané mlieko?

S odstriekaným mliekom sa musí zaobchádzať opatrne. Možno ho uchovávať v chladničke pri teplote +4 až +6 °C (nie vo dverách chladničky, ale v zadnej časti, kde je najchladnejšie) maximálne 2 dni v uzatvorenej čistej nádobe na to určenej.

Na dlhšie uchovanie sa musí mlieko zmraziť pri -20 °C (mrazničky so 4 hviezdičkami). Rozmrazujte pomaly v chladničke 24 hodín alebo rýchlo v studenej či vlažnej tečúcej vode (max. 37 °C). Tesnenie fľaše by malo zostať suché.

Mikrovlnnú rúru neodporúčame.

Pred použitím je dobré fľašu krátko zamiešať (len krúživými pohybmi, netrepať), pretože tuk v mlieku sa mohol usadiť.

Začiatky nebývajú dokonalé.
Ako na laktačné krízy?

Dojčenie je pre mamičku a novorodené bábätko novinkou, a tak sa musí počítať s tým, že to zo začiatku nebude dokonalé. Počas samotného dojčenia sa mlieko ešte len vytvára. Čím dlhšie dieťa saje, tým dlhšie sa mlieko tvorí. Je potrebná trpezlivosť a nájdenie spoločného rytmu. Dvojnásobne to platí pre nepríjemné obdobie laktačnej krízy, ktorá sa dostavuje v čase takzvaných rastových špurtov (medzi 3. až 6. týždňom a medzi 3. až 6. mesiacom života). Bábätko má väčší hlad a množstvo, ktoré mu stačilo skôr, mu už nestačí a mamičkám sa zdá, že prsníky sú prázdne.

Aj keď trpezlivosť už niekedy dochádza, dôležité je prikladať čo najčastejšie. Neraz je to len otázka niekoľkých dní a všetko je zasa v starých koľajach. Materské mlieko má vždy presne to zloženie, aké bábätko práve v tej chvíli potrebuje, a je produkované presne v tom množstve, aké dieťa vypije.

TIP

Tvorbu mlieka môžete podporiť pitím dostatočného množstva tekutín. Ideálny je HiPP čaj pre dojčiace matky s obsahom anízu, fenikla a rasce, ktorý bol vyvinutý podľa odporúčaní pôrodných asistentiek. Je bez prídavkov farbív, konzervantov a umelých aróm.

Prečo?

Dojčenie sa nedarí?

Príčin je mnoho. Aj vy možno niektorú z nich poznáte. Čo sa teda môže pokaziť? A dá sa niečomu vyhnúť, aby ste sa nemuseli zoznamovať s ponukou umelých mliek?

Príčiny zo strany bábätka:

- ✔ Nízka pôrodná hmotnosť, slabý sací reflex, malá výkonnosť
- ✔ Problémy s dýchaním, prehĺtaním
- ✔ Rázštep podnebia, tesná uzdička jazyka
- ✔ Nerovnováha hladiny glukózy v krvi
- ✔ Akútne ochorenie dieťaťa
- ✔ Vrodená metabolická porucha dieťaťa
- ✔ Alergie na zložky mlieka
- ✔ Neprospievanie
- ✔ Neskoré priloženie k prsníku po pôrode
- ✔ Návyk na cumlík alebo prsné klobúčiky

Príčiny zo strany mamičky:

- ✔ Vážne ochorenie
- ✔ Kandidóza bradavky, zápal prsníkov
- ✔ Nedostatočne vyvinutá mliečna žľaza
- ✔ Vtlačené bradavky
- ✔ Príliš silná ejekcia mlieka
- ✔ Nevyhnutnosť užívať lieky, ktoré by mohli prechádzať do mlieka a poškodiť dieťa
- ✔ Odlúčenie matky od dieťaťa (napr. hospitalizácia na JIS)
- ✔ Vyčerpanie matky, laktačná psychóza

Materské mlieko nestačí. Uvažujem o umelom mlieku.

Som neschopná matka?

Nie ste zlá matka.

Ja sama, kým som bola len pediatrom a nie matkou, som všetky mamičky zodpovedne presviedčala o nenahraditeľnosti dojčenia a umelé mlieko som zámerne odsúvala do pozadia. Brala som ho ako nebezpečnú barličku, o ktorú sa tie pochybné matky oprú a už sa jej nepustia. Vykašlú sa na dojčenie, nebudú sa snažiť.

Až vlastná skúsenosť ma donútila prehodnotiť názor – pretože moje dieťa, MOJE dieťa, od začiatku bojovalo s mojimi prsami. Neprisávalo sa, plakalo, bránilo sa, proste ich nechcelo. Trápili sme sa vo dne v noci. Nehodlala som sa vzdať, s laktačnou poradkyňou sme vyskúšali všetky možné aj nemožné metódy, relaxácie, polohy, klobúčiky na bradavky, odstriekavanie... Všetko! To obdobie mám spojené s podprsenkami nasiaknutými lepkavou hmotou a s brutálnym spánkovým deficitom. Miesto mozgu z mlieka kocku. Výsledkom bolo len vyčerpané, vyhladované dieťa, strhaná matka a poradkyňa v koncoch.

Svoje prvé umelé mlieko som pripravila s plačom a predstavou, ako nenávratne ruším puto medzi mnou a malým dieťaťom. Skoro neveriacky som potom sledovala, ako moje dieťa hltavo ťahá z fľaštičky a doslova kvitne pred očami. A tak som vzala na milosť umelé mlieko. A viete čo? Len čo sa moje dieťa spamätalo, začalo sa zaujímať aj o tú moju nechcenú bradavku. Nakoniec sa jej nehodlalo vzdať ani po pôrode mladšieho súrodenca. O moje prsia bol nakoniec enormný záujem. A to len vďaka výpomoci toho umelého prášku z krabice. Niekto ho len skúsi, niekto sa bez neho nezaobíde. V každom prípade, je fajn, že je k dispozícii.

Ako vybrať **dojčenské mlieko**?

Medzi mliekami je rozdiel. Poradím vám, na čo sa zamerať, aby ste sa v ponuke zorientovali.

1. Vek dieťaťa

Tým je fajn začať.

Čo musíte zohľadniť?

Je to podobné ako s plienkami. Drobnému trojkilovému novorodencovi nebudete kupovať pampersky obrej veľkosti 5, ale siahnete, logicky, po tých s označením 1. Rovnako je to s dojčenskými mliekami, tiež sa číslujú. Je to prvé, čo by vás malo v regáli upútať. Krabice s mliekami HiPP majú číslicu v ľavom dolnom rohu, primerane veľkú a pekne farebnú, aby sa nikto nemohol vyhovárať, že ju nevidel.

Čo číslica znamená?

1 = POČIATOČNÉ MLIEKO

Je určené deťom starým 0 až 6 mesiacov. Zloženie a hustota mlieka označeného jednotkou sú špeciálne tým, že deti v tomto období nekonzumujú nič iné, a preto musia z mlieka načerpať všetky potrebné živiny.

2 = NÁSLEDNÉ MLIEKO

Pre deti od ukončeného 6. mesiaca do 1 roka. Tieto mlieka už počítajú s tým, že dieťa dostáva nejaký príkrm (zeleninu, ovocie, mäso...), ich zloženie a hustota sú preto iné.

3 = MLIEKO PRE BATOĽATÁ

Vyvinuté pre deti staršie ako 1 rok. Z dojčaťa prisatého k prsníku či fľaši sa stáva batoľa, teda malý človek, ktorý, čo sa týka potravy, teoreticky konzumuje už bežnú stravu a odráža sa to aj v zložení mlieka, ktoré by mal piť.

4 = MLIEKO JUNIOR

Pre deti od 2 rokov vyššie.

Aj mamička robí **pokroky**. Dnes po obede **spala** 2 hodiny **v kuse**.

Prechod na náhradné mliečko predstavuje dôležitý krok nielen pre bábätko, ale aj pre mamičku. Ukončením dojčenia nestrácate vzájomnú blízkosť. Spoločný čas využite na maznanie, hranie sa či odpočinok.

Nič nie je bližšie materskému mlieku

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a **combiotik.sk**. Ako všetky následné mlieka HiPP má vitamíny C a D, ktoré prispievajú k správnej funkcii imunitného systému. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely.
PROBIOTIK®: Mliečne kultúry L. fermentum vyskytujúce sa v materskom mlieku. Materské mlieko prirodzene obsahuje probiotické kultúry – v individuálnej variabilite a množstve.
PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z biolaktózy. Laktóza je hlavným sacharidom materského mlieka. Zložky GOS sú teda prirodzene obsiahnuté v materskom mlieku.
Metafolin® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Merck KGaA, Darmstadt, Nemecko. HiPP je jediné následné mlieko s bioaktívnym folátom Metafolin®.

2. Zdravotné indikácie dieťaťa

Než si začneme hovoriť o rôznych typoch náhradných mliečok, je dôležité uvedomiť si, **že zažívacie ťažkosti sú u dojčených a nedojčených detí do 6 mesiacov úplne bežné**. Trápia až 60 % detí a samy sa upravia, postupne vymiznú.

Aj napriek tomu sme niekedy nútení pristúpiť k riešeniu problému špeciálnym mliečkom. Pokiaľ sa umelé mlieka môžu niečím pýšiť, tak je to práve toto. Výrobcovia vynakladajú veľké úsilie, aby špeciálnym zložením zmesi vyhoveli špecifickým nárokom, ktoré niektoré z detí majú. Sú to práve ťažkosti spojené so stravovaním (neprospievanie, nadúvanie, alergie, grckanie), ktoré mamičky donútia poobzerať sa po ponuke umelých mliek.

AKÉ MLIEKA VÝROBCOVIA PONÚKAJÚ?

a) Mlieka pre úplne zdravé deti

Sú určené deťom, ktorým nestačí mlieko z prsníka alebo ktoré nemôžu byť dojčené vôbec. Krabica s takým mliekom býva označená len číslicami pre daný vek. O vhodnom mlieku je dobré sa poradiť s pediatrom.

!

Nespoliehajte sa na rady z internetových diskusií. Žiadne „zaručené tipy" nenahradia vyšetrenie pediatrom.

b) Mlieka pre deti, u ktorých sa vyskytujú ťažkosti

Kým vám priblížim, aké mlieka trh ponúka, je nevyhnutné niečo poznamenať: Akékoľvek ťažkosti, ktoré sa u dieťaťa objavia, **konzultujte vždy s lekárom**, ktorý má dieťa v starostlivosti a pozná ho. Len ten môže bezpečne odporučiť, po ktorej sušenej zmesi siahnuť, prípadne rozhodnúť o nutnom vyšetrení.

Mlieka s naštiepenou bielkovinou

Bývajú označené písmenami HA a obsahujú špeciálne upravenú mliečnu bielkovinu. Hovorí sa jej hydrolyzovaná (či naštiepená). To preto, že je „naporciovaná" na malé časti tak, aby bola pre detský organizmus prakticky „neviditeľná". Takto šetrne upravená mliečna bielkovina je ľahko stráviteľná, deťmi dobre prijímaná a dobre zasýti. Dieťa môže piť mlieko, ktoré je pre vývoj nevyhnutné, a pritom nehrozí, že by mu mliečna bielkovina uškodila.

Mlieko pre deti s nadúvaním a so zápchou

Tieto mlieka sú navrhnuté tak, aby pomohli preklenúť obdobie, keď je bruško dojčaťa viac citlivé. Ťažkosti bývajú spôsobené nedostatočným trávením laktózy a prejavujú sa ako nadúvanie, kolika či zápcha. Pokiaľ váš pediater určí, že množstvo prdíkov a vážnosť koliky to vyžadujú, odporučí vám vyskúšať špeciálnu dojčenskú výživu určenú priamo na citlivé bruška.

Mlieko pre deti, ktoré trápi nadmerné grganie či grckanie

Grckanie (reflux) je u novorodených bábätiek tiež veľmi bežné, a pokiaľ dieťatko rastie a prospieva, nemusí vás to znepokojovať. Ale ak bábätko grcká často alebo ide o ozajstné vracanie, kontaktujte pediatra. Len on môže určiť, či nie je vhodné podávať špeciálnu mliečnu výživu, ktorá obsahuje aj prírodné zahusťovadlo karubín (tzv. svätojánsky chlieb), ktoré prinúti prehltnutú dávku zostať v žalúdku.

TIP

Reaguje vaše dieťa citlivo bez evidentného zdravotného dôvodu na bežné dojčenské mlieko z kravského mlieka?

Vyskúšajte dojčenskú výživu z kozieho mlieka.

Kozie mlieko obsahuje **mnoho cenných látok a je prirodzene ľahko stráviteľné**. Preto je dojčenská výživa z kozieho mlieka vhodnou alternatívou, pokiaľ **dieťa bez zdravotného dôvodu** citlivo reaguje na bežné dojčenské mlieko.

Prečo je kozie mlieko tak dobre znášané?

Už samo osebe je prirodzeným zdrojom mnohých dôležitých zložiek. Okrem iného obsahuje prirodzene vo veľmi vysokom podiele **jemnú bielkovinu A2 β-kazeín**, ktorú tráviace enzýmy dokážu veľmi ľahko spracovať.

A2
ĽAHKO STRÁVITEĽNÉ KOZIE MLIEKO

HiPP 2 BIO Kozie mlieko: prémiová mliečna dojčenská výživa

- ✔ **Ľahko stráviteľné A2 kozie mlieko**
- ✔ **Galaktooligosacharidy GOS** z biolaktózy
- ✔ **Extra šetrné k malému brušku**
- ✔ **Dôležité vitamíny a živiny** pre zdravý rast v jednotlivých vývojových fázach
- ✔ **Lahodná mliečna chuť a vôňa** – vďaka čistote chovu a technológii spracovania
- ✔ **Špičková biokvalita** kvalita HiPP
- ✔ Vyrobené s **maximálnou starostlivosťou a v harmónii s prírodou**

Za kvalitu ručím BIO Stefan Hipp

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a **hipp.sk**.
Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely.

Ešte niečo, **v čom sa mlieka líšia**?

Podľa čoho sa rozhodnúť?

3. Výrobca

Paleta značiek a výrobcov je široká. Každý sa predbieha v tom, aby zaujal. Niekto nízkou cenou, niekto výhodným balením, niekto kvalitou. Výrobcovia dojčenských mliek sú nútení dodržať prísne pravidlá, čo sa týka obsahu a zloženia zmesi, a to vrátane energetických výživových hodnôt alebo množstva tuku. Nesmie byť nižšie, ale ani vyššie, ako bábätko potrebuje. Zákon navyše definuje ako vyvážené zloženie bielkovín alebo tuku, tak aj prítomnosť vitamínov a ostatných prospešných látok. Každé mlieko ich musí povinne obsahovať. Nech už sa teda rozhodnete pre ktorúkoľvek značku, nemusíte mať obavy, bábätku neuškodíte.

VŠETKY MLIEKA NIE SÚ ROVNAKÉ

Asi už prestávate čítať, mávli ste rukou, paráda a beriete krabicu v akcii. Lenže uvedomte si, že mlieko, ktoré dieťaťu podávate, je v 1. roku života najpodstatnejšou zložkou jedálnička. **Naozaj postačí iba štandard, keď niektorí výrobcovia ponúkajú viac než len zákonom definované minimum?** Pridanú hodnotu, ktorá sa vyplatí?

Tak napríklad probiotiká a prebiotiká

Vyvážená črevná mikroflóra vedie nielen k spokojnému brušku, ale má vplyv aj na celkové zdravie dieťaťa. Stojí za to udržiavať črevá v dokonalej pohode. Ako? Práve pomocou probiotík a prebiotík. O nich sme si hovorili na začiatku tejto príručky.

Spozornieť sa oplatí aj v prípade kyseliny listovej

Ako už viete, je dôležitá nielen v tehotenstve, ale aj v prvých rokoch vývoja. A nie je kyselina listová ako kyselina listová. Už naštiepenú kyselinu listovú bábätko premieňať nemusí, dokáže ju ihneď ľahko využiť. A to každé dieťatko bez rozdielu.

TIP

Zistite viac o kyseline listovej.

TIP

Pokiaľ má vaše dojčenské mlieko obe zložky – prebiotiká aj probiotiká –, konzultujte podávanie probiotických kvapiek s pediatrom. Možno nebudú potrebné vôbec.

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a combiotik.sk. Ako všetky následné mlieka HiPP má vitamíny C a D, ktoré prispievajú k správnej funkcii imunitného systému. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely. PROBIOTIK®: Mliečne kultúry L. fermentum vyskytujúce sa v materskom mlieku. Materské mlieko prirodzene obsahuje probiotické kultúry – v individuálnej variabilite a množstve. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z biolaktózy. Metafolin® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Merck KGaA, Darmstadt, Nemecko. HiPP je jediné následné mlieko s bioaktívnym folátom Metafolin®.

Zárukou vysokej kvality je aj **bioprodukcia.**

Prečo bio?

Tušíte, že je to dobré, ale nemáte poňatia, čo to znamená. V poriadku. Predstavte si, že vám lekár predpísal špeciálnu diétu. Dlhé mesiace nič, len pomarančový džús. Vystačíte si s priemyselne vyrábanou šťavou, ale lepšie vám bude z ručne vytlačených biopomarančov, chápete? Označenie bio vás informuje o tom, že suroviny (kravské mlieko) na výrobu produktu (dojčenské mlieko) boli získané tou najviac prirodzenou a šetrnou cestou.

- ✔ Pri biovýrobkoch je nešetrný chov neprípustný. Kravy, ktorých mlieko sa použije na výrobu bio dojčenských formúl s prívlastkom bio, sú chované na farme a väčšinu roka trávia vonku na voľných pastvinách spásaním čistej trávy a horských bylín.
- ✔ Lúky sú obrábané bez použitia minerálnych hnojív či chemických postrekov.
- ✔ Kvalitu pôdy, pastvín a proces chovu pravidelne kontrolujú nezávislé kontrolné inštitúcie.

Prečo bio **od spoločnosti HiPP**?

Spoločnosť HiPP je nemecká rodinná firma. Je jedným z najväčších spracovateľov produktov ekologického poľnohospodárstva. Zatiaľ čo bio sa stáva fenoménom v posledných rokoch, pre HiPP sú striktné pravidlá v súvislosti s bio úplnou samozrejmosťou už viac ako 60 rokov.

Za kvalitu ručím BIO Stefan Hipp STEFAN HIPP

Stefan Hipp, majiteľ spoločnosti, hovorí: „Rozhodli sme sa pre cestu poctivého poľnohospodárstva, za ktorou stojí síce viac námahy aj práce, ale s nákupom HiPP produktov si môžete byť na 100 % istí, že svojmu dieťaťu podávate stravu tej najvyššej kvality. Pretože keď ide o deti, na kvalite záleží."

Označenie garantujúce šetrnosť k planéte

Niektorí výrobcovia sa cielene (a úplne dobrovoľne) zameriavajú na takzvanú trvalú udržateľnosť, na metódy výroby, ktoré zaistia, aby sa na planéte žilo lepšie, a to aj v budúcnosti.

Dojčenské mlieko HiPP bolo vyrobené v Nemecku v CO_2 neutrálnom závode. Kartónové obaly majú FSC certifikáciu, čo znamená, že kartón na výrobu obalu pochádza zo šetrne obhospodarovaných lesov. Tlačiarenské farby sú na prírodnej báze. HiPP tak pomáha chrániť klímu planéty.

Klima-neutral

To najlepšie z prírody. To najlepšie pre prírodu.

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a combiotik.sk. Ako všetky následné mlieka HiPP má vitamíny C a D, ktoré prispievajú k správnej funkcii imunitného systému. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely. PROBIOTIK®: Mliečne kultúry L. fermentum vyskytujúce sa v materskom mlieku. Materské mlieko prirodzene obsahuje probiotické kultúry – v individuálnej variabilite a množstve. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z biolaktózy.

Probiotiká a prebiotiká? GOS, FOS?
LCP? DHA? Naštiepená kyselina listová? Laktobacily?

Pojmy. Samé cudzie pojmy. Až sa mi z toho točí hlava.

Ako sa v nich vyznať?

Narodenie bábätka je veľká udalosť vo vašom spoločnom živote. Je to čas radosti, nehy, ale tiež čas, keď je potrebné učiť sa nové veci. Zdá sa vám, že pediatri aj obaly dojčenskej výživy na vás niekedy hovoria španielsky? **Nebojte sa spýtať.** Či už je to detský lekár, alebo výživový špecialista vášho obľúbeného výrobcu, vždy vám rád poradí.

Pokiaľ si neviete rady s nejakým pojmom, môžete vyskúšať aj HiPP Mliečny lexikón. Vďaka nemu získate informácie a vysvetlenie jednotlivých pojmov týkajúcich sa mliečnej výživy. **Od výživy, a to od a ako antireflux po ž ako živiny.**

TIP

HiPP Mliečny lexikón

Rozhodli ste sa **prestať dojčiť**. Čo budete **potrebovať na dokrmovanie**?

Fľaštičku:

Existujú fľaštičky plastové či sklenené. Aké majú výhody a nevýhody?

Sklenená dojčenská fľaša:
+ lepšie sa udržiava, dotykom odhadnete teplotu
− hrozí, že sa ľahko rozbije

Plastová dojčenská fľaša:
+ je ľahšia, dieťa si ju ľahšie pridrží, je takmer nezničiteľná
− vyžaduje starostlivejšie čistenie

Výrobcovia sa predbiehajú v škále tvarov a farieb, podstatný však je objem, ktorý by mal zodpovedať jednotlivej dávke mlieka pre daný vek. Do 4 mesiacov veku dieťaťa si vystačíte s fľaštičkou s objemom 150 ml, staršie deti už na jednu dávku vypijú viac.

Používanie cumlíka alebo fľaštičky (resp. satie z fľaše) obzvlášť v prvých 6 až 8 týždňoch zhoršuje techniku satia a následne znižuje tvorbu mlieka. Vhodnejšia je kombinácia prikladania k prsníku a alternatívnych spôsobov dokrmovania (napr. striekačkou po prste, cievkou na kŕmenie novorodenca). Berte toto na vedomie, pokiaľ sa rozhodnete dokrmovať a chcete pri dojčení zostať.

Cumlík:

Pod cumlíkom sa rozumie pružná vec nasadená na hrdle fľaše. Bývajú vyrobené z latexu (je mäkší, ľahko sa však zničí) či zo silikónu (dlhšie vydrží). Stretnete sa s množstvom typov zakrivení a tvarov. Bohužiaľ neexistuje univerzálna rada, po ktorom cumlíku siahnuť – každému dieťaťu totiž vyhovuje niečo iné. Jediné, na čo by ste si mali dávať pozor, je veľkosť dierky, ktorou potečie mlieko. Dieťa by sa malo pri pití namáhať, aby sa podporil sací reflex. Tekutina musí z fľaše len slabo odkvapkávať. Deti sa väčšinou dožadujú väčšej dierky, aby im mlieko tieklo rýchlejšie. Snažte sa však neustúpiť a namiesto zväčšenia dierky skúste nájsť iný tvar cumlíka. Špeciálne mlieka, ktoré sú zahustené, budú potrebovať aj špeciálny cumlík, pýtajte sa preto predajcu, čo všetko má v ponuke.

Hlavné zásady **prípravy mlieka**:

Dbajte na čistotu:

- ✔ Tráviaci systém malých detí je veľmi citlivý, preto je potrebné dbať na hygienu. Fľaštičku a cumlík pred každým použitím (aj po ňom) starostlivo umyte pomocou kefky a sterilizujte. Čo je sterilizácia? Ide o proces, ktorým sa bezpečne zničia všetky bacily. Existujú prístroje, sterilizátory, ktoré sa dajú kúpiť aj na doma (využijete ich, pokiaľ je pre vás príprava dojčenského mlieka niekoľko mesiacov na dennom poriadku). Ak do sterilizátora investovať nechcete, stačí, keď fľaštičku s cumlíkom ponoríte do hrnca s vodou a necháte všetko vyvariť 5 minút.
- ✔ Sterilizovaný riad neukladajte medzi ostatný, ale nechajte ho uschnúť na čistej podložke prikrytý čistou utierkou.
- ✔ Pred každou prípravou mlieka si starostlivo umyte a osušte ruky.

TIP

Ak ste na cestách, využite sterilizačný roztok alebo tablety. Všetky potreby stačí ponoriť do roztoku na 30 minút a potom opláchnuť prevarenou pitnou vodou.

Skvelým pomocníkom na cestách či pri strážení môže byť aj hotové mliečko v tekutej forme pripravené rovno na podávanie – aj bez nutnosti ohrevu.

MOŽNO IHNEĎ PODÁVAŤ

BEZ OHRIEVANIA

NA CESTY

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a **combiotik.sk**. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely.

Používajte len dojčenskú vodu:

- ✔ Dojčenská voda prechádza prísnejšou kontrolou než iná balená voda. Ak chcete používať vodu z vodovodu, overte si u dodávateľa, či neobsahuje dusičnany a prechádza dostatočnou kontrolou.

Dodržujte dávkovanie:

- ✔ Vždy postupujte presne podľa návodu. Skvelé je, že výrobcovia sa zjednotili, a tak pre všetky umelé mlieka platí, že sa dáva 1 odmerka prášku na 30 ml vody. Spočiatku vám to bude pripadať ako veda, ale čoskoro zistíte, že až také zložité to nie je.

Kontrolujte teplotu mlieka:

- ✔ Dôležité je podávať mlieko teplé. Ani horúce, ani chladné. Ideálne by malo zodpovedať teplote 37 °C (ako mlieko z prsníka). Nemusíte si kupovať žiadne špeciálne teplomery. Stačí, keď si kvapnete trochu mlieka na zápästie. Ak vás páli alebo chladí, je to zlé.

Všetko spotrebujte:

- ✔ Hotové dojčenské mlieko nesmie byť skladované v chladničke, preto si pripravte vždy len dávku, ktorú vaše dieťa vypije. Pokiaľ niečo zostane, vylejte to do odpadu.

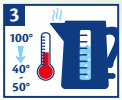
TIP

Čo s hladným plačúcim dieťaťom uprostred noci? Pripravte si k posteli prevarenú vodu v termoske, tá vydrží až do rána. Odmerajte si do špeciálnej nádoby množstvo mlieka, pripravte sterilnú fľaštičku a potom už bude stačiť len zamiešať.

Ako mlieko **pripraviť**?

1. Umyte si ruky.

2. Umyte fľašu a cumlík, oboje sterilizujte.



3. Uvarte dojčenskú vodu. Stačí, aby prešla varom. Do hrnca (či varnej kanvice) vždy nalejte o trochu viac, než zamýšľate podávať. To preto, že časť vody sa vyvarí.

4. Vodu nalejte do fľaštičky až po rysku požadovaného objemu (odporúčanie pre daný vek dieťaťa nájdete priamo na obale od výrobcu mliek).

5. Vodu vo fľaštičke schlaďte, najlepšie tak, že ju ponoríte do nádoby so studenou vodou.

6. Do ochladenej vody pridajte správny počet odmeriek sušeného mlieka (1 odmerku prášku na 30 ml vody). Dbajte na to, aby bola odmerka zarovnaná, teda aby prášok nevytváral navrchu čiapočku. Môžete si pomôcť tak, že špičku prášku „odkrojíte“ nožom späť do krabice. Jedna odmerka = zarovnaná odmerka. Ani viac, ani menej.

7. Fľaštičku zavrite a zatrepte ňou, aby sa mlieko dobre rozpustilo.

8. Pred podaním mlieka vyskúšajte jeho teplotu kvapnutím trošky mlieka na vnútornú stranu zápästia – mlieko musí byť príjemne teplé. Pokiaľ je horúce, fľašu ešte trochu ochlaďte pod prúdom tečúcej studenej vody.

Ako mlieko **podávať**?

1. Dajte svojmu dieťaťu pod bradu podbradník alebo plienku.
2. Položte si dieťa do lakťového záhybu – je jedno, do ktorého, ale praváčkam bude viac vyhovovať ľavý lakeť.
3. Priložte cumlík k perám dieťaťa a počkajte, kým ho samo uchopí pusinkou.
4. Fľašu držte naklonenú tak, aby dieťa mohlo plynule piť a neprehĺtalo vzduch alebo penu z mlieka.
5. Po kŕmení nechajte bábätko odgrgnúť, rovnako ako po dojčení.

POZOR!

Dávka mlieka sa nikdy nepripravuje dopredu, hoci by bolo mlieko po príprave skladované v chladničke. Pripravujte vždy len toľko mlieka, koľko spotrebujete. Nedopité mlieko vždy vylejte. Mohlo by byť zdrojom bakteriálnej nákazy, pretože teplé mlieko predstavuje ideálny živný roztok. Pokiaľ je mlieko alebo vodu potrebné prihriať, ohrejte ich v špeciálnom ohrievači alebo vo vodnom kúpeli. Ohrev v mikrovlnnej rúre je rizikový z dôvodu vytvorenia lokálnych horúcich miest, prečom dieťa sa môže popáliť.

Ako postupovať pri ukončovaní dojčenia

a zavádzaní iného mlieka než materského?

Každá mamička, ktorá dojčí svoje dieťa, začne skôr či neskôr uvažovať nad tým, ako raz dojčenie ukončiť. Ide o vážne rozhodnutie a slobodnú voľbu ovplyvnenú mnohými faktormi. Niektorým mamičkám pripadá prirodzené dopriať dieťaťu možnosť prisať sa k prsníku aj po 3. roku veku, iné sa zas musia (z najrôznejších dôvodov) porozhliadnuť po alternatíve už po niekoľkých mesiacoch dojčenia.

V každom prípade, je dobré pripraviť sa na to, že ukončenie dojčenia nemusí byť práve ľahký proces. Dojčenie totiž nepredstavuje len prostriedok, ako bábätko nakŕmiť, ale aj jedinečný rituál, ktorého sa mnohé deti nerady vzdávajú.

Ako teda s odstavovaním začať?

Hlavne **citlivo**. Spočiatku vynechajte jedno z bežných dojčení, na ktoré bolo dieťa zvyknuté. S dieťaťom sa v daný deň hrajte, venujte sa mu viac ako zvyčajne, aby na „fyzické odlúčenie" nemalo pomyslenie. Nasledujúci deň sa k vynechanej dávke zase vráťte. Dieťa tak zmenu takmer nezaznamená. Intervaly postupne predlžujte a nakoniec dojčenie v určitý čas nadobro vynechajte. Dôležitá je **dôslednosť**. Pokiaľ sa dieťatko dožaduje prsníka, trvajte na tom, že mliečko už nie je, snažte sa ho zamestnať hračkou alebo hrou, nepoľavujte. Prejavujte mu dostatok lásky, maznajte sa viac než inokedy, dajte mu najavo, že ho milujete stále rovnako.

Je potrebné dávku dojčenia niečím nahradiť?

Áno. Dávka dojčenia pre dieťa predstavuje kalorický príjem, s ktorým jeho telo počíta. Vynechanú dávku preto nahraďte buď umelým mliekom vo fľaške, alebo príkrmom (zeleninovým, ovocným, ovseným).

Ako naučiť dieťa na fľaštičku?

Pojmite tento proces ako zábavu. Pri prvom kontakte s fľaštičkou by malo byť dieťa **odpočinuté, dobre naladené a v domácom prostredí**. Ak ho trápia zdravotné problémy alebo práve trávite víkend niekde na výlete, nechajte túto dôležitú udalosť na inokedy. Pokiaľ dieťa fľaštičku odmieta, nesnažte sa mu ju vnútiť. Skúste to neskôr, niekedy pomôže rozptýlenie alebo kŕmenie ockom.

Kedy je vhodný čas na odstavenie?

Na to neexistuje správna odpoveď, ale všeobecne je odstavovanie dieťaťa od dojčenia ľahšie v období, keď je už zvyknuté na príkrmy, teda najskôr po ukončenom 4. mesiaci veku. Materské mlieko je najlepšia forma výživy, a tak by ste jeho výhody mali využívať čo možno najdlhšie. WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) odporúča dojčenie dieťaťa minimálne do 6. mesiaca veku a ďalej pokračovať podľa potrieb a preferencií matky a dieťaťa. Pokojne až do 2 rokov veku.

Existuje niečo, čomu pri odstavovaní venovať pozornosť?

Áno. Predovšetkým je potrebné uvedomiť si, že ukončovanie dojčenia je pozvoľný proces. **Doprajte mu čas.** Len výnimočne musí mamička (napr. zo zdravotných dôvodov) prestať dojčiť zo dňa na deň, v tom prípade však ide o mimoriadnu situáciu, ktorá je pre dieťa veľmi stresujúca. S dojčením sa odporúča prestať **postupne**, je to fyziologické ako pre telo mamičky, tak pre potreby dieťatka.

S čím počítať?

Spočiatku budete pociťovať **tlak a naliatie v prsníkoch**, pretože produkcia mlieka bude rovnaká, zatiaľ čo jeho odber znížený. V prípade bolesti prsníkov jemne odstriekajte, a to až kým sa vám neuľaví (nikdy nie do úplného vyprázdnenia). Kontrolujte, či sa vám v prsníkoch nerozvíja zápal. V takom prípade je potrebné vyhľadať lekára.

Zvládnem to?

Odstavenie od dojčenia je individuálny proces. Myslite na to a netrápte sa, ak všetko nepôjde podľa vašich predstáv. Rovnako ako pri dojčení, tak aj pri kŕmení z fľaštičky dbajte na spoločné okamihy a vzájomnú blízkosť. Pomôže to bábätku aj vám.

ČASTÉ **OTÁZKY** A **ODPOVEDE**

Môžem popri mliečnom dokrme ešte aj dojčiť? Ako dojčenie udržať aj pri dokrme?

Áno, určite, je to dokonca žiaduce. Dojčenie je to najlepšie, čo môžete svojmu bábätku poskytnúť. Pokiaľ môžete, dojčite tak dlho, ako si prajete. Ak si prajete dojčenie udržať, materské mlieko odsávajte. Vaše telo tak bude produkciu mlieka udržiavať.

Ako mám prestať dojčiť? Ako dojčenie postupne ukončiť, aby to prsia ustáli?

Nevyhnutné je postupné odstavovanie a trpezlivosť. Naliatym a boľavým prsníkom sa dá pomôcť odstriekavaním, a to kým sa vám neuľaví (nikdy nie do úplného vyprázdnenia). Pokiaľ tvorba mlieka aj naďalej pretrváva, poraďte sa s gynekológom. Viac sa dočítate v časti Ako postupovať pri ukončovaní dojčenia a zavádzaní iného mlieka než materského?

Ako a kedy prestať s nočným dojčením/ s mliečnym dokrmom v noci?

Ideálne je využiť obdobie, keď do stravy zavádzate obilné kaše. Majú báječnú vlastnosť – dobre zasýtia. Obsahujú totiž druh cukru, ktorý sa uvoľňuje postupne, a zamedzujú tak pocitu hladu. Porciu vášho materského mlieka potom počas noci zameňte za mliečny dokrm. Pokiaľ chcete vysadiť podávanie mlieka v noci, začnite až po porade s vaším pediatrom a rozhodne až po ukončenom 6. mesiaci.

Uistite sa, že vaše dieťa má dostatok pokrmov (energie) počas dňa. Začnite tým, že v priebehu noci najprv znížite počet porcií mlieka. S úplným vysadením buďte trpezlivá. Zo začiatku to môže byť pre vás oboch ťažké. Dieťatko upokojujte svojou prítomnosťou a maznaním.

TIP

✔ Skúste podať „porciu počas spania", kým si pôjdete ľahnúť vy, t. j. dieťa prebuďte napríklad okolo 11. hodiny večer a podajte mu poslednú nočnú porciu.

✔ Znížiť porcie počas noci možno tiež postupným znižovaním dĺžky dojčenia alebo kŕmenia (určite by sa dieťa nemalo hrať s fľašou), znížením množstva mlieka, zriedením mlieka vodou alebo podaním len vody.

✔ Len čo je to možné, mliečko podávajte v hrnčeku.

✔ Buďte konzistentná. Vynechanú dávku mliečka kompenzujte dávkou materskej lásky a spoločným maznaním.

Koľko umelého mlieka dieťa vypije? Ako často ho kŕmiť z fľaštičky?

Množstvo mlieka, ktoré si dieťa vyžaduje, sa mení vekom. Navyše vaše bábätko prechádza okolo 1. roka rýchlymi vývojovými obdobiami (rastové špurty, ktoré trvajú 5 až 10 dní), keď môže chcieť mliečka viac než zvyčajne. Konkrétne čísla nájdete na každom obale umelej výživy. Každé bábätko však je veľmi individuálne a vyžaduje iné množstvo mliečka, dávkovanie na obale výživy je teda len orientačné. Napríklad po pôrode do 7. dňa potrebuje dojčené dieťa každý deň o 10 ml viac, 4. deň teda 40 ml, 5. deň 50 ml. Ďalej všeobecne platí, že bábätko potrebuje počas jedného dňa asi 120 až 150 ml mlieka na 1 kg svojej váhy. Zo začiatku bude navyše chvíľu trvať, kým sa upraví rytmus a pravidelnosť kŕmenia, buďte preto trpezlivá. Radšej podávajte menšie porcie a častejšie, pretože hladné bábätko zbytočne prehĺta vzduch, ktorý sa hromadí v brušku a spôsobuje napríklad koliky.

Ako sa zmení pitný režim dieťaťa po zavedení umelého mlieka? Stačí bábätku umelé mlieko alebo mám podávať vodu/čaj?

Ak je dieťa výlučne dojčené alebo kŕmené z fľašky, nepotrebuje ďalšie tekutiny. Platí to do zavedenia prvých nemliečnych príkrmov. Pri zavádzaní umelého mlieka sa môžete orientovať podľa návodu na obale, no každé bábätko je individuálne a vyžaduje si iné množstvo výživy. V priebehu rastových špurtov môže vyžadovať viac mlieka ako obvykle. V sparných letných dňoch či pri horúčkach dieťaťa sa poraďte s pediatrom – nároky organizmu môžu byť väčšie, než pokryje dojčenie alebo dávka z fľaše. Ak dojčíte, zvýšte svoj príjem tekutín.

Koľko podávať mlieka a koľko vody, keď zavediem príkrmy?

So zavádzaním príkrmov do jedálnička potrebujú bábätká okrem mlieka a výživy ešte ďalšie nápoje. Čím viac budete zavádzať príkrmy, tým vyššia bude táto potreba. Spočiatku bude vaše bábätko piť veľmi málo, pretože väčšinu tekutín prijíma z mlieka alebo z dojčenskej výživy. Od ukončeného 10. mesiaca bude potrebovať „niečo na pitie“ ku každému jedlu (min. 1 liter za deň, pričom materské mlieko alebo mliečna výživa sa do pitného režimu počítajú). Od 8. mesiaca učte svoje dieťa piť z hrnčeka. Či je vaše dieťa dostatočne hydratované, zistíte kontrolou plienok.

Moje dieťa pije veľa/málo, čo s tým?

Pokiaľ dieťa pije menej, skúste zadovážiť novú fľaštičku (hrnček), ktorá dieťa zaujme. Niekedy stačí naozaj málo, aby deti pitie poňali ako zábavu a samy si ho žiadali. Niekedy je na vine aj nevhodný cumlík, poraďte sa prípadne v lekárni. Pokiaľ sa vám zdá, že dieťa pije, naopak, veľa, príčina môže byť úplne „banálna“ – nedostáva od vás napríklad sladké nápoje, ktoré mu chutia a nemôže sa ich nabažiť? Ak však máte dojem, že robíte všetko správne, no napriek tomu si dieťa žiada nadmerné množstvo tekutín, zapisujte si niekoľko dní skutočné množstvo, aby ste to mohli konzultovať s lekárom. Mohlo by ísť o patológiu, ktorú neradno podceniť.

Ako spoznať, že mlieko bábätku vyhovuje?

Bábätko ochotne pije, prospieva, má normálnu stolicu bez prímesi hlienu či krvi.

Aká stolica je „normálna“?

Frekvencie stolice: Individuálne odlišné. U detí kŕmených mliečnou výživou 1- až 2-krát za deň, resp. až 3-krát za týždeň, u dojčených detí 5- až 6-krát za deň, resp. až raz za 14 dní. (Áno, vaše bábätko využije mliečko celé a bez stolice môže byť až niekoľko dní.)

Farba: Od žltej po hnedú, sivú alebo zelenú. Pri HA mlieku býva často zelená stolica – spôsobená rýchlejším trávením vzhľadom na prítomnosť naštiepenej bielkoviny.

Konzistencia: U dojčených detí kašovitá, až vodnatá, u detí kŕmených mliečnou výživou je stolica viac formovaná, tuhšia.

Pri dojčenskej výžive, ktorá obsahuje galaktooligosacharidy, môže byť stolica mäkká, podobne ako u dojčených detí.

Moje dieťa má zelenú stolicu, je to normálne?

Pokiaľ dieťa nemá iné ťažkosti, prospieva a pije s chuťou, potom vás zelená stolica nemusí znepokojovať. Je spôsobená prítomnosťou železa či kvasením mliečneho cukru. Ak však je v zelenej stolici prímes hlienu či krvi, kontaktujte lekára.

Môžem mlieko zriediť/miešať s iným mliekom?

Mlieko vždy pripravujte podľa návodu výrobcu a nikdy ho nemiešajte s inými.

Môžem striedať typy dojčenského mlieka (pre zdravé deti/špeciálne mlieka)?

Špeciálne mlieka sú určené deťom so zdravotnými ťažkosťami. Pokiaľ je vaše dieťa zdravé, určite ho nimi nekŕmte, aby ste mu „prilepšili“. Ak sa, naopak, u vášho dieťatka vyskytnú špecifické zdravotné ťažkosti, na ktoré existujú špeciálne mlieka, poraďte sa s vaším pediatrom.

Môžem striedať značky dojčenského mlieka?

Striedanie sa neodporúča. Prvotné odmietanie umelého mlieka býva spojené s tým, že pitie z fľaštičky je pre dieťa nová skúsenosť. Navyše aj chuť umelého mlieka je máličko odlišná od chuti mlieka z prsníka. Vždy preto dajte určitému umelému mlieku šancu, než siahnete po inom.

Ako prejsť z jednej značky na druhú?

Počuli ste, že niekto mlieka mieša, aby bábätku doprial „plynulý“ prechod. To nerobte. Ak máte strach, že načnete veľké balenie a dieťatku mlieko nezachutí, zistite, či nie je dostupná jednorazová vzorka mlieka. Ideálne však je mliečko skúšať viac dní, preto sa nebojte kúpiť rovno väčšie balenie.

Najlepší spôsob, **ako prejsť z terajšieho mlieka na iné**, je postupným zvyšovaním počtu denných mliečnych porcií nového mlieka. Každý deň (počas cca 5 až 10 dní) nahraďte novým mliekom jednu dennú mliečnu porciu terajšieho mlieka. Tráviaci systém dieťaťa si tak postupne zvykne na nové zloženie. Zároveň tak môžete sledovať, či mlieko nerobí dieťatku zle.

Pokiaľ vám už žiadne pôvodné mlieko nezostalo alebo pôvodné mliečko evidentne nesedí, môžete aj plynule prejsť z pôvodnej značky/receptúry na novú. Bábätku však doprajte dostatok času, aby si na mlieko zvyklo – odporúčaných je 5 až 10 dní. Niektoré si zvyknú hneď, iným to môže trvať trochu dlhšie – každé dieťa je veľmi individuálne.

Je potrebné pridávať k umelému mlieku probiotické kvapky alebo nejaké vitamíny?

Všeobecne nie. Pred nákupom mlieka je dobré prečítať si na etikete jeho zloženie. Niektoré mlieka obsahujú ako probiotiká, tak prebiotiká a ďalšie vitamíny. Oplatí sa investovať do mliek, ktoré tieto benefity ponúkajú. Pokiaľ chcete aj napriek tomu probiotické kvapky použiť, poraďte sa s vaším pediatrom.

Moje dieťa grcká. Čo je fyziologicky normálne?

Fyziologicky normálny stav sa nazýva jedným desivým slovom (pre záujemcov: gastroezofageálny reflux) a upraví sa sám od seba. Súvisí totiž s dozrievaním zažívacieho systému. Ak dieťa prospieva, potom grckanie neprekáža. Aby ste dieťaťu uľavili, dodržujte takzvaný antirefluxný režim: zvýšená poloha ako pri dojčení, tak v spánku. Kŕmenie častejšie po malých dávkach. Dôsledné odgrgnutie, a to aj viackrát počas jedného kŕmenia. Nekŕmte (obzvlášť po noci) úplne hladné dieťa, pretože hltá a pri pití z fľaše zbytočne prehĺta vzduch. Ak vaše bábätko prospieva (priberá, nemá problémy s dýchaním, veselo si bľaboce), obavy nie sú na mieste (pravidelné prírastky hmotnosti overíte s pediatrom). Pokiaľ nedojčíte, môžete s vaším pediatrom konzultovať použitie antirefluxného mlieka.

Dokedy je mlieko nutné spotrebovať po príprave?

Umelé mlieko je potrebné spotrebovať čo najskôr, maximálne do jednej hodiny od prípravy. Zamedzíte tak množeniu nežiaducich baktérií. Pokiaľ dieťa dávku nedopilo, neskladujte ju, ale pripravte pri ďalšom kŕmení novú.

Idem von, ako podať fľašku vonku? Idem spať, ako na nočné kŕmenie?

Pokiaľ idete na cesty alebo riešite nočné kŕmenie, majte poruke zvlášť prevarenú vodu do termosky a zvlášť sušenú zmes. Pred samotným podávaním nalejte vodu do fľaštičky, ochlaďte ju na požadovanú teplotu (ponorte fľašku do studenej vody) a potom pridajte umelé mlieko v množstve podľa návodu. Všetko zmiešajte pretrepaním a vždy skontrolujte teplotu mlieka tak, že si kvapnete malé množstvo na chrbát ruky. Ďalší tip: Popri klasických dojčenských mliekach v prášku existujú na trhu už hotové tekuté následné mlieka, ktoré sú pripravené rovno na podávanie. Na cestách či pri strážení sa vám určite budú hodiť.

Ako sa vrátiť k dojčeniu?

Ukončenie dojčenia nemusí byť vždy trvalé, možno začať znovu. Môže to trvať dlhšie a bude potrebné množstvo trpezlivosti, ale ide to. Pokiaľ neuspokojíte potreby svojho bábätka, skúste stimuláciu prsníkov odsávaním materského mlieka a pravidelným ponúkaním prsníka dieťaťu. To naštartuje vaše telo, aby znovu začalo produkovať mlieko. Aj kontakt koža na kožu s dieťaťom môže podporiť laktáciu (tvorbu mlieka). Zvýšte množstvo prijatých tekutín. Pokiaľ chcete s dojčením znovu začať, požiadajte o pomoc laktačnú poradkyňu.

Nič nenahradí materské mlieko, ale podľa mňa je HiPP blízko. Vrelo odporúčam, pokiaľ chcete mať pokojné a spokojné bábätko, ako je náš Marťas.

Hana Němečková a Martin, Praha

Prekvapilo ma, že Kristýnke chutilo už od prvého dňa, a ja som sa bála, že ho bude odmietať. Ľahší prechod z dojčenia som si nemohla priať.

Jana Teplá a Kristýna, Oleksovice

Odporučil nám ho pediater, pretože iné mliečko Nikolke nesadlo a mala problémy s bruškom. Teraz mám spokojné dievčatko a ja som spokojná mamička.

Alena Dvořáková a Nikolka, Pelhřimov

Milujeme HiPP!

Pani doktorka nám ho poradila dobre. Patrika už netrápi bruško ani prdíky. Rastie mi ako z vody!

Martina Pintová a Patrik, Daleké Dušníky

TIP

Vyskúšajte,

či aj vy budete spokojní s mliekom HiPP 2 BIO Combiotik®.

Nezabudnite, že bábätko a jeho bruško potrebujú vždy dostatok času, aby si na mlieko zvykli – experti odporúčajú 5 až 10 dní. Kompletnú ponuku mliek HiPP nájdete na **hipp.sk**.

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použitie a ďalšie info na obaloch a **combiotik.sk**. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely.

HiPP

Pre to najcennejšie v živote.

Nič nie je **bližšie materskému** mlieku

combiotik.sk

Dôležité upozornenie: *Dojčenie je pre dojča najlepšie.*
Výživu konzultujte s lekárom. Potravina na osobitné výživové účely. Viac info na obaloch a **combiotik.sk**.