



# ★ DOJENJE ★

## glasilo Društva svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije

\*\*\*\*\*

### OB SVETOVNEM TEDNU DOJENJA 2014

Svetovni teden dojenja je del aktivnosti Svetovne zveze za podporo dojenju WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), s katerimi se želi usmeriti pozornost družbe k osveščanju o pomenu dojenja. Obeležuje se v več kot 150 državah. V nekaterih državah ga obeležujejo prvi teden v avgustu, v večini evropskih držav in tako tudi pri nas v Sloveniji, pa prvi teden oktobra.

Letos je poudarek na pomenu dojenja z vidika razvojnih ciljev tisočletja. In na osnovi tega je oblikovana tudi letošnja vodilna misel Svetovnega tedna dojenja, ki je hkrati tudi moto Svetovnega tedna dojenja. Letošnji moto se glasi: " Dojenje - zmaga za vse življenje".

Kajti dojenje ima za zdravje in razvoj dojenčka neprecenljivo vrednost. Materino mleko vsebuje vse kar potrebuje otrok v prvih šestih mesecih, za svojo rast in razvoj. Imunske in zaščitne snovi v materinem mleku varujejo otroka pred številnimi boleznimi, znižujejo riziko alergij, dojeni otroci imajo redkeje prekomerno telesno težo. Materino mleko ima spremenljiv vonj in okus, glede na to kar mati uživa. Tako so otroci od vsega začetka navajeni na okus družinske hrane.

Dojenje ne prinaša prednosti samo otroku, temveč tudi doječi materi. Ženska, ki doji, s tem skrbi tudi za svoje lastno zdravje: hitreje izgubi med nosečnostjo pridobljene kilograme, manj je rakavih obolenj dojke in jajčnikov, podaljša zaščito pred novo nosečnostjo...

Cilji letošnjih prizadevanj, ki so

hkrati tudi povezava med dojenjem in posameznimi razvojnimi cilji tisočletja so:

- izkoreniniti skrajno revščino in lakoto,
- doseči univerzalno šolsko izobrazbo,
- zagotavljati enakosti med spoloma in na tak način krepiti moč in vplivnost žensk,
- zmanjšati smrtnost otrok,
- izboljšati zdravje mater,
- zagotavljati okoljsko trajnost.

Kako so ti cilji povezani z dojenjem:

- izključno dojenje in nadaljevanje dojenja ob mešani hrani predstavlja optimalen način prehrane za otroka, dojenje ne obremenjuje družinskega proračuna,
- dojenje in raznovrstna mešana hrana predstavljata za otroka manjše tveganje za zaostanek rasti in na tak način spodbujata tudi duševni razvoj,
- dojenje omogoča enak začetek življenja vsem, ne glede na spol, podpreti je potrebno tudi pravice žensk do dojenja,
- z dojenjem prejme otrok optimalna hranila in tudi zaščitne dejavnike, kar pozitivno vpliva na njegovo zdravje in tudi na preživetje,
- dojenje je pomembno povezano z boljšim zdravjem mater; manj poporodnih krvavitev, osteoporoze, raka dojke in jajčnikov itd.,
- dojenje ima pozitivne učinke z vidika ekologije, ni odpadne embalaže, ne porablja se energija za proizvodnjo mlečnih formul, manj odpadkov v farmaciji ...

V Sloveniji že vrsto let uspešno podpiramo dojenje z dvema projektoma: "Novorojenčku prijazno porodnišnico" in "Dojenju prijazno zdravstveno ustanovo". V teh ustanovah dobijo matere tudi ustrezno pomoč od strokovno usposobljenega osebja.

Vendar, dojenje moramo podpirati

### UVODNIK

Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje deluje že deveto leto in v društvu se združujemo vsi, ki smo dojenju naklonjeni in ga podpiramo. Vsa leta se trudimo organizirati in sodelovati pri organizaciji domačih in mednarodnih strokovnih srečanj s področja dojenja.

Trudimo se torej izpolnjevati eno naših temeljnih nalog, ki smo jih ob ustanovitvi zapisali v statut: »Širiti znanje in vedenje o dojenju.« Tako za strokovno, kot tudi za laično javnost.

Vsako leto tudi pripravimo številko društvenega biltena, ki je na voljo v prvem tednu oktobra, kar pa ni naključje, saj v Sloveniji v času med 1. in 7. oktobrom obeležujemo Svetovni teden dojenja. Skupaj z Nacionalnim odborom za spodbujanje dojenja pri Slovenski fundaciji za Unicef, v času Svetovnega tedna dojenja že vrsto let spodbujamo organizacije in posameznike, da organizirajo aktivnosti, ki so namenjene počastitvi tega tedna.

Poudarek Svetovnega tedna dojenja se letos nanaša na pomen dojenja z vidika razvojnih ciljev tisočletja. In na osnovi tega je oblikovana tudi letošnja vodilna misel, ki je hkrati tudi moto Svetovnega tedna dojenja: » **Dojenje – zmaga za vse življenje**«.

Vedno več mater išče pomoč in podporo pri dojenju svojih otrok. To potrjujejo tudi naši IBCLC svetovalci, ki beležijo število klicev mater, ki potrebujejo pomoč. V porodnišnicah materam pri dojenju pomaga strokovno usposobljeno zdravstveno osebje, imajo možnost spregovoriti o morebitnih težavah in skrbeh. Ko pa mati z novorojenim otrokom odide v domače okolje, lahko nastopijo težave, ki matere odvrnejo od dojenja, če nimajo na voljo pravočasne strokovne pomoči. Zato je prav, da pomagamo materam pri dojenju, jih k dojenju spodbujamo in jim svetujemo ob premagovanju težav, takrat in tam, ko to potrebujejo.

Letošnja jesen je za nas pomembna še zlasti zato, ker organiziramo in pripravljamo že 10. tečaj »Svetovanja o dojenju in laktaciji«, ki tako kot vsako leto do sedaj, poteka v Termah Dobrna in je odlična priprava za opravljanje izpita za pridobitev naziva IBCLC.

Vabimo vas, da s svojimi prispevki sodelujete pri naslednji številki biltena. Naj naš bilten postane stalna in prijazna vez med člani društva in širšo javnostjo.

Cvetka Skale, predsednica



in varovati vedno in povsod. Vsaki materi in njenemu otroku naj bo zagotovljena podpora in pomoč pri dojenju. Za to moramo skrbeti zdravstveni delavci, zdravstvene ustanove, svojci doječe matere, lokalne skupnosti, država, skratka vsi, ki zagovarjamo in podpiramo dojenje. Mreža podpore dojenja mora biti zagotovljena prav vsaki materi.

Vir:  
<http://worldbreastfeedingweek.org/>  
 dostop julij 2014

Cvetka Skale, dipl.m.s., IBCLC

### SVETOVNI DAN DOJENJA V KRANJU

2. avgusta smo Gorenjke svetovni dan dojenja obeležile s sproščenim druženjem v Kranju.

Dokazale smo, da je za nas dojenje v javnosti nekaj vsakdanjega... Da je z močno voljo in podporo mogoče premagati marsikatero težavo in zmagati! Zbralo se nas je devet doječih mamic z dojenčki in dvema malčkoma ter njihovimi petimi starejšimi sestricami, ki o dojenju že sedaj vedo več, kot smo do pred kratkim vedele same. Srčno upamo, da so nova generacija, za katero je dojenje norma. Super je bilo in se vidimo prihodnje poletje!

Alenka Benedik, IBCLC



### POROČILO Z IZPITA IBLCE

#### Izpit za pridobitev naziva Mednarodno pooblaščen svetovalec za laktacijo (IBCLC)

V prostorih predavalnice prim. dr. Zmaga Slokana, na 16. etaži kirurške stolpnice UKC Maribor, je 30. julija 2014 potekal mednarodni izpit za pridobitev naziva IBCLC. Izpit smo v Sloveniji organizirali dvanajsto leto, v svetovnem merilu pa je bila to 30. ponovitev izpita. Letos je v Mariboru izpit opravljalo 7 kandidatov.

Po svetu je opravljalo enak izpit na vseh kontinentih okoli 4100 kandidatov na 699 lokacijah v 69 državah v 16 jezikih in med njimi je tudi v slovenščina. V Mariboru poteka od leta 2001, v slovenščino je bil prvič preveden leta 2006. Izpit lahko poteka v pisni obliki ali kot računalniško testiranje, ki sedaj po svetu že prevladuje in je potekalo dva dni prej.

Asist Andreja Tekauc Golob, dr. med., ki je začela z organizacijo izpita pri nas, aktivno deluje v upravnem odboru organizacije IBLCE, kjer sodeluje pri organizaciji in zagotavljanju kakovosti izpita in je letos sodelovala tudi v komisiji za izpitna vprašanja.

Kandidatke so bile z izpitom zadovoljne in so pisanje večinoma končale pred odmerjenim časom, v vmesnem odmoru pa smo jim s pomočjo UKC Maribor omogočili tudi toplo malico.

**Naziv „IBCLC“** označuje izkušenega zdravstvenega delavca, ki je pridobil specialistična znanja, pridobljena pri poglobljenem študiju dojenja in laktacije. Imetniki IBCLC naziva so se dolžni kontinuirano izobraževati in ponovno pridobiti certifikat vsakih 5 let.

5 let. Zavezujeta jih Etični kodeks in Standardi dobre prakse.

**Izpit IBLCE** je praktično usmerjen, pokriva področje dojenja in laktacije in je namenjen izkušenim zdravstvenim delavcem, ki svetujejo družinam z dojenčki. Izpit je na magistrski težavnostni stopnji in velja kot neodvisna kontrola kvalitete. Kandidati morajo v teku izpita odgovoriti na 175 zahtevnih vprašanj z več možnimi odgovori. Načrt vsebine izpita je zasnovan na praktičnih izkušnjah svetovalca za dojenje. Izpit IBLCE je prvi resnično mednarodni program preverjanja znanja.

Trenutno imamo v svetu v 96-ih državah okoli 26500 Mednarodno pooblaščenih svetovalcev za laktacijo od tega v Sloveniji 51. Rezultati letošnjega izpita bodo znani konec oktobra.

Vsem kandidatom čestitamo za udeležbo na izpitu in želimo čim boljše rezultate!

Sonja Golob Jančič, dr. med.



### DOJENJE NA DOLENJSKEM

Splošna bolnišnica Novo mesto ima Novorojenčku prijazno porodnišnico. Želimo pa si postati tudi Dojenju prijazna zdravstvena ustanova. Eden od pogojev, ki jih moramo zagotoviti, je tudi redno izobraževanje o dojenju vseh



zaposlenih, ki pri svojem delu prihajajo v stik z doječimi mamami.

Tako bomo ponovno organizirali redno interno izobraževanje o dojenju, ki ga bomo izvajale zaposlene v naši bolnišnici z opravljenim tečajem in/ali mednarodnim izpitom ter nazivom IBCLC (Mednarodno pooblaščen svetovalec za dojenje).

Tokrat bomo s predavanji in delavnicami začeli 30. septembra 2014, tik pred tednom dojenja, in nato enkrat tedensko do vključno 21. oktobra 2014.

Ker pa si zelo želimo, da bi vsi, ki svetujemo nosečim in doječim ženskam, podajali enotne, na najnovejših dokazih temelječe informacije, vabimo k udeležbi na naših predavanjih in delavnicah tudi zainteresirane zaposlene v zdravstvenih domovih naše regije.

Kot zdravstveni delavci se seveda zavedamo pomena dojenja, zato verjetno ni potrebno poudarjati vseh številnih koristi dojenja za otroke, mame, družine in celotno družbo. Je pa nujno potrebno, da pozitivno zavest širimo tudi na vse ostale in seveda nudimo strokovno pomoč doječim mamam.

Tatjana Pavlin, dr.med., spec.ped.,  
IBCLC  
Predstojnica otroškega oddelka

## MILENIJSKI SVETOVNI RAZVOJNI CILJI IN DOJENJE

Leta 2000 so se sestali predstavniki številnih držav in Svetovne zdravstvene organizacije ter določili 8 glavnih razvojnih ciljev, ki naj bi jih na svetu dosegli v obdobju do leta 2015. Cilje so imenovali "milenijske" (Millennium Development Goals -

- MDGs), ker so bili zastavljeni ob prelomu tisoč-letja. Tako se ob izteku obdobja doseganja svetovnih milenijskih razvojnih ciljev tudi letošnje geslo tedna dojenja dotika te pomembne problematike. Geslo za leto 2014 je "Dojenje - zmaga za vse življenje" (Breastfeeding: A Winning Goal For Life!), ki poudarja pomen omenjenih ciljev do leta 2015 in tudi kasneje.

Glavni svetovni razvojni cilji (2000 - 2015) so:

1. Izkoreninjenje ekstremne revščine in lakote;
2. Doseganje popolnega osnovnega šolanja za vse otroke na svetu;
3. Spodbujanje enakosti spolov in opolnomočenje žensk;
4. Zmanjšanje otroške umrljivosti do 5. leta starosti;
5. Izboljšanje maternalnega zdravja;
6. Boj proti HIV/AIDS, malariji in drugim kužnim boleznim (TBC);
7. Zagotavljanje varnega okolja;
8. Globalno sodelovanje za razvoj.

Med iztekajočim se obdobjem so bili na omenjenih osmih področjih doseženi pomembni pozitivni rezultati (1). Pri doseganju vseh naštetih svetovnih ciljev pa je neposredno ali posredno vključeno tudi dojenje.

Pri cilju št. 1: Dojenje bistveno zmanjšuje stroške zgodnjega hranjenja. Izključno dojenje ter dojenje do 2. leta sta povezana z zmanjševanjem zaostajanja telesne teže. Materino mleko je tudi odličen vir visoko kakovostnih kalorij za energijo.

Pri cilju št. 2: Dojenje in ustrezno dopolnilno hranjenje sta predpogoja za pripravljenost za učenje ker značilno prispevata k dobremu kognitivnemu razvoju otrok.

Pri cilju št. 3: Dojenje je veliki izenačevalac enakosti med spoloma,

ki vsakemu otroku nudi uspešen začetek življenja. Večina razlik med spoloma se prične, ko se uvaja dopolnilna prehrana in pride do favoriziranja enega spola. Hkrati je dojenje, ki ga mora vsaka družba podpirati, tudi splošna pravica vsake ženske.

Pri cilju št. 4: Samo z izboljšanjem dojenja bi lahko za 13% zmanjšali umrljivost dojenčkov. Za 6% bi jo zmanjšali z ustrežnejšo dopolnilno prehrano. 50–60% umrljivosti pred 5. letom starosti je posledica malnutricije, ki je posledica nezadostne dopolnilne hrane po nezadostnem dojenju.

Pri cilju št. 5: Dojenje je povezano pri materah z manjšo poporodno izgubo krvi, manjšo pogostnostjo raka dojk, ovarijev in endometrija. Dojenje tudi prispeva k podaljšanju intervalov med nosečnostmi.

Pri cilju št. 6: Dojenje otroke zaščiti pred nalezljivimi boleznimi zaradi obrambnih snovi, ki so dokazane v materinem mleku. Izključno dojenje, v primerjavi s kombiniranim hranjenjem, po navedkih v strokovni literaturi, zmanjša prenos HIVa z matere na otroka.

Pri cilju št. 7: Dojenje je povezano z zmanjšano proizvodnjo industrijskih odpadkov mlečnih proizvajalcev, manj farmacevtskih odpadkov, manjšo proizvodnjo plastike, aluminjskih konzerv ter manjšo porabo lesa za kurjavo ter fosilnih goriv.

Pri cilju št. 8: Globalna strategija za prehrano dojenčkov in malih otrok spodbuja multisektorsko sodelovanje in partnerstva za podporo dojenja ter hranjenja s dopolnilno prehrano. Za bodočo ekonomsko uspešnost je bistveno pomembna optimalna otroška prehrana (2).

Ponovno se izkazuje, kot že



velikokrat doslej, da je dojenje izjemno pomembno tako za otroke, kakor tudi za njihove matere, družine in celotno družbo.

Vira:

1. United Nations. Millennium development goals report 2014. New York, 2014.

2. Labbok MH. Breastfeeding: population-based perspectives. V: Morrow AL, Chantry CJ, eds. Breastfeeding updates for pediatrician. *Pediatr Clin N Am* 2013; 60 (1): 11-30.

Asist.dr.Borut Bratanič, dr.med.,  
spec.pediatr., svetnik.  
Predsednik Nacionalnega odbora  
UNICEF Slovenija za spodbujanje  
dojenja

## DOJENJE = ŽIVLJENJE

Tema letošnjega tedna dojenja je vpetost dojenja v razvojne cilje tisočletja, med katere sodijo: izkoreniniti skrajno revščino in lakoto, doseči univerzalno osnovnošolsko izobrazbo, zagotoviti enakost med spoloma in opolnomočiti ženske, zmanjšati umrljivost otrok, izboljšati zdravje mater, boj proti aidsu, malariji in drugim boleznim ter zagotoviti okoljsko trajnost in razviti globalno partnerstvo za razvoj.

Na prvi pogled se zdi, da smo te cilje v Sloveniji že dosegli – pa to drži? Glede na številke in izkušnje je zagotovo kar nekaj priložnosti za izboljšanje položaja mater in otrok. Raziskava Hrast (IVZ, 2009) je pokazala, da v naših porodnišnicah skoraj vse matere poskušajo vzpostaviti dojenje (podatka o odstotku izključno dojenih otrok ni). Žal je pri nas v 3. mesecu starosti izključno dojenih zgolj 48,5 % otrok, v 6. mesecu pa samo še 0,6

% v 3. mesecu je **delno dojenih** 78,4 % otrok, v 6. mesecu pa 61,5 %. Podatki o številu dojenih enoletnikov ali večjih malčkov niso na voljo, ker se ne spremljajo, čeprav bi bilo to smiselno – Svetovna zdravstvena organizacija namreč priporoča izključno dojenje **prvih šest mesecev** in nato ob ustrezni dopolnilni prehrani **do otrokovega dopolnjenega drugega leta ali dlje**. Vemo, da **nedojenje tudi v razvitem svetu ogroža zdravje mater in otrok**. Dojenje je edini naravni in normalni način, kako poskrbeti za človeškega mladička. Dojenje je več kot samo materino mleko, saj je dojenček v materinem naročju deležen tudi topline in varnosti. **Dojeni otroci** imajo bolj razvit živčni sistem in možgane, manj alergij ter so bolj zaščiteni pred boleznimi, kot so driska, vnetja dihal in ušes. Hranjenje z umetnim mlekom je povezano z debelostjo v otroštvu in kasneje. Dojenje tudi v razvitem svetu zmanjšuje umrljivost in obolevnost otrok. **Kaj pa mamice?** Dojenje zmanjšuje krvavitve po porodu, tveganje za raka na jajčnikih in dojki ter osteoporozo. Ženske ob dojenju po porodu hitreje shujšajo. Doječe matere imajo prsi in naročje vedno s seboj, zato je potovanje z dojenčkom enostavno.

**Dojenje ne obremenjuje zdravstvene blagajne in družinskega proračuna.** Čeprav je Slovenija del razvitega sveta, so žal tudi med nami otroci, ki gredo lačni spat. So mame, pri katerih dojenje ni steklo in v stiski redčijo umetno mleko, saj si ga težko privoščijo. Samo stroški za nakup umetnega mleka znašajo pribl. 60 € mesečno, pri čemer stroški stekleničk, elektrike, vode niso upoštevani. Žalostno dejstvo je, da je delež nedojenih otrok višji ravno pri mamicah z nižjim socialno-ekonomskim statusom in nižjo stopnjo izobrazbe. Če bi imele

matere **več pomoči in podpore pri dojenju**, bi namesto umetnega mleka in pripomočkov za hranjenje lahko kupile hrano zase oz. ustrezno dopolnilno hrano za otroka; oba pa bi bila tudi bolj zdrava.

**Dojenje je prijazno do okolja.** Prispeva k ohranjanju naravnih virov in je brez ogljičnega odtisa. Pri proizvodnji in uporabi umetnega mleka se porabljajo fosilna goriva oz. les, nastajajo plastični, kovinski in drugi odpadki; okolje je obremenjeno tudi zaradi živinoreje.

Alenka Benedik, IBCLC



© Alenka Benedik, 2014.

\*\*\*\*\*

## PRIRASEL JEZIČEK – REZULTATI DVEH RAZISKAV

Prirasel jeziček (ankiloglosija) je prirojeno stanje, za katerega je značilna kratka, zadebeljena ali nenormalno zrasla vez med jezikom in ustnim dnom. Pogostnost pojavljanja je 1,7 - 4,7% in kar 12 - 44% otrok s priraslim jezičkom ima težave s hranjenjem, tako na dojki kakor po steklenički. Otroci imajo težave s pristavljanjem in nezmožnost učinkovitega sesanja, neredko poškodujejo materine

Veliko mater zaradi hudih težav zgodaj opusti dojenje. V primeru, da prirasel jeziček ovira hranjenje, je možno izvesti frenulotomijo, torej prerezati vezico, kar je hiter poseg, običajno brez zapletov.

Predstavljam dve novejši raziskavi, ki obravnavata frenulotomijo v zvezi z dojenjem.

V prvi, angleški raziskovalci primerjajo dve skupini otrok s priraslim jezičkom:

1. skupina, kjer so izvedli zgodnjo frenulotomijo takoj po rojstvu (55 otrok)

2. skupina, ki je bila deležna običajne skrbi za dojenje (52 otrok).

Ugotavljali so uspešnost dojenja in materine občutke v starosti 5 dni in 8 tednov. Izpraševalci niso vedeli iz katere skupine je otrok. Rezultati: pri 5. dnevu ni bilo razlike pri dojenju, razen, da v prvi skupini jeziček ni bil več prirasel. Matere prve skupne so opisale večjo učinkovitost dojenja. 15,5% otrok iz druge skupine in 7,5% otrok iz prve skupine je prešlo na hranjenje po steklenički.

Kar 44 % mater iz 2. skupne je po 5 dneh želelo, da otrokom naredijo frenulotomijo. Tako pri 8 tednih ni bilo razlik v stopnji dojenja med skupinama.

Zaključujejo, da prirasel jeziček ni enostavno oceniti le po zunanem izgledu. Svetujejo, da v primeru, da nismo takoj prepričani, da bi opravili kirurški poseg, raje počakamo prvih 5 dni in pri odločitvi upoštevamo materina občutja.

V drugi raziskavi so izraelski raziskovalci spremljali skupno 264 otrok po frenulotomiji. Matere so telefonsko anketirali 2 tedna, 3 mesece in 6 mesecev po posegu, ki so ga izvedli zato, ker so imeli otroci in/ali matere težave z dojenjem (ranjene bradavice, težave s pristavljanjem). Poseg so opravili

brez zapletov in z minimalno krvavitvijo.

Dva tedna po posegu je 75% mater izrazilo izboljšanje dojenja, 20% ni opazilo razlike in 3% je opisalo povečanje težav z dojenjem, nakar so prekinile z dojenjem. Od 150 mater, ki so imele ranjene bradavice, je 50 mater navedlo zacelitev bradavic 4 dni po frenulotomiji. 89% otrok je bilo po 2 tednih še dojenih, 74% izključno.

Tri mesece po posegu je bilo dojenih še 68% otrok, od tega 81% izključno. Tiste, ki so v tem času prenehale dojiti, so navedle kot razlog nerešene težave z dojenjem. Po 6 mesecih je bilo dojenih še 56% otrok opazovane skupine.

Zaključujejo, da ima frenulotomija pri otrocih s priraslim jezičkom in težavami z dojenjem dolgoročne pozitivne učinke, čeprav ne izniči vseh težav pri dojenju in v redkih slučajih poslabša uspešnost dojenja. Niso mogli dokazati pokazatelja, ki bi napovedoval uspešnost dojenje po frenulotomiji. Frenulotomijo označujejo kot učinkovit in majhen poseg, ki prispeva k podaljšanju uspešnega dojenja.

Vira:

1. Emond A, Ingram J, Johnson D, Blair P, Whitelaw A, Copeland M, Sutcliffe A. Randomised controlled trial of early frenulotomy in breastfed infants with mild-moderate tongue-tie. *Arch Dis Child Fetal Neonatal* ED 2014;99:189-195.

2. Dollberg S, Marom R, Botzer E. Lingual Frenulotomy for Breastfeeding Difficulties: A Prospective Follow-Up Study. *Breastfeeding medicine* 2014;6:286-293.

Asist. Andreja Tekauc Golob, dr.med., IBCLC

## VPLIV UPORABE CUCLJEV IN DUD NA DOJENJE

Za uspešen začetek in daljše trajanje dojenja SZO in UNICEF v svoji publikaciji »Deset korakov do uspešnega dojenja«, ki je osnova za Novorojencem prijazne porodnišnice, priporočata pri dojenih novorojenčkih popolno izogibanje cucljem in dudam (9.korak). Ponujanje dude za umirjanje otroka lahko privede do manj pogostih podojev in zaradi tega do zmanjšanja fizioloških dražljajev za tvorbo mleka v dojkah. To pa ima za posledico manj mleka in krajše trajanje dojenja.

Raziskovalci z Ginekološko porodniškega oddelka v Ipohu, v Maleziji, so poskušali z zbiranjem ustrezno zasnovanih študij ugotoviti kakšen je vpliv ponujanja cucljev donošenim dojenim otrokom. Opazovali so trajanje dojenja in druge vplive na dojenje ter zdravstveno stanje otrok. V svetovni strokovni literaturi so našli dve ustrezni raziskavi, ki sta vključili 1302 zdrava, dojena in donošena otroka.

Meta-analiza obeh študij je pokazala, da uporaba cucljev ali dud ni imela vpliva na odstotek izključno dojenih otrok pri treh in 4 mesecih starosti razmerje tveganja (RT) je bilo 0,99; 95% interval zaupanja je bil med 0,93 in 1,05. Statistično tudi ni bilo pomembnega vpliva na odstotek delno dojenih pri treh in 4 mesecih starosti (RT 1,00; interval zaupanja med 0,98 in 1,03). Avtorji sklenejo, da uporaba cucljev ali dud pri zdravih donošenih novorojenčkih od rojstva ali od tedaj, ko se je dojenje vzpostavilo, ni statistično značilno vplivala na prevalenco in trajanje izključnega ali delnega dojenja do 4 mesecev starosti otrok.

ali delnega dojenja do 4 mesecev starosti otrok. Ugotavljajo pa, da ni bilo dovolj zanesljivih podatkov za oceno kratkotrajnih težav mater pri dojenju. Iz omenjenih študij tudi ni bilo mogoče sklepati o dolgotrajnih vplivih na zdravstveno stanje otrok.

Vir:

Jaafar SH, Jahanfar S, Angolkar M, Ho JJ. Effect of restricted pacifier use in breastfeeding term infants for increasing duration of breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 Jul 11;7: CD007202. doi:10.1002/14651858.CD007202.pub3.

Asist.dr. Borut Bratanič, dr.med.,  
spec.pediatr., svetnik

### KAKŠNA JE RAZLIKA MED MATERINIM MLEKOM IN MLEČNO FORMULO?

O razliki med ženskim mlekom in mlečno formulo smo se pogovarjali z Evgenom Benedikom, univ. dipl. inž. živ. tehnol., zaposlenim na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana.

#### Ali se po kemični sestavi lahko primerjata materino (humano) mleko in mlečna formula?

Ne, iz vidika biološke vrednosti humanega mleka in adaptiranega mleka med seboj nikakor ne moremo primerjati. Grobe vzporednice mogoče lahko potegnemo samo v primeru kemijske primerjave, npr. količina ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob in določenih vitaminov ter mineralov, a je potrebno poudariti, da imamo pri adaptiranem mleku v mislih ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe največkrat iz kravjega mleka, ki pa se razlikujejo od humanega mleka. Poleg tega pa je potrebno opozoriti tudi na dejstvo, da je sestava humanega mleka

unikatna in da se konstantno spreminja glede na potrebe odraščajočega dojenčka. Sestava adaptiranega mleka pa se seveda ne more individualno prilagajati potrebam vsakega otroka posebej.



Foto: Petr Kratochvil - Public Domain Dedication

#### Kaj vsebuje materino mleko, kakšna je njegova sestava?

Humano mleko vsebuje več kot 200 sestavin, ki so bile skozi tisočletja popolnoma prilagojena potrebam odraščajočega dojenčka. Za velik del sestavin še danes ne vemo kakšna je njihova vloga. Humano mleko vsebuje okoli 1 % beljakovin, 4 % maščob in 7 % ogljikovih hidratov, predvsem laktoze oz. mlečnega sladkorja, kar uvršča humano mleko med najbolj sladka mleka med sesalci. Poleg tega humano mleko vsebuje še vrsto drugih komponent kot so:

- imunoglobulini, ki varujejo črevesno sluznico dojenčka pred vdorom neželenih bakterij,
- encimi, ki pomagajo pri prebavi hranilnih snovi in pri uničevanju neželenih bakterij,
- hormoni, hormonom podobne snovi in rastni dejavniki, ki sodelujejo pri rasti in razvoju,
- prebiotiki (več kot 130 različnih

oligosaharidov) in bifidus faktor, ki zavirajo razrast neželenih bakterij in spodbujajo rast želenih, probiotičnih bakterij,

- dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-3 in omega-6), predvsem t.i. dokozaheksaenojska kislina DHK in arahidonska kislina AK, ki sta izjemno pomembni pri razvoju možgan in vida pri dojenčku
- probiotične bakterije (ca. 10.000.000 živih bakterij/dan), ki se naselijo v prebavni trakt dojenčka in ga ščitijo pred slabimi bakterijami, poleg tega pa pomembno vplivajo na dozorevanje in delovanje imunskega sistema dojenčka,
- humano mleko vsebuje tudi vrsto kemijskih spojin/arom, ki prehajajo v humano mleko iz prehrane matere (npr. česen) in so izjemno pomembne za razvoj sensorike pri otroku. Uvajanje prehrane pri teh dojenčkih je tako veliko lažje saj so otroci manj izbirčni.

Naj pa ob tem še omenim, da je humano mleko najenostavnejša oblika hranjenja dojenčka, saj je mleko že toplo in pripravljeno za hranjenje, poleg tega pa tudi iz higienskega vidika varno za takojšnje uživanje.

#### Kakšne so sestavine povprečne mlečne formule? Kaj vsebuje?

Uporabo mlečnih formul se svetuje le v primerih, ko iz raznih vzrokov mati ne more ali ne želi dojiti. Kot sem že omenil, proizvajalci mlečnih formul želijo v čim večji meri posnemati tako kemijsko sestavo humanega mleka kot tudi biološki učinek le-tega. Mlečne formule so govejega, kozjega ali rastlinskega izvora. Mlečnim formulam proizvajalci dodajajo že omenjene dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline (DHK, AK), probiotične bakterije, ... Omeniti pa

je potrebno, da mlečne formule nimajo encimov in različnih živih celic, ki imajo ugoden vpliv pri prebavljanju hrane in ugoden vpliv na razvoj dojenčkovega imunskega sistema. Poleg tega pa ima mlečna formula ves čas enak okus, in na ta način dojenček ne spoznava okusov in arom, ki bi jih sicer, če bi se doжил – posledično lahko pričakujemo težave pri uvajanju hrane.

### Ali se razlikujejo otroci, hranjeni z materinim mlekom ali mlečno formulo? Po čem?

Da, razlike obstajajo in sicer tako na kratki kot tudi na dolgi rok. Na kratki rok deluje humano mleko predvsem kot zaščitni faktor pred bakterijskimi in tudi virusnimi infekcijami, preprečuje sindrom nenadne smrti novorojenčka. Zanimivo je tudi, da imajo dojeni dojenčki nižji ITM. Okus in aroma mleka odražata prehranske navade matere, kar ugodno vpliva na razvoj senzorične sprejemljivosti pri dojenčkih – posledično manj težav pri uvajanju hrane.

Na dolgi rok lahko dojenje zmanjšuje nastanek alergij, astme in po nekaterih študijah celo znižuje možnost pojava celiakije. Prav tako lahko zmanjša tveganje za debelost pri otroku in inzulinsko odvisnega diabetesa tipa 1 in 2.

Poleg naštetega ima humano mleko še mnogo drugih ugodnih vplivov na dojenčka, ki pa jih še ne znamo razložiti oz se jih še niti ne zavedamo.



## POROČILO IZ 8. ELACTA KONFERENCE

Konec aprila je v Kopenhagnu na Danskem potekala 8. ELACTA konferenca, katere smo se udeležile tri predstavnice iz Slovenije in imele tudi predstavitev dveh posterjev. V pred konferenčnem delu je bilo na voljo 9 delavnic, kjer smo lahko svoje znanje izboljševali na različnih področjih kot so npr. prsne črpalke, stik koža na kožo, pridobivanje teže, uporaba raziskav v praksi. tudi predstavitev dveh posterjev. V pred konferenčnem delu je bilo na voljo 9 delavnic, kjer smo lahko svoje znanje izboljševali na različnih področjih kot so npr. prsne črpalke, stik koža na kožo, pridobivanje teže, uporaba raziskav v praksi. Lahko pa smo si ogledali tudi različne zdravstvene organizacije, kjer izvajajo pomoč pri dojenju. Predavanja na konferenci so bila izvedena izključno z evropskimi strokovnjaki, predstavitve pa so bile zelo kakovostne. Izpostavila bom le nekatere. Ann-Marie Widström iz Švedske je predstavila znanstvene dokaze o pomeni izvajanja kožnega stika eno uro po porodu, kakšne so prednosti za otroka in mati. Fedro Peccatori je predstavil kako dojenje vpliva na pojav raka na dojkah in predstavil raziskavo, kjer so ugotovili, da dojenje več kot 12 mesecev zmanjša incidenco raka, predvsem predmenopavzalnega.

Zelo dobro je bilo tudi predavanje Svenda Aage Madsen iz Danke o vlogi očeta pri rojstvu in skrbi za dojenčka. Izpostavil je, da pogosto spregledamo poporodno depresijo pri očetih. Gill Rapley iz Velike Britanije je predstavila, kako otrok vodi odstavljanje od dojenja. Predvsem je poudarila razliko kaj zmore štirimesečni in kaj šestmesečni otrok ter kako je pri šestih mesecih zaradi boljšega otroka

razvoja drugačen tudi način uvajanja goste prehrane. Po končani konferenci je potekal volilni zbor, kjer sem bila izvoljena v ožji odbor ELACTAe.

Asist. Renata Vettorazzi, dipl.m.s., unv.dipl.org., IBCLC



\*\*\*\*\*

## ZARADI VZROKOV, KI BI JIH LAHKO PREPREČILI, V PRVEM DNEVU ŽIVLJENJA UMRE MILIJON NOVOROJENČKOV LETNO

UNICEF je predstavil poročilo *Zavezani k preživetju otrok: Obnovljena zaobljuba; poročilo o napredku 2014*, ki preučuje napredek, dosežen na področju preživetja otrok. Poročilo ugotavlja, da se je umrljivost otrok, mlajših od pet let, zmanjšala za 12,7 milijona v letu 1990 na 6,3 milijona v letu 2013. Skoraj 50-odstotni padec umrljivosti pomeni, da je vsak dan rešenih 17.000 otroških življenj. Kljub napredku pa četrti Razvojni cilj tisočletja s področja umrljivosti otrok ne bo dosežen leta 2015, temveč predvidoma šele 11 let kasneje.

Poročilo [Committing to Child Survival: A Promise Renewed 2014 progress report](#) navaja, da je prvih **28 dni po rojstvu odločilnih za preživetje novorojencev**. V prvih 28 dneh jih vsako leto umre 2,8 milijona, od teh milijon novorojencev že prvi dan življenja. Poročilo opozarja na **pomanjkljivosti v zdravstveni oskrbi**

**nosečnic ter novorojencev ob porodu, ki odločilno prispevajo k umrljivosti novorojencev.** Hkrati ponazarja tudi razlike med državami, bogatimi in revnimi prebivalci, glede dostopnosti zdravstvenih storitev za nosečnice in novorojence.

**Nekaj ključnih ugotovitev:**

- Največji globalni napredek je bil dosežen na področju preživetja otrok. Stopnja umrljivosti otrok, mlajših od 5 let, se je od leta 1990 skoraj prepolovila. Umrljivost otrok, mlajših od pet let, se je zmanjšala z 12,7 milijona v letu 1990 na 6,3 milijona v letu 2013, torej za 49 odstotkov. Stopnja umrljivosti otrok se zmanjšuje hitreje kot kdajkoli prej in predvsem med najrevnejšimi otroki v vseh svetovnih regijah

- Kljub doseženemu napredku četrti Razvojni cilj tisočletja, skladno s katerim naj bi se umrljivost otrok od 1990 znižala za dve tretjini, ne bo uresničen do leta 2015, temveč šele 2026.

- Čeprav se je umrljivost otrok zaradi nalezljivih bolezni občutno zmanjšala, pa pljučnica, diareja in malarija še vedno ostajajo najpogostejši vzroki smrti otrok.

- Smrti novorojencev predstavljajo kar 44 odstotkov celotne umrljivosti otrok, mlajših od pet let. Skoraj polovica žensk v času nosečnosti ni deležnih niti štirih zdravstvenih pregledov, kar je minimalno priporočljivo število pregledov v obdobju nosečnosti

- Zapleti ob porodu povzročijo četrtno vseh smrti novorojencev na svetu. V letu 2010 se je eden od treh novorojencev (približno 44 milijonov) rodil brez ustrezne zdravniške oskrbe ob porodu ...

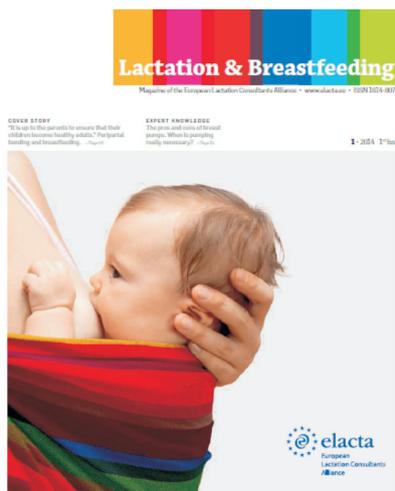
Vir: Sporočilo za javnost Slovenske fundacije za UNICEF, več na [www.unicef.si](http://www.unicef.si)

**AKTUALNO**



**Kaj nam prinaša članstvo v združenju ELACTA?**

Nižje kotizacije na konferencah, ki jih organizira ELACTA, brezplačen dostop do E-magazina ([www.elacta-magazine.eu](http://www.elacta-magazine.eu)) in možnost izmenjave izkušenj z IBCLC svetovalci iz drugih držav. Obiščite spletno stran: [www.elacta.eu](http://www.elacta.eu).



100-urni tečaj v treh delih: »**Tečaj iz laktacije in svetovanja o dojenju**«, ki omogoča pristop na izpit za Mednarodno pooblaščenega svetovalca za dojenje – IBCLC bo potekal: 20.-22. november 2014, 15.-17. januar 2015, 12.-14. februar 2015 v Termah Dobrna. Več informacij dobite na spletni strani [www.dojenje.org](http://www.dojenje.org).

Tudi v letu 2014 znaša članarina v Društvu svetovalcev za laktacijo in dojenje 20€. Članarino lahko poravnate na transakcijski račun SI56 0600 0096 1754 038 ali pa na strokovnem srečanju v Laškem.

Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije se ob prenehanju aktivnega delovanja zahvaljuje doc. Silvestri Hoyer. V društvu je sodelovala od ustanovitve naprej in s svojim strokovnim delom pomagala zgraditi trdne temelje. Pomoč doječim materam v Sloveniji lahko primerjamo z lepim mozaikom, v katerega je doc. Hoyerjeva vgradila veliko kamenčkov.

**Uredniški odbor** (po abecednem redu):

Borut Bratanič, Cvetka Skale,

Renata Vettorazzi

**Strokovni pregled člankov:**

Renata Vettorazzi

**Naklada:** 1500 izvodov

**Tisk:**

Tiskarna SKAM tisk

**V Celju, september 2014**

**Izdalo:**

Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, Kocenova 8, Celje



Projekt delno sofinancira Mestna občina Celje preko javnega razpisa za sofinanciranje Projektov s področja socialne in zdravstvene dejavnosti v Mestni občini Celje v letu 2014.