

A close-up, side-profile photograph of a baby's mouth and nose, showing the baby latched onto a breast. The image is soft and warm-toned, focusing on the oral cavity. The text is overlaid on the right side of the image.

Najčešći problemi tijekom dojenja

Piše: Prim. dr. **Nevena Letica Protega**,
pedijatar – neonatolog

Najčešći problemi tijekom dojenja

Majčino mlijeko sadrži mnoge hranjive sastojke potrebne ne samo za rast djeteta, već i za njegov bolji neurološki i psihički razvoj. Vrlo lako se razgrađuje pa djeca nemaju problema s probavom. Majčino mlijeko ima i zaštitnu funkciju protiv brojnih bakterija. Dojenje produžuje prisnu povezanost majke i djeteta, koja se stvara tijekom cijele trudnoće. Dijete se osjeća zaštićenim i sigurnim u kontaktu s toplinom i mirisom majčine kože. Dokazano je da se mame drukčije ponašaju prema djeci koju doje, iako toga nisu svjesne. Dojenu se djecu više mazi, više im se priča, više nosi. Ta djeca odrastaju samosvjesnija, prije progovore i prije počinju slagati rečenice od djece hranjene na bočicu. Jedan od razloga je i taj što dojenje traje dulje od trajanja obroka bočicom, pa mama ima vremena duže se posvetiti djetetu.

Kada s dojenjem nema problema i majka i dijete se osjećaju zadovoljni i sretni. Povremeno ipak neki popremećaj, a nekada i samo oštećenje bradavica mogu navesti majku da napusti dojenje, odričući se tako mnogih prednosti. Opisat ćemo nekoliko najčešćih situacija koje mogu uzrokovati neugodnosti. Pomoći ćemo vam kako riješiti probleme, da ne bi kao prvo i jedino rješenje postala bočica.

Bradavice nisu dovoljno istaknute

Jedan od problema koji se može javiti na početku dojenja jest da dijete ne može dobro, odnosno dovoljno duboko i dovoljno čvrsto prihvatiti dojk. Dva su razloga:

1. Bradavica je jedva naznačena ili potpuno izravnana s okolnom kožom kada zbog naglog nadolaska mlijeka dojke postanu nabrekle i teške, a koža na njima napeta. Ako su bradavice sitne ili nisu dovoljno istaknute, a dojka nije nabrekla, dijete neće imati problema s dojenjem jer će uvlačenjem okolne kože stvoriti dovoljno veliku "bradavicu" i moći doći do mlijeka.

2. Bradavica je uvučena ili se uvlači pri svakom podražaju. Tu se radi o takvoj anatomskoj građi, koja je često nasljedna.

Koja su rješenja?

Kod plosnatih ili malih bradavica dobro ih je prije dojenja malo podražiti, najbolje masiranjem. Kako se masira bradavica? Prihvatite je

između palca i kažiprsta, nježno je trljajte i pritom izvlačite. Nakon pet do deset takvih pokreta vidjet ćete da je očvrsnula. Ako je dojka nabrekla, dijete je neće moći prihvatiti, a niti masažom nećete ništa postići. Nabrekli dojk treba prije hranjenja djelomično izdojiti (najbolje ručno uz masažu gornjih dijelova). Izdajanjem treba omekšati dio areole oko bradavice i kada to postignete, vidjet ćete da se bradavica ponovno stvara. Izdajati nekada treba i desetak minuta. Ako se bradavica vrlo brzo ponovno povlači, dobro ju je nekoliko puta dotaknuti kockom leda.

Premalo mlijeka

Jedan od glavnih problema dojenja je "nedostatak mlijeka". No, treba znati da samo 2-5% majki nema mlijeka za svoje dijete, dok sve druge sasvim sigurno mogu imati dovoljno mlijeka za isključivo dojenje prva četiri mjeseca života. Osnovno pravilo je stavljati dijete na prsa što češće i držati ga na prsima što duže. Samo čestom stimulacijom dojka će proizvoditi sve više mlijeka. To pravilo vrijedi za prve dane dojenja, ali isto tako i kasnije kada vam se učini da dijete traži više, a vaše su dojke "prazne".

Postoje stvarno razdoblja u prvim mjesecima, kada dijete, koje je do tada bilo zadovoljno količinom mlijeka, počinje tražiti više. To se obično zbiva između tri i četiri tjedna života, pa s dva ili dva i pol mjeseca i s četiri mjeseca. I tada, kao i na početku dojenja, stavljajte dijete često na prsa, odnosno onoliko koliko ono želi i vidjet ćete da će za 24 sata odnosno 48 sati biti taj problem riješen. Vaše će dojke stvarati više mlijeka i dijete i vi ćete biti zadovoljni.

Općenito je nedostatak mlijeka posljedica malog broja prekratkih podoja.

Što se NE savjetuje?

1. Dodavanje umjetnog mlijeka ili drugih napitaka kao što su kamilica ili drugi čajevi ili zašećerena voda. Dodavanjem čajeva kod djeteta se stvara lažni osjećaj sitosti pa se produžava razmak između hranjenja i time smanjuje stimulacija dojke za proizvodnju mlijeka.

2. Naizmjenično dojenje i hranjenje na bočicu dovodi do još jednog problema. Naime, različiti su refleksi koje dijete upotrebljava pri



dojenju od onih koje koristi pri hranjenju na bočicu. Pri naizmjeničnom davanju bočice pa dojke kod djeteta se stvara tzv. konfuzija refleksa i ubrzo više neće znati isprazniti dojku do kraja, a time će se stvarati sve manje i manje mlijeka.

Koja su rješenja?

Ako je dijete male težine i dosta pospano na prsima, potrebno ga je za cijelo vrijeme hranjenja podražajima držati budnim. Stimulacije se sastoje od gotovo neprekidnog dodirivanja djeteta, ali stalno na nekom drugom mjestu, npr. gladiti glavicu nekoliko puta, ali "uz dlaku", masirati ispod brade, masirati ušku, pritisnuti dlan, masirati stopalo. Podražaj treba ponoviti samo nekoliko puta, a onda prijeći na drugo mjesto. Svaki podražaj koji dugo traje samo će brže uspavati dijete. Maleno i pospano dijete treba buditi barem svaka dva sata, a ne čekati da se samo probudi. Kada ojača, već će samo pronaći svoj ritam. Izbjegavati čaj i druga zaslađena pića jer je vaše mlijeko dovoljno i za glad i za žeđ prva četiri mjeseca života. Industrijsko mlijeko dati samo ako je pedijatar ustanovio stvarni nedostatak mlijeka. Tada ćete dobiti savjete kako dalje i s kakvom prehranom.

Bol pri dojenju

Dojenje može postati bolno za mamu u slučajevima da:

- dijete nije ispravno prihvatilo dojku
- nastala su oštećenja (ragade) bradavica
- dojka je ispražnjena.

Što učiniti?

U prvom slučaju odvojiti dijete od prsiju na taj način da uvučete svoj mali prst djetetu u usta na mjestu usnog kuta. Prst će se naći između unutarnje strane obraza i bradavice i dijete će ju samo otpustiti. To neće biti bolno niti za dijete niti za vas. Na isti način odvojiti ćete dijete i ako je zaspalo na prsima, a da se pritom neće probuditi.

Nakon što ste ga odvojili, postavite ga ponovno, ali tako da sačekate da široko otvori usta (to možete postići i tako da bradavicom ili dojkom dotaknete usne). Dijete sa široko otvorenim ustima

privucite dojci tako da mu u usnu šupljinu ne uđe samo bradavica, već i dio kože oko bradavice (areole). Kada je dijete dobro postavljeno na prsima, bradavica je smještena duboko u usnoj šupljini na mjestu ispod mekog nepca pa se pri dojenju ne osjeća bol. U drugom slučaju se radi o oštećenju bradavica, koje su popucale, na njima se stvara krasta, a nekada iz pukotina može izaći i kapljica sukrvice pa i krvi. I ragade nastaju zbog nepravilnog položaja djeteta na prsima obično u prvim danima dojenja. Ragade će nastati ako dijete pri dojenju u ustima ima samo bradavicu jer se tada vrh bradavice nalazi ispod tvrdog nepca ili na granici tvrdog i mekog nepca pa struganjem po tom dijelu za vrijeme dojenja puca. I u ovom slučaju treba paziti da dijete dobro i duboko zahvati prsa, dobro je promijeniti položaj djeteta pri dojenju (postaviti ga npr. u položaj "držanja nogometne lopte"). Bolnost u početku hranjenja može se smanjiti ako bradavicu i sada prije hranjenja istrljate kockicom leda. Olakšati si možete i tako da dijete postavite prvo na zdravu dojku (bez obzira koju je došlo prethodni obrok) i tek nakon desetak minuta, kada ne "vuče" tako žestoko, stavite na bolnu stranu.

Kako se liječe ragade? Po današnjim saznanjima ne preporučaju se nikakve kreme niti masti niti oblozi. Treba bradavicu držati suhom i premazanom samo s par kapi izdojenog mlijeka. Nakon svakog podoja premažite je mlijekom i pustite neka se osuši na zraku. Mlijeko će napraviti zaštitni film, brže će sve zarasti i sprječavati da ne dođe do infekcije. Ne perite bradavice često sapunom, ne močite ih vodom. Njega dojke za vrijeme laktacije nije potrebna. Ništa dodatno osim dnevnog tuširanja, kao obično. Bol u dojci može nastati i pri kraju hranjenja, ako je sasvim prazna. To je oštra bol, kratkotrajna, koja se širi od bradavice prema rebrima. Prekinite dojenje i postavite dijete na drugu dojku, ako je još gladno.

Zastoj mlijeka

Događa se ponekad da mlijeko naglo naiđe i da u kratkom vremenu napuni odvodne kanaliće koji se nalaze između žljezdanog tkiva i bradavice. Prošireni kanalići mogu se i začepiti. Dojke postaju teške, bolne, koža na njima napeta i nekada i malo crvena. Uz to se može



javiti i temperatura, ali ne viša od 38° C. Osim te bolnosti ne osjećate se bolesni. Preuski grudnjak ili uska odjeća mogu također usporiti cirkulaciju kroz dojku ili pritiskom na mliječne kanaliće mogu onemogućiti protok mlijeka.

Što učiniti?

Ako se uz otok dojki javila i povišena temperatura, treba popiti tabletu Aspirina ili Panadona ili Analgina. Pod djelovanjem tih tableta smanjit će se bolnost dojke, a i bol pri izdajanju. Dvadesetak minuta kasnije počnite se izdajati. Ukoliko je nabreklost dojki nastala u prvim danima, najbolje je izdajati ručno. Izdajanje će biti olakšano u toploj kupelji (stavite dojke u toplu vodu ili izdajajte pod toplim tušem, ili stavite tople obloge). U početku će mlijeko teško izlaziti, kap po kap, ali ne gubite strpljenje. Što više masirate i izdajate postepeno će popuštati napetost u dojci i pojavljivat će se prvi mlazovi mlijeka. Čim je dojka omekšala, počet će se pojavljivati bradavica, a kada ste omekšali i dio oko bradavice, stavite dijete na prsa. Dijete će vas najbolje izdojiti do kraja. Ako za vrijeme izdajanja dijete plače i ne može se smiriti na rukama, dajte mu nekoliko žličica zaslađene vode, kako bi na kratko vrijeme utažilo glad. (Zaslađena voda priprema se na sljedeći način: u 100 ml uzavrele vode stavite jednu čajnu žličicu šećera i pustite da prokuha dvije do tri minute. Zaslađenu vodu zatim ohladite i dajte djetetu žličicom).

Između hranjenja, odnosno u stankama kada ne izdajate mlijeko, stavite na dojke hladne obloge. Nabreklost dojki obično traje 24 sata.

Upala dojke - mastitis

Upala dojke javlja se rijetko. Rijetko nastaje u prvim danima. Obično je razlog zaostajanje mlijeka u jednom od kanalića do kojeg prodru

bakterije koje se i inače nalaze na našoj koži. Za razliku od zastoje dojke, koja je gotovo u pravilu obostrana, mastitis se javlja samo na jednom dijelu dojke. Taj dio postaje crven, bolan i tvrd. Temperatura naglo raste, može biti vrlo visoka, a vi se osjećate slabo, bolesno, kao da imate gripu.

Što učiniti?

I u ovom slučaju uzmite tabletu protiv temperature, masirajte i izdajajte bolesnu dojku i ne prekidajte dojenje. I u ovom slučaju dijete će vam najbolje isprazniti dojku. Ako je dojenje jako bolno, savjetujemo vam da postavite dijete prvo na zdravu dojku. Gladno dijete naglo i čvrsto doji i zato dojenje može biti jako bolno na upaljenoj strani. Nakon desetak minuta, kada osjetite da više ne vuče tako žestoko, odmaknite ga i postavite na bolesnu dojku. I tada će u početku biti bolno, ali podnošljivo.

Svakako se odmah savjetujte s liječnikom jer u slučaju mastitisa treba odmah započeti i s antibiotskom terapijom. Što prije počnete uzimati antibiotike, upala će prije proći i simptomi će se početi smanjivati već nakon 24 sata, a nakon 48 sati će gotovo nestati, no antibiotike ćete morati primati još koji dan duže. Antibiotici neće smetati djetetu, no treba ih uzeti neposredno prije ili neposredno nakon dojenja.

Ukoliko s liječenjem ne započnete odmah, na mjestu upale može se početi stvarati gnoj i tako nastaje apsces dojke. Apsces dojke treba najčešće kirurški liječiti jer taj gnoj treba ukloniti. Niti u slučaju kirurške intervencije ne treba prekidati dojenja, osim ako se rez ne nalazi u blizini areole. U tom slučaju dijete ćete hraniti samo na zdravoj dojci, a mlijeko iz bolesne dojke ćete izdajati. S tim mlijekom može se dijete dohraniti ako mu nije bilo dovoljno mlijeka u zdravoj dojci.

