

Шарлота Јанг
Зашто је дојење важно


Уредник
Корана Боровић

Наслов оријинала
Why breastfeeding matters, Charlotte Young


Copyright © Charlotte Young, 2016.
Copyright © Прометеј, 2023.

Копирање, фотокопирање, умножавање и коришћење текста у било ком облику
није дозвољено без претходне писане сагласности.

Шарлота Јанг



ЗАШТО ЈЕ
ДОЈЕЊЕ
ВАЖНО



ПРОМЕТЕЈ
Нови Сад



GRLI MAMA
ГРЛИ МАМА
Београд

САДРЖАЈ

Увод.....	9
1. Више од млека: Биолошке норме.....	13
2. Чињенице о грудима и мајчином млеку.....	24
3. Митови о дојењу.....	36
4. Дубљи значај исхране на здравље новорођенчета.....	58
5. Како успоставити складно дојење и савладати препреке.....	73
6. Исхрана искључиво мајчиним млеком (измлазање).....	79
7. Исхрана адаптираним млеком.....	92
8. Комбинована или мешовита исхрана.....	100
9. Улога партнера.....	108
10. „Бабиње“, породица, пријатељи и родитељска очекивања.....	124
11. Дојење и ментално здравље.....	134
12. Бебин плач и начини умиривања.....	141
13. Дојење, СИДС и спавање.....	153
14. Где треба да спава дојена беба.....	166
15. Дојење и друштво.....	175
16. Утицај маркетинга за млечне формуле – дојење, стид и осуда.....	191
Додатак: Ко вама помаже?.....	207
Литература.....	217

Мојим родитељима, који су увек уз мене и безусловно ме подржавају, чак и онда када им моји животни путеви нису најјаснији и збуњују их. Онима које волим и с којима живим, а који су ме стрпљиво трпели док сам писала ову књигу.

Хвала вам од срца.



УВОД

Ова књига није написана ради тога да би глорификовала „добробити дојења“ нити да би убеђивала жене да се одреде за њега или да се осећају лоше ако то не учине. Нико нема право да одређује родитељима како да подижу своје дете, нити како и колико дуго жена треба да користи своје тело.

Чврсто верујем у право избора.

Избор јесте важан, зато што недељама, месецима и годинама касније, једино двоје људи којима је искрено стало и који се суочавају с емоцијама које неминовно прате подизање новорођенчета – јесу родитељи. Реч је о *њиховом* детету, *њиховом* искуству и *њиховим* изборима.

Међутим, да би направили правилан избор, родитељима се мора предочити много више од реченице „дојење је најбоље за бебу“. Потребан им је приступ правовременим, тачним информацијама заснованим на доказима (не само на ономе за шта се верује да је истина). Осим тога, потребна им је ефикасна, неосуђујућа подршка, онда када им је она најпотребнија. Ово је неопходно без обзира на

то да ли родитељи намеравају да практикују дојење један дан или читаву годину и да ли се околина слаже или не слаже с њиховим избором.

Током трудноће, лекари и медицинско особље снажно охрабрују будуће мајке да доје, уз општу препоруку да то треба да чине најмање шест месеци како би свом детету пружиле најбољи могући почетак. Под тим се подразумева исхрана искључиво мајчиним млеком, без додатака воде, чајева, млечних формула и других облика хране. Родитељима се често не нуди објашњење *зашто* се ово препоручује, осим неких нејасних прича о „благодетима мајчиног млека“ због којих ће њихова беба можда ређе оболевати од ушних и стомачних инфекција или ће касније у животу имати нешто бољи резултат на тестовима интелигенције.

Када се нешто касније новопечена мама нађе с бебом у рукама покушавајући да савлада вештину дојења, она врло брзо схвата да је „подршка“ дојењу често необична мешавина бапских прича, митова и нешто чаролије из Харија Потера – свако јој нуди контрадикторно мишљење. Понекад је тешко поверовати да је лактација добро проучена биолошка функција описана у академском часопису.

Бабице обучаване пре много деценија приказују се у медијима као „експерткиње“ по питању дојења, чак и онда када су њихови савети у супротности са тридесет година здраве науке. Ако људима нико не разјасни да су њихови савети заправо против дојења, како да новопечени родитељи одлуче коме да верују и како да разликују добар савет од лошег?

Током опсежне обуке коју спроводе педијатри и други лекари, лактација једва да се и спомиње, чак и из перспективе развоја имуног система. То значи да постоји веома реалан ризик да се дојење – од стране лекара, а самим тим и њихових пацијената – доживи као нешто недовољно значајно и неважно, и да се родитељима пруже нетачне или неделотворне информације.

У нашем друштву, већина жена не доји бебу дуже од неколико недеља нити познаје другу жену која то чини у дужем временском периоду без икаквих проблема. Чак и оне које савладају почетне препреке и наставе да доје још неколико месеци или дуже, могу да се нађу у неприлици ако то чине на јавном месту, због чега осећају стид и потребу да се повуку на заклоњено место. У оваквој ситуацији, треба ли да нас изненади чињеница да многе жене одустају од дојења много раније него што су првобитно планирале?

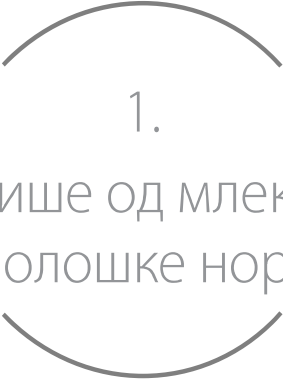
Осим тога, дојке су повезане са женским телом, па је питање дојења и емотивна ствар. За неке жене однос према сопственом телу врло је сложен или су с претходним дететом имале трауматично искуство, па им дојење више не пада на памет. Ако жена не жели да доји, она не мора никоме да објашњава ни да оправдава своју одлуку. Морамо да поштујемо њен избор и помогнемо јој да се упозна с прихватљивим алтернативама – било да је реч о храњењу бебе њеним или донираним мајчиним млеком или млечном формулом, за коју је треба обучити како да је исправно одабере и безбедно припреми.

Насупрот овоме, морамо поштовати права и осећања мајки које стварно желе да доје. Многима је речено да на-

чин исхране детета није нарочито битан и да су замене за мајчино млеко једнако добар избор.

Имамо здравствени систем који је јак на речима по питању дојења, али ни сам систем ни друштво у целини не помажу мајкама у пракси, тако да су оне углавном препуштене саме себи.

За оне који стварно желе да доје, ово питање јесте веома важно. Видим то код старијих жена које се растуже док причају о сопственим лошим искуствима – оне још увек носе у срцу неку врсту „жала за дојењем“. За многе садашње мајке, снажан првобитни инстинкт да доје своје бебе јесте од огромног значаја, и осећања која се формирају у том периоду остају у њима још дуго након престанка дојења. У овој књизи желим да разјасним *зашто* је то тако.



1.
Више од млека:
Биолошке норме

Многе расправе о исхрани одојчади суштински су погрешне, јер се заснивају на претпоставци да је дојење само процес током ког беба добија од мајке храну потребну за раст и развој. У том контексту, ако се нутритивни састав различитих супстанци може упоређивати, неки се с правом питају зашто је дојење толико битно или да ли је оно уопште важно. Као друштво, ретко кад говоримо о исхрани одојчета а да се та прича не односи само на пуко набрајање благодети мајчиног млека, међутим, овде је реч о много сложенијој и озбиљнијој материји.

Сисање/рефлекс сисања

За људско младунче, сисање је биолошки образац. Мада се често мисли да је новорођенче сасвим беспомоћно, здрава беба рођена у термину без утицаја лекова који је чине спаном, поседује читав низ урођених рефлекса које је чине способном да се храни. Када поставите новорођену бебу на мајчине груди, она се постепено помера

ка дојци и проналази брадавицу користећи се чулима мириса, вида, укуса и додира пре него што се „прилепи“ за дојку и почне да сиса. Ово инстинктивно кретање назива се „пузање по грудима“ које, нажалост, у пракси често остаје непримећено због пребрзог одвајања бебе од мајке непосредно после порођаја.

Ови примитивни рефлекси, укључујући и сисање, потичу из централног нервног система и постепено нестају или се интегришу како беба сазрева. Захваљујући рефлексу сисања, беба ће сисати све што јој додирне усне или горње непце. Међутим, она не може да направи разлику између мајчине брадавице или неког другог покретача овог рефлекса – о чему могу да посведоче многи родитељи који су затекли своју бебу како им сиса крагну, образ или нос. Како беба расте, сисање престаје да буде само средство помоћу ког се дете храни. Оно постаје начин умиривања или истраживања околине, што представља доминантну активност током првих пола године живота. Биолошки прихватљив начин за испуњавање свих тих потреба јесте континуирано дојење. Ако одступимо од дојења и уместо њега користимо флашицу, што није биолошка норма, морамо да знамо да постоје и негативни ефекти такве одлуке. На пример, дојена беба може да одлучи да сиса али не и да извучи млеко, што није могуће с флашицом. Према томе, ако имамо друштво у ком родитељи углавном или искључиво хране бебе адаптираним млеком, требало би очекивати да ће исто тако користити и цуцле (дуде-варалице), како би задовољили нормалне потребе за сисањем својих малишана; ово је образац који често видимо и у Великој Британији и у САД.

„Нормално“ постаје све оно што видимо око себе сваког дана, па стога оно што *већина* чини утиче на друштвену прихватљивост тих поступака. Нико се не руководи биолошким обрасцима. Дакле, ако родитељи виде да се већина беба храни у размацама од три до четири сата и да им родитељи између оброка дају да сисају цуцлу (реплику брадавице), то је очекивано понашање. Ако, пак, дојена беба не испрати овај предвидљиви образац, то се лако може схватити као „проблем“ који треба решити.

Међутим, ако прихватимо дојење као биолошки образац и мало пажљивије проучимо употребу цуцле, увидећемо да удаљавање од биолошких норми има нехотичне последице. Родитељи можда не знају да су научне студије повезале употребу цуцле с мањим бројем подоја и краћим трајањем рефлекса сисања у периоду од 24 сата (као што ћемо касније сазнати, то негативно утиче и на количину млека коју мама производи што доводи до слабијег напредовања бебе). Осим тога, употреба цуцле утиче и на краће трајање појединачног подоја и укупног броја подоја у једном дану у односу на бебе којима родитељи не дају цуцлу, чак и код високо мотивисаних мајки. Иако се овај ефекат не понавља у свим студијама, може бити ризично ако мама донесе одлуку да употреби цуцлу само зато што то сви остали чине а не ради тога што њома жели да умири нервозну бебу.

Маме не схватају да увек могу беби да понуде дојку и тако је умире уместо да јој дају цуцлу – чак и у случају да хране дете искључиво млечном формулом или адаптираним млеком. О томе се ретко кад говори, а многи никада нису чули да се тако нешто дешава, тако да маме често

немају информације о томе зашто би уопште желеле да размотре овај приступ.

Па, добро, зашто би учестало пружање дојке као средства утехе могло бити вредно труда, без обзира на то да ли се беба храни искључиво сисањем на мајчиним грудима или адаптираним млеком помоћу бочице? Први и вероватно најочигледнији разлог јесте тај што брадавице *не треба* мењати на сваких неколико недеља. Даље, оне не могу да падну на под у два ујутру нити ћете их случајно заборавити код куће. И напослетку, оне могу да умире гладно одојче док му припремате бочицу или узнемирену бебу која неће да прихвати цуцлу.

Осим тога, на брадавицама се *никада* не ствара нешто што се назива биофилм – слузави слој састављен од бактерија које ремете нормалну равнотежу бактерија у бебиним устима и који је врло отпоран на употребу антибиотика. У једној студији, научници су издвојили чак четрдесет различитих сојева бактерија са само десетак дуда-варалица; у питању су бактерије које се повезују с низом здравствених проблема укључујући кандиду (млечац), кварење зубића и инфекције уха.

Цуцле такође могу негативно да утичу на орални развој у смислу дентиције (раста зубића). Када поставите бебу на дојку, она устима не узима само брадавицу већ и добар део дојке. Притискајући тај део дојке, она истовремено масира жлездано ткиво и стимулише рад млечних канала. Имајући у виду мекоћу дојке, она се прилагођава облику бебине усне дупље што доводи до тога да се брадавица смести непосредно пре места на ком се сусрећу тврдо и меко непце. Ако не знате где се оно налази, опи-

пајте кров своје усне дупље језиком или палцем – то је оно меко место.

Многи се изненаде када схвате колико дубоко се налази то место. Ако детету редовно дајете цуцлу или се оно умирује сисањем палца уместо мајчином брадавицом, притисак се врши на месту које је много плиће од горепоменутог. Покојни доктор Брајан Палмер, стоматолог-специјалиста који се бавио изучавањем утицаја дојења на правилан орални развој, уочио је да сваки други објекат у устима детета производи неприродни притисак који лоше утиче на положај будућих зубића и облик горњег зида непца. Штавише, последица овога може бити и гурање језика према напред што у дужем временском периоду може довести до проблема с развојем говора и недовољног развоја мишића доње вилице.

Све ово заправо значи да чак и повремено стављање на дојку може допринети нормалном оралном развоју чак иако храните бебу помоћу флашице или јој само понекад дајете дуду-варалицу.

Осећај сигурности

У тренуцима преласка на живот изван материце, чин дојења новорођеној беби пружа осећај сигурности. Беба борави девет месеци ушушкана у маминој материци, љуљускајући се у топлој амнионској течности, послушкујући само пригушене звукове маминог тела и спољашњег света.

У тренутку рођења, новорођенче се одједном нађе у бучном, хладном и светлом окружењу у којем му је све непознато – али ипак не све. Ако га одмах поставе на наге

мајчине груди, оно чује познате откуцаје срца и осећа препознатљиве мирисе и укусе. Мајчине груди излучују супстанцу чији су укус и мирис слични укусу и мирису плодове воде, пружајући новорођенчету мултисензорско искуство – попут позива на велику гозбу.

Постоји диван чланак докторке Џени Томас, докторке медицине, магистра јавног здравља, сертификоване саветнице за лактацију, чланице америчке педијатријске академије (MD, MPH, IBCLC, FAAP) под називом „Нормално новорођенче и зашто мајчино млеко није само храна“ у ком она сјајно описује све оно што свако новорођенче „очекује“ као свој биолошки образац. То је обавезно штиво за сваког будућег родитеља, јер на диван начин објашњава зашто мајчине груди нису за бебу само омиљено место на ком она воли да борави, већ су и њено природно станиште. Чим поставе бебу на мајчине груди, њен организам спонтано повећава прилив крви у тај део тела да би загрејало младунче. Оно тамо проналази храну и заштиту од предатора (бебе не схватају да у околини нема дивљих животиња које вребају на њих) и, наравно, боравком на грудима смањује се шанса да се новорођенче изгуби или буде остављено, истовремено му омогућавајући лак приступ мајчином млеку када му оно затреба.

Осим тога, мајчино млеко помаже лакшем прилагођавању новорођенчета животу изван материце тако што му пружа довољну количину мелатонина и нуклеотида, супстанци које регулишту циклус спавања и буђења.

Подршка током бола и болести

Без обзира на то да ли је реч о новорођенчету или старијем одојчету, дојење се показало као непроцењива помоћ током болести. Захваљујући високом садржају воде, мајчино млеко обезбеђује беби довољну количину течности. Управо зато, беба која се не осећа добро обично чешће тражи да сиса, док оне које су у претходном периоду смањиле оброке, повећавају их дужим боравком на грудима или се неколико дана хране искључиво мајчиним млеком.

На овај начин, знатно се смањује ризик од дехидратације повезане с стомачним тегобама, дијарејом или повраћањем (као и вероватноћа потребе за хоспитализацијом). Осим тога, исхрана искључиво мајчиним млеком повезује се и са смањењем интензитета и трајања ових врста инфекција.

Према наводима из *Британској медицинској журналу*, запажено је да дојење и мајчино млеко имају аналгетски учинак (ублажавање бола). О његовој ефикасности сведоче многе мајке које су приметиле тај учинак код њихових малишана, нарочито после примљене вакцине или током периода израстања зубића.

Један чланак објављен 2006. у *Међународном журналу о дојењу*, објашњава како сисање и апсорпција масти из млека стимулишу излучивање хормона који подстичу опуштање мишића и смањене бола.

Слајкасији укус додстиче ослобађање оиоида (што значи да има ефекти сличан оијајју, али није изведен из оијума) који смањују перцејцију бола. Контакти

кожа-кожа стабилизује ниво глукозе у бебиној крви, телесну температуру и дисање, смањујући хормоне стреса и крвни притисак. На крају, дојење укључује интимну друштвену интеракцију која може довести до ослобађања антистресног хормона окситоцина. Ови механизми олакшања и ублажавања бола увек иду у паре.

Неке мајке описују чин дојења као „моћан загрљај“ или „ресетовање“: само неколико минута које беба проведе на мајчиним грудима замењује много дуже периоде активности под којима се подразумевају ношење и љуљкање. Виђала сам узнемирене и незадовољне бебе које почињу да се смешкају већ после неколико минута проведених на дојци.

Дојење је и за маме више од пуког излучивања млека

Дојење није биолошки образац само за бебе – оно је психолошка норма и за мајке. Производња и обезбеђивање млека за бебу за неке маме је примарни, инстинктивни нагон, међутим, и мајке које не доје морају да знају да то утиче и на њихову психу.

Од тренутка зачећа, груди мајке почињу да се мењају како би биле спремне да нахране новорођенче. До шестог месеца трудноће, тај систем је сасвим оформљен; женско тело је припремљено и спремно за дојење, како у хормонском, тако и у физичком погледу.

У случају да мајка из било ког разлога није у стању да доји, њено осећање туге може бити големо а искуство и те како трауматично.