

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

# REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Program obrazovanja odraslih: Pratiteljica kroz trudnoću, porođaj i babinje

### *„Babinje”*

---

Željka Kuljak, Škola za primalje

Josipa Bajan, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Ishodi učenja

Po završetku nastavne cjeline sudionici moći će:

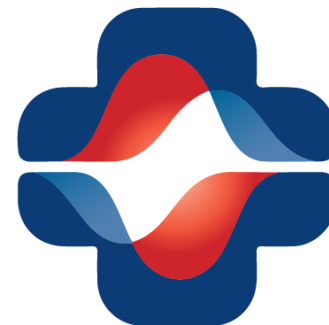
- objasniti babinje
- objasniti važnost dojenja
- opisati pravilno postavljanje djeteta na dojku i položaje dojenja
- objasniti higijenu u babinju
- objasniti trening mišića dna zdjelice
- objasniti važnost prvog sata
- objasniti suplementaciju tijekom dojenja
- navesti kontracepciju tijekom dojenja
- objasniti ulogu pratiteljice u babinju.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Sadržaj teme

1. Važnost prvog sata
2. Dojenje
3. Higijena
4. Trening mišića dna zdjelice
5. Suplementacija tijekom dojenja
6. Dojenje i kontracepcija



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Uvod

- Period nakon porođaja za veliki broj žena, unatoč sreći i euforiji koju osjete kada prvi puta ugledaju svoje dijete, može biti vrlo stresan.
- Osim promjene hormonskog statusa, određeni broj majki prolazi i bolove kao posljedicu porođaja (epizotomija, carski rez..), a naravno i umor i neispavanost
- Prilagodba na novo može biti vrlo stresna i majkama je u tom periodu potrebna pomoć i podrška kako obitelji, medicinskog osoblja, tako i pratiteljica



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Babinje

- razdoblje koje započinje neposredno nakon porođaja i traje 6 tjedana (40 dana)
- promjene nastale u trudnoći se povlače
- obilježava ga;
  - involucijski procesi
  - procesi cijeljenja rane
  - početak laktacije i održavanje
  - uspostavljanje ovarijske funkcije



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# INVOLUCIJSKI PROCESI

- 1) uterus
  - 2) mišići zdjeličnog dna
  - 3) mišići trbušne stijenke
  - 4) mišići mokraćnog mjehura
  - 5) mišići crijeva
- najizrazitiji na ;  
uterusu
  - uterus odmah nakon porođaja - 1000 g
  - uterus 6 tj. nakon porođaja – 50 – 70 g



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# *Lochia* – puerperalni iscjedak

- sekret iz velike rane unutrašnje stijenke maternice i stvara se tijekom babinja

Podjela;

- krvava - *lochia rubra* ili *cruenta* - od 1. do 6. dana
  - smeđe boje – *lochia fusca* – od 7. do 14. dana
  - prljavo žute boje - *lochia flava* – od 14. do 21. dana
  - sivobijela boja – *lochia alba* – potkraj 3. tjedna
- lochie – infektivne ☒ dobro pranje ruku sapunom !!!



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# POVEZIVANJE MAJKE I NOVOROĐENČETA (1)

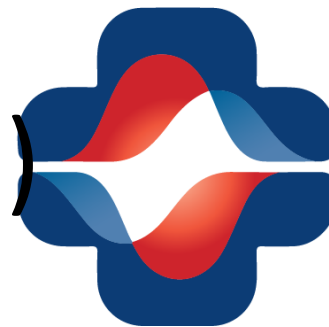


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Prvi kontakt koža na kožu odmah po porođaju
- Prisustvo oca djeteta na porođaju
- Oblikovanje novih vez u obitelji
- Uspostavljanje obiteljske povezanosti s pozitivnim socijalnim interakcijama imaju neprocjenjiv utjecaj na daljnji sveukupni razvoj djeteta



# POVEZIVANJE MAJKE I NOVOROĐENČETA (2)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Cjelodnevni rooming – in
- Majka i dijete u stalnom kontaktu
- Važan fizički, psihički i edukacijski značaj
- Fizičke prednosti – uspješnije dojenje, smanjena mogućnost infekcije, dijete je individualno opskrbljeno, smanjen je kontakt između djeteta i zdravstvenog osoblja
- Psihičke prednosti – majčina ljubav, nježnost, toplina, prisnost i dodir daju emocionalnu sigurnost djetetu, a majka je sretna i zadovoljna

# Dojenje – vještina koja se uči

Pratiteljice će:

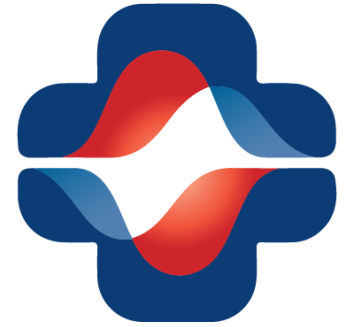
- Primijeniti znanja o dojenju kao pomoć pri dojenju
  - Biti podrška paru
- 
- Higijena ruku prije kontakta s majkom i novorođenčetom



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje – prednosti dojenja

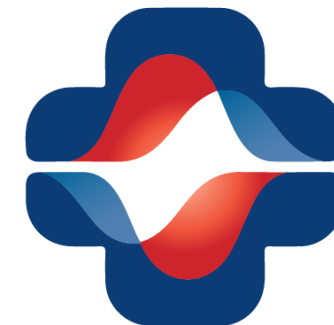
- Nutritivne
- Prilagođeno probavnom sustavu dojenčeta
- Sadrži obrambene faktore
- Jeftino
- Ekološki prihvatljivo
- Pomaže involucijske procese maternice
- Odgađa ovulaciju i menstruaciju



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje – stvaranje mlijeka (1)

- Obilnije lučenje mlijeka – 30 do 72 h nakon porođaja posteljice



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



3 dan

5 dan

6 dan

25 dan

# Dojenje – stvaranje mlijeka (2)

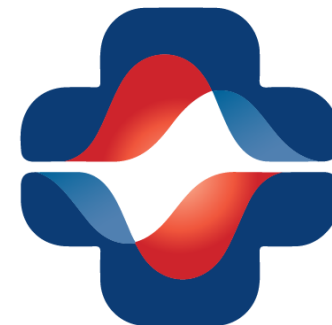
Stvaranje mlijeka reguliraju hormoni:

- Oksitocin
  - Prolaktin
- 
- Dojenje djeteta provodi se na djetetov zahtjev

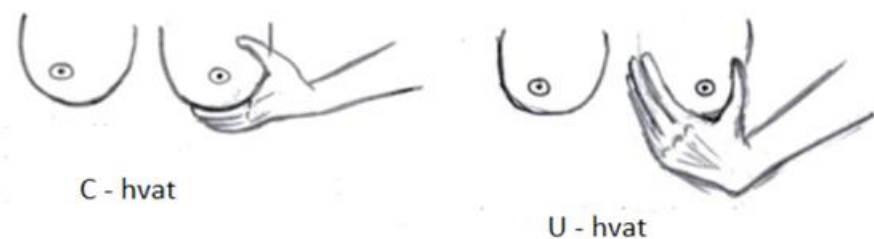


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

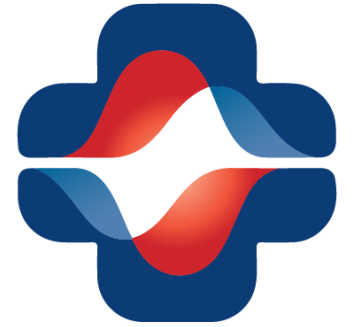
# Dojenje – položaji (1)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Dojenje – položaji (2)

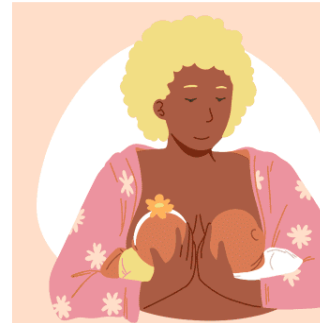


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Ležeći bočni  
položaj

Položaj koljevke



Položaj pod  
rukom

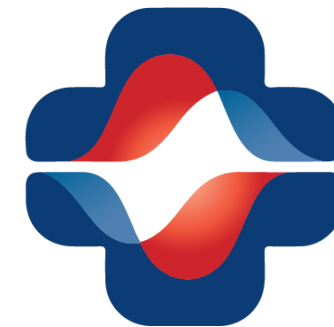


Unakrsni хват u  
položaju koljevke

Biološki položaj



# Dojenje – komplikacije



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**





# Uloga pratiteljice (1)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## KOMUNIKACIJA

- Izuzetno značajna, ali ponekad potpuno “zapostavljena” vještina koju bi svatko trebao naučiti i unaprijediti
- Osnova je terapeutskog odnosa
- Olakšava rad, a majke se osjećaju ugodnije i sigurnije
- Zadovoljava psihičke i socijalne potrebe majke
- Osigurati joj treba udobnost i sigurnost
- Pristupiti zadovoljavanju njezinih potreba s strpljenjem, ljubaznošću i uvažavanjem
- Prisutna može biti nedostatna komunikacija i ponašanje poput nervoze, nemira, tjeskobe i stida (psihičke promjene, stres, umor, tjelesna kondicija)

# Uloga pratiteljice (2)

- Tjelesna i psihička kondicija ovise o tijeku trudnoće i samog porođaja
- U porođaju žena doživljava psihički i fizički stres
- Uobičajen umor, pomanjkanje apetita ili glad, gastrontestinalne smetnje, nesanica
- Treba pripaziti na poslijeporođajne psihičke poremećaje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# BABY BLUES – sindrom tužnog raspoloženja

- 2-5 dana po porođaju
- 80% - 90% žena
- Umor, hormonalne promjene, bol od epiziotomije ili SC (carski rez), neispavanost, suočavanje s novonastalom situacijom, strah
- Bezrazložan plač, osjećaj opće slabosti, nemir, osjetilna hiperaktivnost, krivnja radi konfliktnih osjećaja
  - ženina reakcija na porođaj kao stresni događaj
  - hormonalne promjene – nagli pad progesterona



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Uloga pratiteljice kod postporođajne tuge

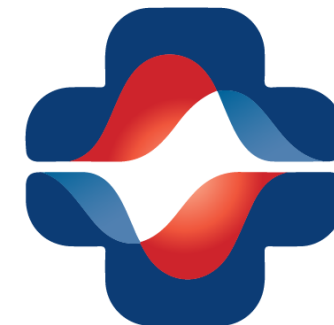


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Omogućiti razgovor puerpera – pratiteljica
- Objasniti da su to teškoće novonastale situacije i da ne treba osjećati krivnju
- Hrabriti je lijepim i nježnim riječima i pohvaliti je za skrb o djetetu
- Ne smije se osjećati zapostavljeno u odnosu na dijete
- Mora osjećati da nije sama i da ju obitelj voli i podržava

# Osobna higijena babinjače (1)

- Tuširanje - dozvoljeno
- Kupanje - ne u prvih 6 tjedana nakon porođaja  
(Kristellerov čep)
- Epiziotomija - pranje u toploj vodi, tapkanje, antibiotski sprej nije potreban
- Babinjača - dobro pranje ruku sapunom
- toaleta spolovila 2x na dan, često mijenjanje uložaka



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Osobna higijena babinjače (2)

- Pojačano znojenje – povećano lučenje hormona po porođaju
- Tuširanje toplom vodom – vrijeme prvog tuširanja ovisi o općem stanju puerpere
- Pranje kose može – paziti da se ne prehladi
- Moguće izraženije opadanje kose (hormoni) – dodatno se mogu koristiti vit B-kompleksa
- Ako je opadanje kose pretjerano i ne zaustavlja se – preporučiti pregled štitnjače



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Higijena ruku

- Važno je spriječiti prijenos infekcije sa genitalija na dojke i dijete
- Ruke prati toplom vodom i sapunom + dezinfekcijsko sredstvo
- Nakon defekacije, mijenjanja higijenskih uložaka
- Prije dojenja i hranjenja djeteta
- Ruke brisati papirnatim ručnicima



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Njega epiziotomijske rane

- Hladni oblozi – smanjuju bol i oteklinu
- Tuš – više puta dnevno, toplom vodom, bez direktnog mlaza na samu ranu
- Ne brisati nego posušiti ranu prislanjanjem ručnika
- Pamučni ulošci – 5-6 puta dnevno – pp češće
- Ne aplicirati antibiotske masti ili sprejeve
- Ne pretjerivati s tjelesnom aktivnosti
- Izbjegavati duže sjedenje
- Izbjegavati kupanje i ležanje u kadi
- Izbjegavati spolne odnose 6 tj po porođaju



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Higijena dojki

- Pranje toplom vodom, bez sapuna
- Brisanje čistim pamučnim ručnikom
- Grudnjak mora biti pamučan i dovoljno prostran
- Upojne jastučiće mijenjati više puta dnevno



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Kretanje (1)

- Rano ustajanje – prevencija tromboze i embolije, pospješuje involucijske procese, sprječava retenciju lohija, olakšava mokrenje, stimulira peristaltiku i krvotok
- Dobro utječe na opće stanje i raspoloženje puerpere
- Prvo ustajanje obavezno u pratnji primalje, a ovisiti će o općem stanju puerpere



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

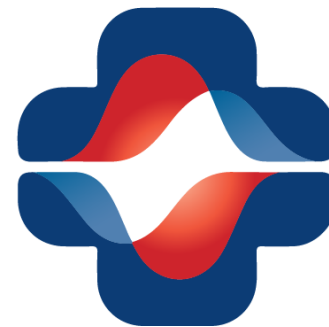
# Kretanje (2)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Sljedeće dane puerpera češće ustaje i dulje ostaje van postelje
- Izbjegavati dugotrajnije kretanje, sjedenje i stajanje u mjestu
- Ispočetka neka se uglavnom skrbi samo o sebi i djetetu, ako je to moguće
- Za redovan rad u kućanstvu sposobna je negdje u 4. tjednu po porođaju

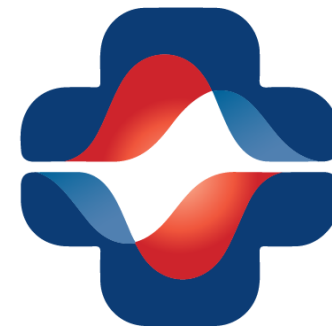
# Trening mišića zdjeličnog dna (1)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Keglove vježbe (dr Arnold Kegel 1948. g)
- Osnovna namjena – poboljšanje funkcije mišića zdjeličnog dna i sprječavanje nastanka urinarne inkontinencije
- Faktori rizika za UI (urinarnu inkontinenciju) u trudnoći:
  - Djelovanje hormona
  - Promijenjena funkcija i položaj mokraćnog mjehura
  - Pritisak rastućeg ploda i maternice na mokraćni mjehur i mišiće zdjeličnog dna
  - Porodaj i ozljede u porođaju
- Vježbanje započeti po cijeljenju rane od epiziotomije

# Trening mišića zdjeličnog dna (2)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Smjestiti se u udoban položaj, na leđima, noge savijene u koljenima i malo razmaknute
- Pokušajte istovremeno stisnuti sfinkter debelog crijeva, uretre i mišiće oko rodnice
- Važno je zadržati stisak oko 10 sec. i s pauzom od 4 sec.- ponoviti 10 puta
- Vježbe izvoditi svaki dan 3-6 mjeseci
- Iskušati mišiće pri kašljanju, kihanju ili naporu

# Odmor i spavanje

- Po porođaju omogućiti ženi da se odmori i naspava
- Dojenje i briga za dijete izazivaju umor i kod puerpere koja je u najboljoj kondiciji
- Savjetovati da pokušaju spavati kada i dijete, preko dana, da nadomjeste noćno bdijenje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrana u puerperiju (1)

- Da bi se zadovoljile dnevne potrebe u puerperiju bi trebalo dodati oko 500 kcal dnevno
- Dnevne kalorijske vrijednosti ne bi smjele biti manje od 1800 kcal
- Prehrana mora biti raznovrsna i sadržavati dovoljnu količinu bjelančevina, masti i ugljikohidrata
- Dovoljne količine tekućine



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrana u puerperiju (2)

- 2,5-3l tekućine dnevno
- Najprimjerenije – voda, biljni čajevi i voćni čajevi, čajevi za dojlje bez šećera i iznimno voćni sokovi sa 100% udjelom voća koji se razrjeđuju vodom



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Prehrana u puerperiju (3)

- Optimalno – 5 obroka, 3 glavna, 2 sporedna
- Pravilno raspoređeni, s ne prevelikim razmacima i ne ih preskakati
- Hranu pripremati kuhanjem, pirjanjem, pečenjem i prženjem
- Umjereno soliti jodiranom solju
- Blagi i prirodno uzgojeni začini



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrana u puerperiju (4)

- Mješovita prehrana
- Sve namirnice iz pojedinih skupina
- Posebnih ograničenja glede izbora namirnica nema
- Besprijeckorno zdrave, kvalitetne i što svježije pripremljene



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrana u puerperiju (5)

- Oprezno uzimati ali ne izbaciti:
- Agrume – crvenilo kože kod djeteta
- Grah, grašak, mahune, kupus, kelj - nadimanje
- Kofein i teobromin u kavi i čokoladi – razdražljivost i nemir kod djeteta
- Tein – crni čaj – kao i kofein
- Mirišljivo povrće – luk, češnjak, brokula – daju miris mlijeku, nadimanje kod djeteta
- Orašasti plodovi i plodovi mora – potencijalni alergeni



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrana u puerperiju (6)

- Izbjegavati treba industrijski pripremljenu hranu: konzervansi, aditivi, umjetne boje i arome
- Zabranjeno – meki sirevi (zaraza listerijom) i sirovo meso (zaraza toksoplazmom)
- Alkohol treba izbjegavati
- Pušenje je zabranjeno



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Spolnost u puerperiju

- Izbjegavati spolne odnose 6 tj po porođaju
- Ginekološki pregled 6 tj po porođaju
- Dojenje nije kontracepcija
- Prva menstruacija obično 5-6 tj po porodu ako žena ne doji, ako doji pojava menstruacije je individualna
- Kontracepcija – preporučiti kondom, dojiljama se ne preporuča hormonska kontracepcija, IUD može nakon 4 tj (posavjetovati se s liječnikom), dijafragma je nesigurna (anatomske promjene po porođaju) potrebna promjena broja dijafragme



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

- Bruun Haastrup M, Pottegard A, Damkier P. *Alcohol and Breastfeeding*, Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology, 2014, 114, 168–173
- Habek D. *Ginekologija i porodništvo*. Zagreb: Medicinska naklada; 2017.
- Kunina B. i sur. *Moja trudnoća. Sveobuhvatni priručnik za trudnoću, porod i babinje*. Zagreb: 24 sata d.o.o.; 2014.
- Kominiarek MA, Rajan P. *Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation*, Med Clin North Am. 2016 November ; 100(6): 1199–1215. doi:10.1016/j.mcna.2016.06.004.
- Kuvačić I, Kurjak A, Đelmiš J. i sur. *Porodništvo*. Zagreb: Medicinska naklada; 2009.
- Pecigoš-Kljuković K. *Zdravstvena njega i liječenje trudnice, roditelje i babinjače*. Zagreb: Školska knjiga; 2000.
- Pecigoš-Kljuković K. *Zdravstvena njega trudnice, roditelje i babinjače*. Zagreb: Školska knjiga; 2005.
- Navarrete F, Salud García-Gutiérrez M, Gasparyan A, Austrich-Olivares A, Femenía T, Manzanares J. *Cannabis Use in Pregnant and Breastfeeding Women: Behavioral and Neurobiological Consequences*, Front Psychiatry. 2020 Nov 2;11:586447. doi: 10.3389/fpsy.2020.586447.
- Odent M. *Preporod rađanja*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.; 2000.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**