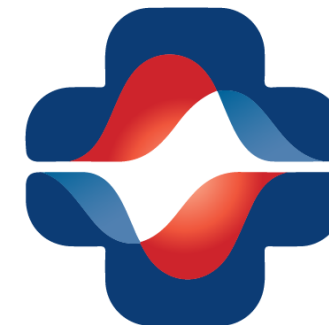


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
Mlinarska

# Savjetovanje za dojenje za zdravstvene djelatnike

## PREHRANA, ZDRAVLJE I PLODNOST ŽENA

---

Milena Logožar, Škola za primalje

Željka Kuljak, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Sadržaj programa

1. Prehrana, alkohol i pušenje tijekom dojenja
2. Dojenje, plodnost i kontracepcija
3. Fizičko i mentalno zdravlje majki i dojenje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

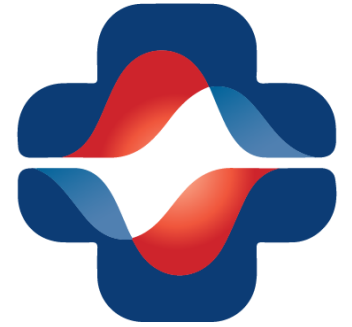
# Ishodi učenja programa



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Po završetku programa sudionici moći će:

- nabrojati makronutrijente u prehrani
- objasniti važnost unosa potrebnih kalorija
- nabrojati metode kontracepcije u vrijeme dojenja
- navesti simptome depresije i s njom povezanih poremećaja
- opisati probleme dojenja koji povećavaju rizik od depresije
- navesti moguće načine liječenja mentalnih poteškoća tijekom perioda dojenja.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## ***Prehrana, alkohol i pušenje tijekom dojenja***

---

Željka Kuljak, Škola za primalje

# Uvod

- Zdrave prehrambene navike stječemo još od najranije životne dobi
- Dobro je poznato da pravilna prehrana uvelike utječe na zdravlje čovjeka i jedan je od bitnih čimbenika prevencije mnogih bolesti, a pogotovo kroničnih oboljenja
- Svaka loša prehrambena navika mora se mijenjati već i prije trudnoće jer nepravilan i neadekvatan unos hrane ili nekih štetnih tvari, može utjecati na pravilan rast i razvoj ploda i zdravlje trudnice
- Prehrambene navike u dojenju ne razlikuju se bitno od prehrane u trudnoći



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Suplementacija tijekom dojenja

- Majčino mlijeko i dojenje jedino je pravilna i prihvatljiva prehrana dojenčeta u prvih šest mjeseci života
- Za zdravi razvoj djeteta vrlo je bitna pravilna i uravnotežena prehrana od prenatalnog razdoblja, tijekom dojenja i kasnije u životu
- Dnevni unos hrane tijekom dojenja do 2600 kcal
- Kalorijska vrijednost hrane povećava se za 300 kcal



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Suplementacija tijekom dojenja

- Prehrana: raznovrsna, uravnotežena i redovita
- Unos tekućine tijekom se povećava jer majka ima veće potrebe za pijenjem
- Dnevni broj obroka sadrži tri glavna (doručak, ručak i večera) i dva međuobroka
- Prednost: sezonska i svježja hrana
- Voće i povrće – vitamini, minerali, vlakna (regulacija stolice)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Suplementacija tijekom dojenja

- Povećavana potrebe za vitaminom D i kalcijem – mlijeko i mliječni proizvodi



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Preporučeni *makronutrijenti*



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Ugljikohidrati

- Jednostavni: kolorije, nisu hranjivi
- Složeni: hranjivi, vitamini, vlakna, bjenčevine, minerali
  - zobene pahuljice, batat, smeđa riža, kvinoja, grahorice, zeleno listano povrće, mrkva, brokula, voće...

## Proteini

- Sastavni dio stanice, mišića, kostiju, vezivnog tkiva i organa
- Životinjskog porijekla sadrže aminokiseline u idealnim omjerima
  - jaja, meso, mliječni proizvodi, riba, orašasti plodovi, sjemenke, grahorice...

# Preporučeni *makronutrijenti*

## **Masti**

- Glavni izvor energije
- Esencijalne masne kiseline (omega-3 i omega-6)
- Pravila rast i razvoj mozga djeteta
- Plava riba, avokado, masline, maslinovo i biljno uje, sjemenke, orašasti plodovi...



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Preporučeni *mikronutrijenti*



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## **Vitamin D**

- Apsorpcije kalcija
- Sunce
- Oprez kod unosa
- Uzimati uz obroke koji sadrže masti zbog bolje i lakše apsorpcije
- Sir, žumanjak, laneno ulje, mliječni proizvodi, riblje ulje...

## **Vitamin C**

- Pojačava imunost
- Važan je za apsorpciju željeza, kosti, zube, hrskavicu i vezivno tkivo
- Najviše ga ima u naru, nalazi se još i u crnom ribizlu, limunu, naranči, trešnji, rajčicama, paprici, kiviju, kupusu...

# Preporučeni *mikronutrijeti*

## **Vitamini iz skupine B**

- Doprinosse smanjenju osjećaja umora i iscrpljenosti kod majke

## **Minerali**

- Željezo
- Kalcij
- Jod
- Magnezij



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Unos tekućine

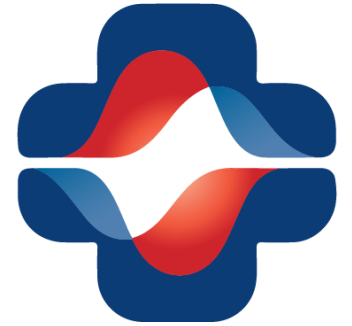
- Oko 2,5 L/dan
- Voda, blagi biljni čajevi, sviježe pripremljeni voćni sokovi, juhe od povrća i mesa
- Napitke koji sadržavaju kofein (crna kava, Cola) i tein u zelenom ili crnom čaju treba ograničiti na jednu čašu dnevno (nervoza kod djeteta)
- Oprez kod unosa zbog produkcije mlijeka



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Namirnice koje je potrebno izbjegavati

- Sirova i nedovoljno termički obrađena hrana, plodovi mora i školjke, jetra i paštete od jetre (prevelike količine vitamina E i teške metale)
- Pohana, pržena hrana, zaprške, prelijevanje jela masnoćom
- Ograničiti suhomesnate proizvode, zaslađivače, namirnice bogate šećerima, velike ribe zbog žive
- Dobro oprano i termički obrađeno



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Alkohol

- Nije preporučljiv (koncentracija alkohola u krvi majke jednaka je koncentraciji alkohola u mlijeku zbog brzog prijenosa)
- Izlaganje dojenčadi alkoholu kroz majčino mlijeko može uzrokovati smanjenje njihovih kognitivnih sposobnosti ovisno o dozi unesenog alkohola
- Nakon konzumacije, alkohol se pojavljuje u mlijeku nakon 30 do 60 minuta
- Ako majka ima silnu potrebu, unos alkohola ograničiti na gutljaj vina ili pive uz izbjegavanje žestokih alkoholnih pića
- Unos alkohola treba biti vezan uz hranu, dijete bi bilo dobro podojiti prije i ne smije se unositi alkohol do mjesec dana djetetovog života



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Alkohol

- Preporuke su da se alkohol ne unosi tijekom dojenja
- Ako majka koja doji uzima prevelike količine alkohola može umanjiti svoju sposobnost brige o djetetu, alkohol će utjecati na produkciju mlijeka i može dovesti do zastoja u razvoju djeteta



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Pušenje

- Više su proučavane posljedice pušenja tijekom trudnoće nego tijekom dojenja.
- Nikotin i druge tvari iz cigarete prelaze u majčino mlijeko i mijenjaju njegov sastav
- Izbjegavati i aktivno i pasivno



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Marihuana

- Istraživanja su vrlo oskudna
- Glavna psihoaktivna komponenta kanabisa, tetrahidrokanabinol (THC), izlučuje se u majčino mlijeko u malim količinama
- Neka istraživanja sugeriraju da svakodnevna ili skoro svakodnevna uporaba može usporiti motorički razvoj dojenčeta, ali ne i rast, ili intelektualni razvoj
- Percepcija majki da je njihova upotreba kanabisa štetna za njihovu dojenčad vjerojatno će prekinuti dojenje ranije od majki koje ne vjeruju da je štetno
- pozitivan test urina u dojenčadi - pravne posljedice



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Marihuana

- Osim mogućih štetnih učinaka kanabinoida u majčinom mlijeku, korištenje kanabisa kod oca također može povećati rizik od sindroma iznenadne smrti dojenčadi kod dojenčadi
- Kanabis ne smije pušiti nitko u blizini dojenčadi jer dojenčad može biti izložena udisanjem dima



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Majke vegetarijanke

- Ako su dobro poučene o svojoj prehrani, mogu se i tijekom dojenja hraniti pravilno i zdravo
- Više vrsta vegetarijanske prehrane
- Nema previše preporučenih prehrambenih smjernica za vegetarijance tijekom dojenja
- Potrebno je unositi suplemente vitamina D, kalcija i vitamina B12



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Pretilost

- Nekoliko studija je pokazalo da žene s pretilošću imaju smanjenu stopu započinjanja dojenja i dojenja u usporedbi sa ženama normalne tjelesne težine
- Biološka (odgođena laktacija), psihološka (neugodnost povezana s veličinom tijela i poteškoće u dojenju) , mehanička (veće grudi i bradavice koje stvaraju poteškoće s fiksiranjem djeteta na dojku) i medicinska (carski rez, dijabetes, problemi sa štitnjačom) mogli bi potvrditi ovakve rezultate (točna etiologija vjerojatno je kombinacija svih ovih čimbenika)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Pretilost (2)

- Kako bi se povećala vjerojatnost dojenja
  - dodatna podrška i poticanje na dojenje
  - pomoć prikladnim tehnikama hvatanja
  - demonstracija odgovarajućih položaja dojenčadi, kako bi se pomoglo u započinjanju i nastavku dojenja



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Blizanačka trudnoća

- Između 40 do 90% majki blizanaca započinje dojenje
- Proizvodnja mlijeka određena je potražnjom dojenčadi, a ne majčinom sposobnošću dojenja
- Nastavak uzimanja dodataka mikronutrijenata koji se daju antenatalno u obliku prenatalnih vitamina prikladna je za žene koje doje blizance
- Blizanci se mogu dojiti istovremeno ili odvojeno



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## ***Dojenje, plodnost i kontracepcija***

---

Željka Kuljak, Škola za primalje



# Dojenje i kontracepcija

- Važnost planiranja obitelji je jednako bitna kod svake žene u svakom trenutku dok postoji mogućnost oplodnje
- Nakon porođaja žene koje ne doje očekivanu menstruaciju mogu dobiti najranije nakon četiri tjedna
- Kod dojenja situacija je malo drugačija
- Dojenje nije nužno kontracepcija!!!



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje i kontracepcija (2)

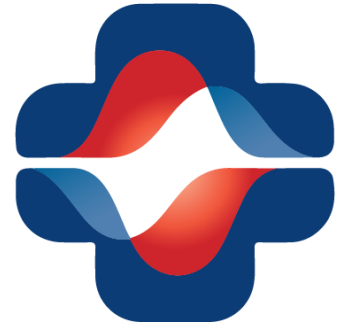
- Dok beba siše i stimulira bradavicu i areole dojki, podražaj šalje živčane impulse u hipotalamus majke, a zatim u hipofizu koji se nalaze u mozgu
- Hipofiza izlučuje prolaktin (stvaranje mlijeka) i oksitocin (izlučivanje mlijeka i kontrahiranje uterusa)
- Prolaktinski refleks kao odgovor na sisanje dovodi do sekrecije mlijeka i prekida ovulacije jer prolaktin inhibira lučenje LH i FSH bez kojih nema ovulacije



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje i kontracepcija (3)

- Razgovarati s ginekologom (osim kod primjene prezervativa)
- Spolni odnosi nakon porođaja preporučuju se nakon nekih četiri do šest tjedana, što ovisi o samom tijeku porođaju i stanju majke



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje i kontracepcija (4)

## Metoda prvog izbora

- LAM (eng. Lactational Amenorrhea Method)
- Do djetetovih šest mjeseci života, kada majka nema menstruaciju i redovito doji na zahtjev (razmak ne manji od šest sati) i bez upotrebe nadohrane  
Nije 100% sigurna
- Računanje plodnih i neplodnih dana ili prekinuti snošaj nisu visoko pouzdane
- mehaničke metode (kondomi i dijafragme)
  - Kondom - relativno dobra metoda
  - dijafragma - sekundarna kontracepcija



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Dojenje i kontracepcija (5)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## **Metoda prvog izbora**

- Intrauterini ulošci (IUD)
  - bakreni ulošci nemaju poznati učinak na laktaciju Levonorgestrel
  - IUD(Mirena) postavljena odmah nakon porođaja može biti povezano s kraćim trajanjem dojenja
  - Nema negativan utjecaj na dojenje kada se započne 6 tjedana nakon porođaja ili kasnije

# Dojenje i kontracepcija (6)

## Metoda drugog izbora

- Mini pilule
  - mogu koristiti tijekom dojenja svaki dan (i tijekom menstruacije) jer za razliku od kombiniranih pilula ne utječu na majčino mlijeko

## Metoda trećeg izbora

- Kontracepcijske pilule koje sadrže estrogen
- Može utjecati na smanjenje količine mlijeka pa nije baš preporučljivo ih koristiti tijekom dojenja



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

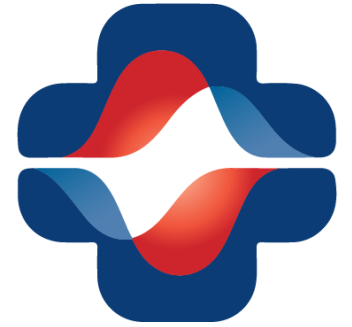
# ***Fizičko i mentalno zdravlje majki i dojenje***

---

Milena Logožar, Škola za primalje

# Uvod

- Malo je situacija u kojima majke ne mogu dojiti ili je dojenje kontraindicirano ili nije dopušteno
- Mentalni poremećaji poput postporođajne depresije, postporođajne psihoze, anksioznog poremećaja, PTSP – a povećavaju rizik od prekida dojenja
- Brojne organizacije koje se bave mentalnim poteškoćama roditelja ističu da prosječno 70 – 80% žena ima blage i prolazne smetnje sniženog raspoloženja (Baby blues), a postporođajna depresija se javlja kod 10 – 15% majki

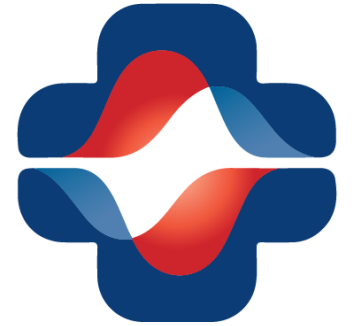


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Uzroci nedostatka ili manjka mlijeka

- neadekvatna anatomija dojki, nedostatno razvijeno žljezdano tkivo dojke, mastitis, ozljeda ili operacija dojki, ozljeda živaca
- hormonski poremećaji
- starost majke debljina
- rijetko i nepravilno stavljanje djeteta na prsa
- neke bolesti majke ( infekcija, hipotireoza, neliječena šećerna bolest, tumor hipofize, mentalne bolesti, zaostala posteljica)
- umor, psihološki razlozi
- uzimanje nekih lijekova (kontraceptiva, antihistaminika, sedativa, diuretika, velikih doza vitamina B6
- uzimanje previše kofeina, alkohola, pušenje
- provođenje stroge dijete



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mentalne poteškoće kod dojilje

- **Baby Blues – postporođajna tuga** - sindrom tužnog raspoloženja, traje 3 – 6 dana nakon poroda kao reakcija;
  - na porod koji predstavlja stresan događaj
  - poteškoće oko dojenja
  - bolnost epiziotomije
  - hormonalne promjene u ženinom tijelu
  - strah zbog neznanja kako se brinuti o novorođenčetu
- Karakterizira ga kratkotrajno stanje tuge, potištenosti, umora, nesanice, smetenosti, razdražljivosti i plačljivosti bez vanjskog povoda
- Simptomi uglavnom nestaju nakon nekoliko dana, bez medicinskog liječenja
- Zadaće primalje i medicinske sestre



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mentalne poteškoće kod dojilje (2)

- **Postporođajna depresija** je stanje kada su simptomi tuge intenzivniji i traju dulje od dva tjedna
- Simptomi: tuga, umor, slaba koncentracija, beznade, problemi sa apetitom i spavanjem, osjećaj krivnje, izolacija od okoline i suicidalne misli
- Prisutni gubitak interesa za vlastito dijete i druge aktivnosti
- Češće se javlja kod prvoročkinja, mladih majki, kod žena sa biološkom predispozicijom, kod neželjenih trudnoća, kod žena sa stresnim događajima u trudnoći, financijskim problemima, psihološkim traumama i sa manjkom potpore
- Često depresija tijekom i nakon trudnoće povezuje sa neuspješnim dojenjem nakon poroda
- Zadaće primalje i medicinske sestre



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mentalne poteškoće kod dojilje (3)

- **Postporođajne psihoze** su teški psihički poremećaji kod žena nakon poroda
- rane psihoze - odmah nakon poroda
- kasne 12. – 14. dana puerperija
- Vjerojatnije će se pojaviti kod žena koje su već ranije imale neki psihički poremećaj ili pate od njega
- Karakteriziraju je nagle promjene raspoloženja, mentalna konfuzija, sumanutost, halucinacije
- Majke mogu naginjati ozljeđivanju, ranjavanju sebe ili bebe, suicidu i čedomorstvu
- Majci je potrebna hitna medicinska pomoć i hospitalizacija
- Zadaće primalje i medicinske sestre



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mentalne poteškoće i dojenje (4)

- Dojenje može djelovati kao zaštitni faktor jer smanjuje rizik od depresije:
  - Dojenje pomaže da se majka relaksira i smanji stres
  - Majke koje doje su u manjem riziku razvoja depresije kroz produkciju hormona oksitocina i prolaktina tijekom laktacije
- Prisutna je visoka zastupljenost depresije kod žena koje imaju poteškoće s dojenjem



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mentalne poteškoće i dojenje (5)

- Povezanost manjka ili ometanog sna i depresije
- Postporođajni bolovi i upale mogu biti okidač za razvoj depresije i na probleme sa lučenjem mlijeka
- Psihološke traume koje mogu predstavljati rizik za razvoj depresije i poteškoća s dojenjem (ranije psihološke traume, neugodno iskustvo poroda)
- Porod kao stresan događaj može odgoditi laktogenezu jer visoka razina kortizola (hormona stresa), koči lučenje prolaktina
- Bolest djeteta, prerano rođenje, razvojne poteškoće mogu uzrokovati depresiju kod roditelja, pogotovo ako je dijete životno ugroženo



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Liječenje mentalnih poteškoća tijekom laktacije

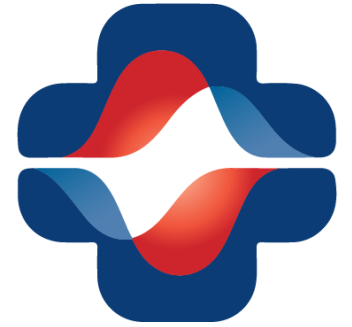
- Hrana bogata vitaminima, mineralima i omega – 3 – masnim kiselinama
- Terapija jakim svjetlom – pojačava lučenje serotonina (svjetlost jakosti 10000 luxa/30 – 40 minuta)
- Tjelesna aktivnost
- Psihoterapija (KBT i IPA)
- Antidepresivi (većina ih je kompatibilna s laktacijom)
- Biljni antidepresivi poput kantarionovo ulje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

1. Campell SH, Lauwers J, Mannel R, Spencer B, ur. Cor curriculum for interdisciplinary lactation care. Burlington: Jones and Bartlett; 2019.
2. Rumboldt M, Zakarija-Grković I, ur. Suvremena saznanja o laktaciji i dojenju. Split, 4.-7. prosinca 2019. Split:MF Split, 2019.
3. Wilson-Clay B, Hoover Kay. The Breastfeeding atlas. 4th.ed. Texas Manchaca TX: BWC/KH Joint Venture; 2008.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**