



Како функционира доењето

Колку повеќе мајчино млеко цица вашето бебе, толку повеќе вашите дојки создаваат млеко. Кога вашето бебе цица од дојката, се ослободуваат хормони. Овие хормони го создаваат млекото и го предизвикуваат **'протокот'** или течењето на млекото.

Првото млеко што се произведува се вика колострум и тој е густ и жолтеникав. Некои луѓе сметаат дека ова прво млеко не е добро за вашето бебе, меѓутоа тоа е многу важно. Тоа содржи материи кои го хранат вашето бебе и помагаат да се спречи тоа да се разболи. Ова млеко постепено се разредува и станува поволно, меѓутоа тоа ги содржи сите состојки што му се потребни на вашето бебе да расте и да се чувствува нахрането.

Можете да заклучите дали вашето млеко истекува правилно на повеќе начини:

- Промена во брзината со која цица вашето бебе од брзи кратки смукнувања до цицање и ритмично голтање, со едно смукнување секоја секунда.
- Некои мајки чувствуваат боцкање или трпки во дојката.
- Понекогаш ненадејно се јавува чувство дека дојката е полна и од вашата друга дојка може да започне да капе млеко.
- Можеби ќе ожедните.

Чувствата како што се вознемиреноста, срам, притисок или преголем умор понекогаш може да влијаат на истекувањето на млекото. Ако сте опуштени, тоа може да помогне млекото полесно да истекува.

- Наместете се во удобна положба. До вас ставете пијалок и здрава ужинка.
- Исцедете неколку капки млеко пред да го поставите вашето бебе на дојката.
- Додека бебето цица, нежно масирајте ја дојката.
- Осигурајте се вашето бебе да биде добро поставено на дојката.

Како можам да препознам дека моето бебе прима доволно млеко?

Вашето бебе прима доволно млеко при доењето ако:

- Го доите секогаш кога тоа сака, а не според план. Тоа значи најмалку 6 до 8 подои во период од 24 часа. Некои бебиња имаат 10-12 или повеќе подои.
- Во период од 24 часа треба да има најмалку 6 до 8 мокри платнени пелени со бледа боја или 3 до 5 обилно мокри пелени за еднократна употреба. Во период од 24 часа, многу мало бебе ќе има 2 или повеќе меки фекални столици.
- Вашето бебе е живо по темперамент, активно и задоволно во разумни граници.

Во текот на неколку недели, вашето бебе ќе започне постепено да добива во тежина. Главата на бебето ќе порасне и тоа ќе порасне во должина.

За понатамошно читање

- Информативен лист *Како да го поставите вашето бебе на дојката*

За повеќе информации, контактирајте го вашиот Центар за детско здравје (Child Health Centre) или Австралиското здружение за доење (ABA).

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

На Информативната линија на АВА за доење можете да телефонирате 7 дена во неделата и на неа работат обучени доброволци кои се советници за доење.

Ако ви треба помош да телефонирате на англиски јазик, јавете се во Службата за писмено и усмено преведување (Translating and Interpreting Service (TIS)) на 131 450.

Совети преку електронска пошта и повеќе информации можете да најдете на www.breastfeeding.asn.au