godina: 10., broj 10-2020.

HRVATSKA UDRUGA
IBCLC SAVJETNICA
ZA DOJENJE

DOJENJE

10 godina



Poštovani čitatelji,

zdravi i veseli mi bili!

Čitajući priloge ovogodišnjeg lista „Dojenje“ može se zaključiti da je 2020. godina po mnogo čemu bila iznimna, i to u pozitivnom smislu! Početkom godine objavljeno je prvo Europsko izvješće o politici i praksama prehrane dojenčadi i male djece, koje su podržali Ured UNICEF-a za Hrvatsku i Ministarstvo zdravstva RH – od srca im hvala; godišnji simpozij Hrvatske udruge IBCLC savjetnica, kao i Hrvatske udruge grupa za potporu dojenja, održan je po prvi put virtualno; Hrvatska savjetnica za dojenje, Dinka Barić, izabrana je u Upravni odbor Europskog krovnog udruženja savjetnica za dojenje (ELACTA); pot- predsjednica HUSD-a, Anita Pavičić Bošnjak, predvodila je pisanju smjernica Ministarstva zdravstva o COVID-u i dojenju; objavljen je novi Cochraneov sustavni pregled o liječenju zastojne dojke; članica HUSD-a je otvorila prvo savjetovalište za dojenje u Sjevernoj Makedoniji; pokrenuta je inicijativa „Breastfeeding spot“ u Osijeku, i još mnogo toga. Pri tome, usvojene su nove vještine, otkrivene nove mogućnosti komunikacije, uspostavljene nove suradnje, rodile se nove ideje … Bravo!

Veliko mi je zadovoljstvo priopćiti da smo u 2020.-oj godini obogaćeni s tri nove savjetnice za dojenje. To su Anamarija Ćuže Grgić iz Splita, te Branka Muhić i Jurjana Novoselac iz Zagreba. Naša Irena Gracin ponovno je položila ispit i time produžila svoj IBLCE certifikat. Čestitamo im svima! Sada je ukupno 28 IBCLC savjetnica za dojenje u Hrvatskoj, no Hrvatskoj udruzi IBCLC savjetnica za dojenje dobrodošle su i osobe koje nisu IBCLC savjetnice za dojenje, tj. svi koji podržavaju statut, odnosno ciljeve i aktivnosti udruge pa vas pozivamo da nam se pridružite. Zajedno smo jači!

Na koncu želim se zahvaliti našoj članici, Dragici Juričić, koja već punih deset godina strpljivo, ustrajno i s mnogo ljubavi uređuje naš list „Dojenje“. Usprkos našem oglušivanju njezinim pozivima da šaljemo naše priloge, svaki put uspije stvoriti malo čudo od lista. Od slijedeće godine list će uređivati novi tim (Dragica ide u zasluženu mirovinu) stoga, hvala Dragici od srca jer svojim zalaganjem osiguravala je da trud članica HUSD-a ne ostane nezapažen, tj. nezapisan u povijesti.

Irena Zakarija-Grković
Vaša predsjednica



Prateći rad naših IBCLC savjetnica proteklih deset godina sakupljali smo članke i fotografije tečajeva s trudnicama, dojiljama, zdravstvenim radnicima te s domaćih i međunarodnih skupova gdje su savjetnice aktivno sudjelovale. Također smo pratili njihov rad u grupama za potporu dojenju, školi dojenja, savjetovalištima za dojenje, obilježavanju Dana IBCLC, Tjedna dojenja, rada s izbjeglicama ...

Kako je broj savjetnica rastao, tako je rastao i naš list Dojenje.

Pomoć pri stvaranju lista imali smo i od ekipe tiskare iz Rijeke koja je imala razumijevanja za naša kašnjenja i izmjene tekstova u zadnji tren.

Vjerujem da je ovaj deseti jubilarni broj samo jedan od brojeva koji će i dalje pratiti rad naših IBCLC savjetnica koje svojim znanjem i zalaganjem doprinose kvalitetnoj skrbi obitelji te na dobrobit cijelog društva.

Dragica Juričić, urednica

Obilježavanje Međunarodnog dana IBCLC savjetnica u Osijeku

Dan IBCLC savjetnica, prva srijeda u ožujku 2020. godine, proslavili smo promovirajući ulogu i zalažući se za priznanje rada IBCLC savjetnica. Uz stalni angažman u podršci majkama i obiteljima, savjetnice u svakodnevnom radu rješavaju praktične probleme kod dojenja, na različite načine djeluju i u svom okruženju ustrajne u stvaranju društvene klime sklone dojenju.

Maja Štimac i Zorica Kovač iz Osijeka izradile su informativni letak o IBCLC savjetnicama, kako bi široj javnosti dali informacije o IBCLC savjetnicama: što to rade na podršci dojenju, kako su educirane i koje kompetencije imaju. Također su, zbog potreba u svakodnevnoj praksi, izradile kartončić za evidentiranje rasta djece u prvoj godini života, kada se mjerenja bilježe na mjesečnoj bazi u pedijatrijskim ordinacijama. Nerijetko su podatci o rastu ubilježeni u knjižicama s neprimjerenim reklamama nadomjestaka za majčino mlijeko, čime se izravno krši Međunarodni pravilnik o zabrani reklamiranja nadomjestaka za majčino mlijeko. Na kartončiću s tablicom za podatke kako dijete raste je i nekoliko praktičnih preporuka sastavljenih prema najčešćim pitanjima ili poteškoćama tijekom dojenja.

Autorice informativnog letka i kartončića za evidentiranje rasta osmislile su i pokrenule inicijativu u lokalnoj zajednici (na području grada Osijeka) s ciljem senzibiliziranja čim više ljudi i poticanja na istinsko promišljanje o dobrobitima dojenja za dijete, majku, obitelj, sve ljude, naš planet, kroz prijedlog za suradnju s ugostiteljskim objektima u obliku pisanog „Sporazuma o suradnji“ temeljem kojega bi dobili i istaknuli naljepnicu na vratima objekta:
„Breastfeeding spot“.
Na taj poseban način bi svi odmah na ulazu primili na znanje da je dojenje dobrodošlo. Dizajnirale su za tu svrhu naljepnice koje simbolično predstavljaju temu tjedna podrške dojenju (WBW 2020), „Podržimo dojenje za zdraviji planet“ (Support breastfeeding for a healthier planet). Točno 4. ožujka 2020. godine svojim potpisima su sporazum uz vlasnika restorana Kompa, potvrdile IBCLC savjetnice Zorica Kovač, Maja Štimac, Silvija Klasić Jovanović i Dubravka Barač, o čemu je izašao članak u Glasu Slavonije. Obzirom da su lokalni mediji popratili ovaj događaj, proslava Međunarodnog dana IBCLC savjetnica je dobila novi značaj, a nekoliko vlasnika/voditelja ugostiteljskih objekata je iskazalo interes za uspostavljanje suradnje Na žalost polovicom ožujka je slijedio prvi lock down pa još uvijek čekamo ukidanje mjera i vraćanje na „staro“.

Zorica Kovač, mag. med. techn., IBCLC



foto: Z. Kovač

Naljepnica „Breastfeeding Spot“



Druženje u restoranu Kompa

Nacionalni tjedan dojenja u Splitu

Zbog najavljenog velikog juga, ove godine po prvi put u 15 godina nije održan tradicionalni štand IBCLC savjetnica na Marmontovoj šetnici u Splitu, povodom Nacionalnog tjedna dojenja. Izrađene promotivne materijale smo koristile za ukrasiti naša radilišta. Tako je Irena Zakarija-Grković na Medicinskom fakultetu u Splitu ukrasila pano na stubištu glavne zgrade s prikladnim porukama. IBCLC savjetnica, Željana Tomić, je uz suradnju kolegice Marije Ukić objavljivala u više navrata na službenoj Facebook stranici Doma zdravlja SDŽ materijale koji su bili namijenjeni majkama i trudnicama. Također, u patronažnoj djelatnosti obilježen je tjedan kroz grupe za potporu dojenja koje cijelo vrijeme 2020. godine nisu prestale raditi i tečaj za trudnice koji se unatoč koronavirusnoj epidemiji držao uživo (face to face) u maloj grupi. Promotivni plakat kojeg su izradile kolegice Marija Ukić i Ana Vidović Roguljić, postavljen je u Domu zdravlja SDŽ. Doc. dr. Zakarija-Grković je također bila gošća regionalnog Radio Sunca gdje je govorila o temi ovogodišnjeg Nacionalnog tjedna dojenja, tj. o štetnim posljedicama umjetne prehrane dojenčadi i male djece na naš okoliš.

Željana Tomić, dipl. med. techn., IBCLC



Tečaj za trudnice u Splitu

Virtualno obilježavanje Svjetskog i Nacionalnog tjedna podrške dojenju u Osijeku

Dojenje kao ekološka opcija bila je tema obilježavanja Svjetskog tjedna dojenja 2020. god. s motom „Dojenje za zdraviji planet/svijet!“. Riječ planet ukazuje na ekološku usmjerenost ove prioritetne javnozdravstvene teme/mjere. Jer dojenje doista jeste - javnozdravstvena mjera. Obzirom da ne košta ništa, majčino mlijeko nastaje slijedom fizioloških procesa u tijelu žene, nerijetko dojenje biva marginalizirano a njegov značaj umanjen, zaboravljen. Javnozdravstvena mjera je i cijepljenje, kojem zahvaljujemo na suzbijanju nekada kobnih bolesti koje su trajno narušavale ljudsko zdravlje, odnosile živote. Za proizvodnju cjepiva je potrebna skupa industrija. Dojenje ne košta ništa, donosi mnogobrojne dobrobiti za zdravlje majki i djece, obitelji, zajednice, svijeta, i to je onaj drugi značaj kada se misli na „svijet“ - govori se o zdravlju ljudi. Da, dojenje značajno doprinosi zdravlju ljudi. K tome, ne zagađuje okoliš niti troši prirodne energetske resurse kao npr. industrija za proizvodnju cjepiva ili adaptiranih nadomjestaka za majčino mlijeko.
2020. godina - godina medicinskih sestara i primalja, godina izazova, točnije, stavila je pred sve zadatak prihvatiti „novo normalno“ - naučiti se čuvati, štititi i živjeti u pandemijskim uvjetima uzrokovanim novim korona virusom.

Zbog epidemiološke situacije vezane za pandemiju COVID-19 od 1.-7. kolovoza 2020. godine organizirano je virtualno obilježavanje Svjetskog tjedna dojenja i Nacionalnog tjedna podrške dojenju u GPD Papalice iz Osijeka. Grupe za podršku dojenju na svojem terenu inicira i organizira njihovo osnivanje patronažna sestra. Na mjesečnim sastancima se okupljaju buduće majke i dojilje te svi zainteresirani za podršku dojenju. Tako se stvara klima pogodna dojenju a majke se razmjenom iskustava međusobno povezuju i osnažuju. Zahvaljujući članovima GPD Papalice iz Osijeka realizirano je obilježavanje STD-a.

Svi članovi zajednice su odgovorni za zaštitu okoliša, prehranu i zdravlje ljudi, budućnost. Povezujući zdravstvene ustanove i udruge s ciljem zaštite, podrške i promicanja dojenja, u suradnji HUSD-a, DPS HUMS-a, GPD Papalice, DZ OBŽ i dječjeg kreativnog centra Dokkica. putem javnih mreža objavljene su video snimke i fotografije s porukama majki o vlastitim iskustvima dojenja. Događaj je prijavljen na WABA-inoj svjetskoj mapi obilježavanja STD-a.

U Nacionalnom tjednu podrške dojenju 1. - 7. listopada 2020. godine također su sudjelovale i majke u GPD Papalice putem javne mreže uz fotografije i popratne poruke pod nazivom „Poruka mame - jer za pozitivne riječi nikad nije kasno“. Iznoseći vlastite doživljaje majke su prenosile i svoje „puteve“ kako se nositi ili rješavati konkretne poteškoće – o povezivanju, dojenju u trudnoći, o vlastitom tijelu, suzama, podrški okoline, ekološkim aspektima, kako dojenje pomaže vratiti se u formu i još puno toga. Zahvaljujući modernim tehnologijama redovito se odvijaju „susreti“ no Papalice su složne u tome da jedva čekaju „povratak na staro“ i uobičajena druženja grupe uživo.

Zorica Kovač, mag. med. techn., IBCLC



foto: Z. Kovač

GPD Papalice

Urednica: Dragica Juričić
Članovi uredničkog odbora: Irena Zakarija-Grković i Anita Pavičić Bošnjak

Naklada: 300 komada
Oblikovanje i tisak: *Spirograf d.o.o., Rijeka*
U Rijeci, prosinac 2020. god.

DOM ZDRAVLJA VINKOVCI

Savjetovalište za dojenje u Vinkovcima

Patronažne sestre pri Domu zdravlja Vinkovci vode grupe za potporu dojenju te tečajeve za trudnice i partnere, a kako bi trudnicama i majkama pružile potpuniju pomoć, nastala je ideja o osnivanju savjetovališta za dojenje koje bi se objedinilo u navedeni rad patronažnih sestara. Tako je u izazovnoj 2020. godini Dom zdravlja Vinkovci pokrenuo projekt „Savjetovalište za dojenje“ uz potporu Upravnog odjela za zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije sukladno Nacionalnom programu za zaštitu i promociju dojenja 2018. – 2020. godine.

Nažalost, zbog epidemiološke situacije onemogućen je grupni rad te intenzivniji kontakt s trudnicama i dojiljama. Otegotna nam je i okolnost što smo trenutno dislocirani zbog renoviranja zgrade naše ustanove, a koje bi trebalo biti gotovo ove godine. Stoga smo osigurali telefonsko savjetovanje kako bi omogućili bolju i lakšu dostupnost majkama koje trebaju našu pomoć. Patronažne sestre Helena Marijanović i Željka Ćavar su telefonski dostupne svakim radnim danom od 07.00 - 19.00 h. Informacije o radu savjetovališta majke mogu naći na službenim stranicama naše ustanove. Također su tiskane kratke edukativne brošure o pravilnom načinu dojenja, najčešćim poteškoćama pri dojenju i pravilnom načinu izdajanja, sa informacijama o radu savjetovališta, koje dijele patronažne sestre na svojem terenu. U nadi prema svjetlijoj budućnosti suzbijanja epidemije koronavirusom nabavlja se oprema za prostor savjetovališta za dojenje koji bi trebao biti u novoobnovljenoj zgradi naše ustanove. Zasad je od opreme nabavljeno: stolica za dojenje, komoda za previjanje, električna izdajalica, modeli dojke, modeli dječjih želučića, te već postojeća oprema trudničkog tečaja i grupa za potporu dojenju: lutke oba spola sa kadicom i odjećom, te igračke i spužvasta podloga za igraonicu.

Željka Ćavar, mag. med. techn., IBCLC

Banka humanog mlijeka: prvih godinu dana

Banka humanog mlijeka (BHM) otvorena je 15. studenog 2019. godine pri KBC-u Zagreb, u sklopu Hrvatske banke tkiva i stanica Kliničkog zavoda za transfuzijsku medicinu i transplantacijsku biologiju, na lokaciji Petrova 13, Zagreb. U okviru banke ustrojen je i Odjel za podršku dojenju. S radom je počela u siječnju 2020. godine, nakon dobivanja odobrenja za rad nadležnog tijela Ministarstva zdravstva prema Zakonu o primjeni ljudskih tkiva i stanica.

Ovo je prva BHM u Hrvatskoj a njezina je vizija djelovati kao nacionalna banka koja će osigurati dovoljno mlijeka za svu prijevremeno rođenu djecu u Hrvatskoj.

U prvoj godini rada banke za darivanje se prijavila 191 majka, od čega ih je 63 postalo darivateljicama. Prikupilo se 327 litara darovanog mlijeka, pasterizirane su 282 litre, a izdano 185 litara pasteriziranog darovanog humanog mlijeka. U razdoblju od siječnja do studenog 2020. darovanim mlijekom hranjeno je gotovo stotinu djece s pedijatrijskih odjela, prvenstveno u jedinicama intenzivnog liječenja u Zagrebu i Osijeku.

Rad Banke su već u prvoj godini otežali epidemija COVID-19 i potres u Zagrebu. Zbog epidemiološke situacije prikup mlijeka bio je obustavljen više tjedana, a ponovno je započeo početkom svibnja 2020. godine. Uslijed potresa u Zagrebu u ožujku 2020. godine Klinika za ženske bolesti i porode u Petrovoj pretrpjela je znatna oštećenja, pa su nedonoščad bila premještena u KB Dubrava, gdje majke nisu mogle donositi vlastito mlijeko. Zbog povećanih potreba za darovanim mlijekom iz Banke, unatoč teškim uvjetima rada, u Banci se svakodnevno pasteriziralo darovano mlijeko te odnosilo u KB Dubrava, a kasnije, nakon povratka nedonoščadi u Petrovu, mlijeko se odnosilo u Petrovu, kao i u sve druge ustanove koje su imale potrebu za darovanim mlijekom iz banke.

Tijekom prve godine rada BHM i Odjel za podršku dojenju su: organizirali edukacije za neonatološke timove iz Zagreba, Osijeka i Splita (uživo ili online); doc. dr. sc. B. Golubić-Ćepulić, voditeljica BHM, i ostali djelatnici banke sudjelovali su na nekoliko stručno-znanstvenih skupova na kojima se govorilo o BHM i podršci dojenju; ostvarili suradnju s brojnim stručnim i civilnim udrugama u cilju promicanja darivanja mlijeka i dojenja, uključujući i HUSD; nastavili suradnju s Ministarstvom zdravstva RH, Uredom UNICEF-a za Hrvatsku te Gradskim uredom za zdravstvo Grada Zagreba i Koordinacijskim odborom za „Grad Zagreb prijatelj dojenja"; promovirali rad banke i darivanje mlijeka u medijima. U sklopu Odjela za podršku dojenju radi i Ambulanta za medicinu dojenja, koju vodi izv. prof. dr. sc. A. Pavičić Bošnjak, pedijatar-neonatolog i IBCLC, a koja pruža skrb svim majkama darivateljicama koje imaju teškoće pri dojenju i svim ostalim ženama koje trebaju stručnu dijagnostičko-terapijsku skrb u vezi teškoća pri dojenju. U prvoj godini rada stručnu pomoć tražile su 64 žene, od kojih su neke u ambulantu došle više puta, dok se većinski komunikacija odvijala uporabom e-tehnologije sukladno epidemiološkoj situaciji i otežanom radu uslijed potresa. Ambulanta je imala odličnu suradnju s IBCLC savjetnicama iz Savjetovališta za dojenje u Domovima zdravlja na području Grada Zagreba, te patronažnim sestrama, kolegama pedijatrima i rodilištima, a nadamo se da će takve suradnje biti sve više.

I konačno, lijepa je vijest da nam se u naše IBCLC redove pridružila još jedna kolegica iz banke, dr. Jurjana Novoselac, specijalistica transfuzijske medicine, koja je ove godine stekla certifikat za IBCLC savjetnicu pa ćemo zajedničkim snagama nastaviti rad na promicanju darivanja mlijeka i dojenja.

izv. prof. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak, dr. med., IBCLC
KBC Zagreb

Zdravlje za budućnost - značaj i uloga osnivanja Banke humanog mlijeka u Hrvatskoj

U Opatiji je od 20.-23. kolovoza 2020. godine u okviru kampanje Nursing Now Croatia, kao dio globalne kampanje Nursing Now, održan 8. Kongres Hrvatske udruge medicinskih sestara s međunarodnim sudjelovanjem, Sestrinstvo bez granica, 2020. - godina medicinskih sestara i primalja obilježena pandemijom COVID-19, poštujući sve epidemiološke mjere i preporuke HZJZ-a. Uz on line uključenja predsjednice Međunarodnog vijeća medicinskih sestara (ICN) Annette Kennedy, izvršnog direktora ICN-a Howarda Cattona, Elisabeth Iro iz Svjetske zdravstvene organizacije, te Alemke Markotić, članice Nacionalnog stožera MZ RH, kongres je okupio više stotina sudionika koji su imali priliku sudjelovati na plenarnim izlaganjima i 30 simpozija stručnih društava HUMS-a.

Društvo patronažnih sestara HUMS-a je održalo svoj 16. Simpozij naziva „Zdravlje za budućnost - značaj i uloga osnivanja Banke humanog mlijeka u Hrvatskoj“ uz uvažene predavače iz BHM - predstojnicu, doc. dr. sc. B. Golubić Ćepulić koja je govorila o osnivanju i radu BHM, i doc. dr. sc. A. Pavičić Bošnjak koja je predstavila najnovije preporuke vezano za dojenje i COVID-19. Slijedila su izlaganja IBCLC savjetnice Marjane Jakčin o sastavu i prilagodljivosti majčinog mlijeka; o važnosti majčinog mlijeka u prehrani novorođenčadi koje je izlagala Marina Oreški, prvostupnica primaljstva; o kontaktu „koža na kožu“ prvostupnice primaljstva Željke Živković; o istraživanju s temom darivanja majčinog mlijeka govorila je IBCLC savjetnica Zorica Kovač. Održana je radionica o uspostavi laktacije i ručnom izdajanju te izložba postera vezane tematike. IBCLC savjetnica Jasna Apostolski – Nikolov je putem postera predstavila suradnju IBCLC savjetnice u pedijatrijskoj ordinaciji, a prikazan je i poster s rezultatima usporedbe dostupne pomoći pri dojenju u Sloveniji i Hrvatskoj koji su ostvarile Cvetka Skale, Zorica Kovač i Anita Pavičić Bošnjak. Društvo patronažnih sestara HUMS-a nastavlja suradnju s Hrvatskom udrugom IBCLC savjetnica, te je iniciralo učlanjivanje Hrvatske udruge medicinskih sestara u WABA.

Zorica Kovač, mag. med. techn., IBCLC



Sudionice simpozija

Hrvatska udruga grupa za potporu dojenja
HUGPD | Croatian breastfeeding support group

4. *online* Simpoziji Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju

Ova izazovna godina nije nas obeshrabrila i unatoč odgodama održali smo 4. Simpoziji Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju HUGPD-a na jedan svima nama nov način. Pri tom smo ponešto i naučili ali i uvidjeli da smo se uspješno prilagodili novim okolnostima i nastavili sa našim planiranim aktivnostima u cilju osiguravanja potrebne edukacije iz medicine dojenja kao i promidžbe dojenja. U organizaciji i održavanju Simpozija sudjelovale su, kao i do sada brojne IBCLC savjetnice za dojenje iz Hrvatske; sudjelovanju na Simpoziju odazvali su se eminentni predavači kao i naši cijenjeni gosti.

Sudionici simpozija bile su kolegice i kolege iz cijele Hrvatske ali i regije – Slovenije, Bosne i Hercegovine i Srbije.

Nedostajala nam je zajednička fizička blizina i neposrednost ali održavanjem Simpozija ostvarili smo cilj a to je podjela najaktualnijih informacija iz područja dojenja i osiguravanja potrebne skrbi za majku i dijete koje su nam svima važne kako bismo mogli nastaviti sa pružanjem što adekvatnije skrbi za majku i dijete u našem radu.

Održavanje ovogodišnjeg Simpozija obilježilo je i 20 godina rada i djelovanja Hrvatske udruge grupa za potporu dojenju uz želju i nadu da ćemo se čim prije vratiti prijašnjem načinu života i rada te nastaviti i dalje uspješno provoditi programe u razvoju promicanja dojenja u Republici Hrvatskoj.

Dinka Barić, mag. med. techn., IBCLC

8. hrvatski simpozij o dojenju HUSD

9. listopada 2020. godine održan je 8. hrvatski simpozij o dojenju „Podržimo dojenje za zdravlje našeg planeta“, prvi puta on-line, u skladu s preporukama epidemiološke službe vezano za aktualnu COVID-19 pandemiju.

Hrvatska udruga IBCLC savjetnica (HUSD) slijedeći trend povezivanja sudionika u virtualnom svijetu organizirala je stručnu edukaciju uz sudjelovanje eminentnih predavača i predstavnika udruga koje podupiru, štite i promiču dojenje lokalno, na nacionalnoj i internacionalnoj razini.

U pozdravnoj riječi predsjednica HUSD-a Irena Zakarija -Grković pozdravila je sudionike i predstavnike organizacija i udruga, Sanju Predavec, ispred Ministarstva zdravstva RH, Josipa Grgurića (UNICEF), Mirelu Šentija Knežević (Grad Zagreb).

Predstavljene su nove IBCLC savjetnice; Ljiljana Mišković, patronažna sestra te Teuta Grdinić, primalja, dok je licencu polaganjem ispita obnovila Barbara Finderle, primalja.

Od niza zanimljivih izlaganja, uvodno se odnosilo na koncept biološkog njegovanja i dobrobiti koje donosi olakšavanjem prvih dana dojenja autorica Suzanne Colson, Kittie Frantz i Nancy Mohrbacher. Prema iznesenom ne toliko učestalo primjenjivan prirodni položaj majke za dojenje - polunakošeni položaj na leđima oslobađa ruke majci, rasterećuje leđa, doprinosi opuštanju koje je ključno, a za dijete to znači također izravni kontakt s majčinom kožom/tijelom, pri tome se potiču instinktivne kretnje i radnje što olakšava primanje dojke u usta djeteta i započinjanje sisanja. Preporuka je jednostavna - smjestite se udobno ležeći na leđima (pomoći će jastuci kao potpora), dijete stavite na svoja prsa i priroda dalje radi za vas - dijete se ubrzo samo „posluži“ na dojci ili zaspi umireno na toplini majke.

Nastavno na uvodno izlaganje, prof. A. Cattaneo je predstavio rezultate svojeg istraživanja o učincima dojenja u biološkom položaju na komplikacije dojenja.

O COVID-19 i dojenju tumačila je A. P. Bošnjak, uz zaključak da nema zapreke dojenju uz sve propisane zaštitne mjere. I. Z. Grković prikazala je rezultate novog Cochrane-ovog sustavnog pregleda o postupcima i njezi kod zastojne dojke.

Obzirom na temu ovogodišnjeg tjedna podrške dojenju – podržimo dojenje za zdraviji planet, prof. A. Cattaneo dao je uvid u enormno iscrpljivanje prirodnih resursa, veliku industriju za preradu metala, plastike, papira, kemikalija, intenzivni uzgoj muznih krava, što u konačnici donosi povećanje emisije stakleničkih plinova, globalno zatopljenje. Rezultati provedene studije govore da dojenje umanjuje navedene štete za okoliš u odnosu na hranjenje djece industrijskim nadomjescima za 40 - 53%. Društvo u cjelini ima obvezu zajedničkog djelovanja u podršci dojenju za zdravlje ljudi i okoliša.

Sudionici su imali mogućnost uključivanja u rad dviju radionica: Zaštita dojenja i kršenje KOD-a i Komunikacijske vještine za IBCLC savjetnice; sa zanimljivim pitanjima i raspravom. U živahnoj „novo normalnoj“on line atmosferi došao je i sam kraj simpozija, prebrzo. Toliko brzo da se sada već nestrpljivo počinjemo pripremati za sljedeći.

Zorica Kovač, mag. med. techn., IBCLC


foto: I. Zakarija-Grković

Irena Zakarija-Grković

11. Međunarodni simpozij o dojenju u LAŠKOM, SLOVENIJA

Ove godine jedanaesti po redu slovenski simpozij o dojenju i laktaciji s međunarodnim učešćem održan je već tradicionalno u Laškom dana 9. i 10.10.2020. Dio predavanja bio je posvećen aktualnoj situaciju u vezi COVID-19 i dojenja, ali bile su zastupljene i brojne druge teme primjerice dojenje u zajednici i gradovi-prijatelji dojenja, ekološki pristup dojenju, biološki položaj kod dojenja i učinak na pojavnost teškoća pri dojenju, najnovije spoznaje rezultata Cochranove analize o tretmanu zastojne dojke te iskustva majki s izdajanjem. Gost predavač bio je Adriano Cattaneo, epidemiolog iz Italije, te predavači iz Hrvatske koji već tradicionalno sudjeluju na simpoziju slovenskih kolega. Ove godine na simpoziju su sudjelovale doc. dr. sc. I. Zakarija -Grković i izv. prof. dr. sc. A. Pavičić Bošnjak. Simpozij je bio odlično pripremljen i prihvaćen s više od 100 sudionika, te se unatoč online održavanju razvila živahna diskusija iza svakog tematskog bloka te smo mogli uživati u kolegijalnoj razmjeni mišljenja i znanja. Slovenskim kolegama želimo još puno godina nastavka tradicije održavanja ovakvog uspješnog medunarodnog simpozija.

Izv. prof. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak, dr. med., IBCLC
KBC Zagreb

Aktivnosti Centra Fenix u BiH

Centar „Fenix“ je od mjeseca januara 2020. godine UNICEF-ov partner u „Kutku za majke i bebe“ u privremenim prihvatnim centrima za izbjeglice i migrante „Borići“ i „Sedra“.
Kutak za majke i bebe (MBC) pruža uslugu za one najosjetljivije - za djecu mlađu od 5 godina i njihove majke te trudnice. Stručno osoblje pruža podršku majkama i djeci, podržavajuću njegu, edukaciju i savjetovanje o dojenju i hranjenju dojenčadi i male djece.
MBC nije samo igralište za bebe i mjesto za odmaranje ili druženje majki, MBC također promovira i podržava optimalno hranjenje dojenčadi i male djece (IYCF) te pruža prostor majkama za dojenje.

Najvažniji zadatak u Kutku za majke i bebe je stvoriti sigurno mjesto za njegu majki i njihove djece sa specifičnim zadacima:

- Osigurati primjerenu prehranu dojenčadi i male djece u bijegu i u hitnim situacijama
- Omogućiti, poticati i podržavati dojenje kao najbolju i najsigurniju hranu za novorođenčad i dojenčad, posebno u bijegu
- Savjeti za dojenje općenito i u posebnim situacijama
- Njega i savjeti za trudnice
- Odgovarajuća raspodjela i podjela hrane za dojenčad i malu djecu, u pratnji stručnjaka i prema prehrambenom planu
- Pomoć i podrška oko njege dojenčadi i djece
- Savjeti za ophođenje s djecom
- Prepoznati ozbiljne situacije i rizike povezane sa zdravljem djece i majki
- Distribucija proizvoda za higijenu i njegu majke i djeteta

Ukupno 2 tima koja se sastoje od jedne primalje i dvije medicinske sestre rade u dva Kutka za majke i bebe, tj. ukupno 6 sestrinskih djelatnika. Mentoring i praćenje podrške dojenju i ishrani djece obavlja IBCLC savjetnica Centra „Fenix“.

Velika sreća i zadovoljstvo nam je da smo ostali partneri UNICEF-a i u 2021. godini u ovom projektu, sa dodatnim aktivnostima edukacije zdravstvenih radnika o dojenju u kriznim situacijama.

Adisa Hotić, IBCLC

foto: Centar Fenix



Kutak za majke i bebe „Borići“

Aktivnosti centra "Zdravo Bebe - Centar za majku" u Sjevernoj Makedoniji

U proteklih godinu dana uspješno smo počeli održavati radionice o dojenju i njezi novorođenčadi na kojima sam posebno posvetila vrijeme trudnicama i educirala ih o dojenju. Savjetovalište za dojenje je u sklopu pedijatrijske ordinacije dr. Dragane Emel Markoske gdje radim kao medicinska sestra. Ta suradnja nam je povećala stopu dojenja. Uspjele smo naš rad prikazati i kao poster prezentaciju pod nazivom “Uloga i značaj IBCLC savjetnice u suradnji s pedijatrom u privatnoj pedijatrijskoj ordinaciji o dojenju” na 8. Kongresu HUMS-a u Opatiji.

Kao i u cijelom svijetu, pandemija se odrazila i kod nas, pa smo radionice počele raditi online jer je interes kod trudnica i babinjača postajao sve veći i jer su se uspješne priče o dojenju počele širiti. Neke dojilje su svoje uspješне priče napisale, pa smo te motivacijske poruke prikazali na našoj web stranici zdravobebe.mk.

Snimili smo webinar “Prvih 100 sati nakon poroda, o dojenju i laktaciji” koji se nalazi na našoj web stranici te smo time omogućile da sve trudnice i dojilje imaju mogućnost pogledati i dobiti korisne savjete oko dojenja budući da je pandemija onemogućila radionice s fizičkom prisutnošću. Mogu reći da se posjete u savjetovalištu povećavaju i da pandemija nije spriječila majke koje žele dojiti da potraže savjetovanje i potporu o dojenju što mi je jako drago jer je rezultat odličan.

foto: J. Apostolski Nikolov



dr. D. Emel Markoska i J. Apostolski Nikolov

Tečajeve o dojenju i pripremi za porod sam održavala sa smanjenim brojem sudionika što je također dalo dobrih rezultata jer nove majke uspješno doje.

Posebno mi je drago da sam nakon godinu dana rada kao IBCLC savjetnica uspjela našoj populaciji približiti rad IBCLC savjetnica. Nadam se da će ova pandemija sa Covid-19 proći, pa ćemo nastaviti sa većim brojem aktivnosti.

Jasna Apostolski Nikolov, dipl. med. sestra, IBCLC

Uručena Osobna nagrada Grada Splita

Predsjednica Hrvatske udruge IBCLC savjetnica za dojenje, doc. dr. sc. Irena Zakarija-Grković, dobitnica je Osobne nagrade Grada Splita u 2020. godini za „nesebično zalaganje i rad na popularizaciji dojenja".



foto: I. Zakarija-Grković

Dobitnica nagrade

ELACTA – novosti i aktivnosti

Pandemija COVID-19 utjecala je i na dosada uobičajen način rada Europskog udruženja laktacijskih savjetnika. Kongres koji se trebao održati u Milanu (Italija) morao je biti otkazan a novoizabrano članstvo Odbora od svibnja ove godine održava samo online sastanke, ali ipak nastoji ostvariti realizaciju prethodno planiranih aktivnosti na korist svih svojih članica.

Do sada su održana i dva online sastanaka sa predsjednicima svih zemalja članica ELACTA-e; izdana su dva nova broja časopisa Lactation and Breastfeeding; osigurana su sredstva za podršku u organizaciji edukacije za IBCLC savjetnice koja mogu ostvariti zemlje članice ukoliko se kandidiraju za ovu nagradu, a članovi odbora vrijedno rade na održavanju web i fb stranice, pripremi edukacije CERP's International France 2021 kao i ELACTA Kongresa 2022 koji će se održati u Njemačkoj 12.-14. svibnja.

Prepoznavanje i priznavanje IBCLC edukacije kao profesije i zlatnog standara u pružanju podrške dojiljama u svakoj zemlji ključno je pitanje za koje se zalaže ELACTA uz poticanje cjelokupnog članstva da u svojoj regiji doprinese ostvarivanju ovog cilja.

Uz edukaciju IBCLC savjetnica priznavanje IBCLC kao profesije od strateškog je interesa rada i djelovanja ELACTA udruženja.

Dinka Barić, mag. med. techn., IBCLC

Pripremili:
UNICEF Projektni tim za program
Rodilište prijatelj djece, 5.3.2020.
doc. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak, dr. med.,
prof. dr. sc. Josip Grgurić,
prof. dr. sc. Milan Stanojević

COVID-19: PREPORUKE O DOJENJU

Ove preporuke namijenjene su zdravstvenim djelatnicima koji skrbe o majkama i djeci vezano uz dojenje i prehranu majčinim mlijekom kad kod majke postoji sumnja na infekciju COVID-19/SARS CoV-2 virusom i u slučaju potvrđene COVID-19. Preporuke se temelje na trenutnim spoznajama o COVID-19 i smjernicama međunarodnih zdravstvenih institucija i stručnih društava. Ured UNICEF-a za Hrvatsku i projektni tim za „Rodilište prijatelj djece" u suradnji s Povjerenstvom za zaštitu i promicanje dojenja Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, javnozdravstvenim institucijama i stručnim društvima pratit će najnovija saznanja vezano uz širenje virusa kao i preporuke međunarodnih zdravstvenih institucija te po potrebi ažurirati ove preporuke.

COVID-19 (prema eng. *coronavirus disease 2019*) je akutna respiratorna bolest koju uzrokuje novi koronavirus nazvan SARS CoV-2 (prema eng. *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*). Najčešći simptomi kod oboljelih osoba su povišena tjelesna temperatura, kašalj, otežano disanje, bolovi u mišićima i umor. Trenutno nema cjepiva niti specifičnog lijeka. Liječenje je suportivno.

Način prijenosa virusa

Virus se prenosi bliskim kontaktom sa zaraženom osobom. Prijenos se odvija kapljičnim putem (kapljicama koje nastaju kada zaražena osoba kašlje ili kiše), te dodirivanjem konta- miniranih površina na kojima se nalazi sekret iz dišnih puteva zaražene osobe, a potom dodirivanjem usta, nosa ili očiju. Nije poznato koliko dugo SARS CoV-2 preživljava na površinama (1,2).

Nije poznato događa li se vertikalni prijenos SARS CoV-2 s majke na plod. Među prvih 19 u literaturi opisanih slučajeva trudnica i novorođenčadi čije su majke imale kliničke simptome COVID-19, virus nije otkriven u plodovoj vodi ili krvi pupkovine. Stoga trenutno nema dokaza koji bi podržavali vertikalni prijenos virusa SARS CoV-2 (3,4,5).

Prenosi li se COVID-19 majčinim mlijekom?

Do danas nisu pronađeni dokazi koji bi upućivali da je virus SARS CoV-2 prisutan u mlijeku majki s COVID-19. Prisutnost ovog virusa ispitivana je u 6 žena oboljelih od COVID-19, niti u jednom uzorku mlijeka virus nije pronađen (3). Iz prethodnog iskustva s drugim koronavirusima, kao što su SARS CoV uzročnik teškog akutnog respiratornog sindroma, SARS) i MERS CoV (uzročnik koronavirus bliskoistočnog respiratornog sindroma, MERS), nema dokaza o prenošenju tih virusa u majčino mlijeko (6). Stoga je vjerojatno da je rizik od prenošenja SARS CoV-2 putem majčinog mlijeka nizak.

Dojenje

Uzimajući u obzir sve prednosti dojenja i prehrane majčinim mlijekom, u slučaju sumnje na infekciju COVID-19 u majke, preporuča se nastaviti s dojenjem primjenjujući opće mjere zaštite (7).

Odluku o započinjanju i nastavljanju dojenja, odnosno odluku o hranjenju izdojenim majčinim mlijekom, majka treba donijeti nakon razgovora s članovima obitelji i zdravstvenim radnicima. Majci treba potanko objasniti trenutno poznate činjenice o načinu prijenosa zaraze kako bi razumjela potencijalni rizik za dijete.
Majku treba podučiti primjeni općih zaštitnih mjera tijekom dojenja kako bi se izbjeglo širenje virusa na novorođenče, kao što su pranje ruku prije svakog dodirivanja novorođenčeta i započinjanja dojenja te nošenje maske za vrijeme dok doji i kada je u neposrednoj blizini djeteta (7,8).

Majka s potvrđenom COVID-19 ili sa simptomima koji zahtijevaju nadzor koja je, s obzirom na kliničke simptome, u stanju dojiti i koja je donijela odluku o dojenju treba poduzeti sve moguće mjere opreza kako bi se izbjeglo širenje virusa na novorođenče. To uključuje pranje ruku prije i poslije dodirivanja novorođenčeta kao i prije i poslije podoja, nošenje maske za lice tijekom podoja i uvijek kada je u blizini djeteta (unutar 1 metar udaljenosti od djeteta) te čišćenje kontaminiranih površina(7,8).

Ako je majka odlučila izdajati se uporabom ručne ili električne izdajalice, treba oprati ruke prije dodirivanja bilo kojeg dijela izdajalice ili bočice (spremnika) za mlijeko, te slijediti preporuke za pravilno čišćenje izdajalice nakon svake uporabe. Zdravstveni radnik ili druga zdrava osoba (ako je prisutna) nahranit će dijete izdojenim majčinim mlijekom (7,8,9).

U slučaju da se majka i dijete moraju privremeno odvojiti, majci koja namjerava dojiti treba pomoći u održavanju stvaranja mlijeka putem izdajanja (primjenom ručnog izdajanja ili uporabom pumpice). Pri izdajanju treba se pridržavati higijenskih uputa, općih mjera zaštite te higijenskih uputa o čišćenju izdajalice (8,9).

Privremeno razdvajanje majke i djeteta zbog medicinske indikacije kad postoji sumnja na zarazu, odnosno dokazana bolest COVID-19 te postupanje zdravstvenog osoblja s tim u vezi odvijat će se u skladu s naputcima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo „Postupanje zdravstvenih djelatnika u slučaju postavljanja sumnje na novi koronavirus (2019-nCoV)“ i nadležne ustanove koja skrbi o majkama i djeci (10). Privremeno razdvajanje majke i djeteta, odnosno boravak izvan rooming-ina smatra se medicinskom indikacijom.

Literatura:

1. World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Dostupno na: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses (pristupljeno: 4.3.2020.)
2. HZJZ. Pitanja i odgovori o bolesti uzrokovanom novim koronavirusom COVID-19. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/pitanja-i-odgovori-o-novom-koronavirusu-2019-ncov/
3. Chen H, Guo J, Wang C, Luo F, Yu X, Zhang W, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 2020;0(0). Published online February 12, 2020. Dostupno na: https://doi.org/10.1016/ S0140-6736(20)30360-3 (pristupljeno: 4.3.2020.)
4. Zhu H, Wang L, Fang C, Peng S, Zhang L, Chang G, et al. Clinical analysis of 10 neonates born to mothers with 2019-nCoV pneumonia. *Transl Pediatr*. 2020;9(1):51-60. Dostupno na: http://dx.doi.org/10.21037/tp.2020.02.06 (pristupljeno: 4.3.2020.)
5. Qiao J. Comment What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women? *Lancet* 2020. Dostupno na: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30365-2 (pristupljeno: 4.3.2020.)
6. Robertson CA, Lowther SA, Birch T, Tan C, Sorhage F, Stockman L, et al. SARS and Pregnancy: A Case Report. *Emerg Infect Dis.* 2004;10(2), 345–348. 2004;10(2):345–doi:10.3201/eid1002.030736
7. UNICEF. Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know. Dostupno na: https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know (pristupljeno: 4.3.2020.)
8. CDC. Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Dostupno na: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html
9. CDC. Interim Guidance on Breastfeeding for a MotherConfirmed or Under Investigation For COVID-19. Dostupno na: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html. (pristupljeno: 4.3.2020.)
10. https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/postupanje-zdravstvenih-djelatnika-u-slucaju-postavljanja-sumnje-na-novi-koronavirus-2019-ncov/ (pristupljeno. 4.3.2020.)

Dojilje i cijepljenje protiv COVID-19 – preporuka Svjetske zdravstvene organizacije

Dojenje ima značajne zdravstvene koristi kako za dojilje tako i za njihovu djecu koja se doje. Očekuje se da će djelotvornost cjepiva biti slična kod dojilja kao i kod drugih odraslih osoba. Međutim, nema podataka o sigurnosti cjepiva protiv COVID-19 kod dojilja ili o učincima mRNA cjepiva na dojenu djecu majki dojilja koje su cijepljene. Kao što BNT162b2 cjepivo nije živo virusno cjepivo i mRNA koja se nalazi u cjepivu ne ulazi u jezgru stanice i brzo se razgrađuje, biološki i klinički to cjepivo vjerojatno neće predstavljati rizik za dojeno dijete cijepljene majke. Na temelju ovih razmatranja, dojiljama koje su dio skupine preporučene za cijepljenje, npr. zdravstvene radnice, trebalo bi ponuditi cijepljenje na jednak način kao i svima drugima. SZO ne preporučuje prekid dojenja nakon cijepljenja. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-vaccines-SAGE_recommendation-BNT162b2-2021.1

Preveo: prof. dr. sc. Milan Stanojević,
član nacionalnog Povjerenstva za zaštitu dojenja

Liječenje dojilja od zastojne dojke

Ovo je prijevod laičkog sažetka koji je napisala doc. dr. sc. Irena Zakarija-Grković, autorica Cochraneovog sustavnog pregleda „Liječenje dojilja od zastojne dojke“, objavljen u rujnu 2020.

O čemu se radi u ovom Cochraneovom sustavnom pregledu?

Zastojne dojke su dojke prepunjene mlijekom zbog čega postanu otečene, tvrde i bolne. Zastoj češće nastaje kada se ograničava broj podoja, kada žene imaju poteškoća s postavljanjem djeteta na dojku ili kada su odvojene od svojeg djeteta. Sve to uzrokuje nedovoljno pražnjenje dojki.

Zašto je to važno?

Zastoj dojki je neugodno stanje koje može dovesti do upale dojke, bolnih i oštećenih bradavica te smanjene proizvodnje mlijeka, zbog čega žene mogu prestati dojiti. Nema dosljednih dokaza o učinkovitim načinima liječenja.

Koje smo dokaze pronašli?

U ovom Cochraneovom sustavnom pregledu tražili smo istraživanja objavljena do listopada 2019. godine, koja su ispitala načine liječenja zastojnih dojki u žena koje doje. Pronašli smo 21 istraživanje koje je sveukupno obuhvatilo 2.170 žena i 17 različitih načina liječenja.

Što se boli tiče, hladni listovi kupusa mogli bi biti bolji od standardne njege ili hladnih obloga. Nismo sigurni jesu li hladni listovi kupusa bolji od listova kupusa sobne temperature, jesu li listovi kupusa sobne temperature bolji od toplih obloga, te je li krema s ekstraktom lista kupusa bolja od placebo-kreme, jer je pouzdanost dokaza bila niska. Što se tvrdoće dojke tiče, hladni listovi kupusa mogli bi biti bolji od standardne njege, ali nismo sigurni jesu li bolji od hladnih obloga. Listovi kupusa sobne temperature mogli bi za liječenje zastoja dojke biti bolji od toplih obloga, ali nismo sigurni je li krema s ekstraktom lista kupusa bolja od placebo-kreme jer je pouzdanost dokaza bila niska.

Za bol dojke, biljni oblozi mogli bi biti bolji od toplih obloga, a kombinacija masaže i obloga od kaktusa i aloe vere bolja je od same masaže. Nismo sigurni je li oblog kaktusa i aloe bolji od masaže jer je razina dokaza bila niska. Oblog kaktusa i aloe je potencijalno bolji za liječenje tvrdoće dojke u odnosu na masažu, a kombinacija masaže i obloga od kaktusa i aloe bolja je za liječenje tvrdoće dojke od same masaže. Nismo sigurni o učinku obloga na zastoj ili prekid dojenja jer je pouzdanost dokaza vrlo niska.

Lijek proteaza je potencijalno bolji za liječenje boli i oticanje dojke, dok bi serapeptaza u usporedbi sa placebom mogla biti bolja za liječenje zastoja. Nismo sigurni smanjuje li serapeptaza bol ili oticanje, kao ni da oksitocin smanjuje zastoj u odnosu na placebo, jer je pouzdanost dokaza bila niska.

Što se boli tiče, nismo sigurni o učinku hladnih obloga u odnosu na druge oblike liječenja jer je pouzdanost dokaza bila niska. Što se tvrdoće tiče, hladni oblozi su potencijalno bolji od standardne njege. Također nismo sigurni prestaje li više žena dojiti nakon liječenja hladnim oblozima u odnosu na standardnu njegu jer je pouzdanost dokaza bila niska.

Što se mišljenja žena o različitim oblicima liječenja tiče, pouzdanost dokaza je niska. Više žena bilo je zadovoljno hladnim lišćem kupusa u usporedbi sa standardnom njegom ili hladnim oblozima. Mala je razlika u zadovoljstvu žena između hladnih obloga i rutinske njege.

Tri istraživanja su prijavila nuspojave terapije. Ni jedna žena nije doživjela nuspojave terapije lijekovima (niska pouzdanost dokaza), a 2/250 žena koje su stavljale biljne obloge razvile su iritaciju kože, u odnosu na 0/250 žena u kontrolnoj skupini koja je dobivala topli oblog (umjerena pouzdanost dokaza).

Što ovo znači?

Našli smo dokaze koji nam govore da neki oblici liječenja mogu biti korisni za liječenje zastojne dojke, poput lišća kupusa, hladnih obloga, biljnih obloga i masaža, ali potrebno je više kvalitetnih istraživanja da bi se odredio pravi učinak tih intervencija.

Prevela: doc. dr. sc. Irena Zakarija-Grković, dr. med., spec. obit. med., FRACGP, IBCLC

Zakarija-Grkovic_I, Stewart_F. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2020*, Issue 9. Art. No.: Cd006946. DOI: 10.1002/14651858.CD006946.pub4.

Najava tečajeva

Tečaj „Suvremena saznanja o laktaciji i dojenju“ održat će se 9.- 13. 11. 2021. i 7.-11.12.2021. na Medicinskom fakultetu u Splitu.
Prijave se primaju do 1.11.2021., a prijavnice će biti objavljene u proljeće.

Tečaj o dojenju za timove PZZ održat će se na jesen 2021. godine. Točan datum biti će naknadno objavljen.

Kratki tečaj o dojenju „Priprema za IBLCE ispit“ održat će se na ljeto, po potrebi.

Raynaoudov fenomen i dojenje

Većina žena na početku svog laktacijskog putovanja osjeti neku razinu neugode i pojačane osjetljivosti pa čak i osjećaja boli. Pojačana osjetljivost bradavica neposredno nakon porođaja fiziološki je proces koji omogućava povećani odgovor na taktilnu stimulaciju koja uzrokuje otpuštanje oksitocina ključnog za refleks izbacivanja mlijeka no istovremeno kod dijela rodilja može uzrokovati osjećaj neugode te iako učestala i uglavnom prolazne naravi, bolnost bradavica često rezultira prestankom dojenja (1,2). Bolnost bradavica prilikom dojenja može imati brojne uzroke te su pravilna procjena i prepoznavanje utjecaja i stanja koji su odgovorni za bol ključni korak u savjetovanju. Kao jedan od uzroka bolnih bradavica koji često ostaje neprepoznat od strane zdravstvenih djelatnika ubraja se i Raynaudov fenomen odnosno vazospazam bradavica (1). Kod Raynaudovog fenomena prisutne su karakteristične bifazične ili trifazične promjene boje bradavice (palor - bijela, cijanoza - plava, rubor- crvena) koje tipično zahvaćaju obje bradavice. Promjena boje praćena je jakim osjećajem boli i nelagode koja perzistira od nekoliko sekundi do nekoliko minuta ponekad i značajno duže. Raynaoudov fenomen može se manifestirati neovisno u dojenju, primjerice u slučajevima izlaganja bradavica hladnoći prilikom otvaranja vrata hladnjaka. No dojenje može povećati rizik njegove manifestacije radi izlaganja bradavica pojačanoj mehaničkoj stimulaciji. Loša tehnika dojenja što uključuje loš položaj i prihvat dojke može pridonijeti pojavi vazospazma (3,4). Bol koja se pritom javlja često se opisuje kao oštra, probadajuća, žareća te radi toga, kao i radi crvenila koje se manifestira tijekom treće faze, učestalo je postavljanje pogrešne dijagnoze kandidijaze bradavica kod dojilja sa Raynaudovim fenomenom te im se propisuje liječenje antimikoticima (1,3). Radi toga nužno je detaljno uzimanje anamnestičkih podataka o vrsti boli, te nezaobilazno postavljanje pitanja o promjenama boje bradavica pri savjetovanju o dojenju kod žena koje se žale na bolne bradavice.

Tretman Raynaudovog fenomena

Budući da Raynaudov fenomen često prolazi neprepoznat ili pogrešno dijagnosticiran i liječen, sami čin prepoznavanje problema i objašnjavanje dojilji da je iako bolno stanje vazospazam bradavica potpuno benigan i neće uzrokovati trajno oštećenje bradavica kao ni uzrokovati probleme dojenčetu može biti od velike pomoći te osigurati nastavak dojenja kod motiviranih majki (1). Kao i kod ostalih problema sa dojenjem, osiguravanjem pravilne tehnike dojenja prvi je korak u pristupu kojim se sprječava konstrikcija krvnih žila uzrokovana prekomjernim pritiskom na bradavicu uslijed nepravilnog prihvata (5). Neke dojilje pritiskom na bazu bradavice za vrijeme prve faze mogu ublažiti osjećaj boli budući da pritisak potisne krv prema bradavici te se tako prekine vazokontriktivni učinak (1). Kod blažih manifestacija Raynaudovog fenomena promijene životnog stila mogu značajno smanjiti simptome te se tako savjetuje izbjegavanje nikotina i kofeina, kao i izbjegavanje lijekova koji mogu imati vazokonstriktivni učinak (primjerice lijekovi za prehladu i dekongestiju dišnih puteva) kao i estrogena (kontraceptivi). Budući da vazospazam potiče izlaganje bradavica hladnom zraku, dojiljama se može savjetovati dojenje u zagrijanim prostorima te utopljavanje dojke prije i poslije podoja (tuširanjem toplom vodom prije podoja, nošenjem vunenih umetaka za grudnjake, dojenjem ispod pokrivača). Ublažiti simptome može i premazivanje bradavica zagrijanim uljem ili lanolinskom mašću neposredno nakon podoja čime se sprječava gubitak topline konvekcijom (1,3,4,6). Učinkovito može biti i uzimanje raznih suplemenata, posebice kalcija, magnezija, vitamina B kao i ribljeg ulja i ulja noćurka. Ukoliko se s prethodno opisanim, lako dostupnim metodama prevencije ne postigne zadovoljavajući učinak te bol predstavlja razlog zbog kojeg je majka u opasnosti od prekida dojenja, kao metoda liječenja može se razmotriti i medikamentozna terapija. Lijek izbora u tom slučaju je nifedipin, blokator kalcijevih kanala koji djeluje na glatke mišiće unutar krvnih žila i uzrokuje vazodilataciju. Nifedipin se vezuje za proteine plazme stoga više od 90% lijeka ne prelazi u majčino mlijeko te je njegova primjena sigurna i u djece što ga čini sigurnim za primjenu tijekom dojenja. Za liječenje Raynaudovog fenomena preporučuje se doza od 5 mg tri puta dnevno ili kao sporodjelujući preparat od 30 mg jednom na dan tijekom dva tjedna što je uglavnom dovoljno za prestanak simptoma no u nekim slučajevima potrebno je ponavljanje terapije. Budući da su s uporabom nifedipina moguće nuspojave, kao što je tahikardija, vrtoglavica i glavobolja, njegovu primjenu treba ograničiti isključivo na dojilje čija razina i učestalost boli vodi prema prekidu dojenja (3).

Magdalena Kurbanović, univ. bacc. obs.,
mag. med. techn., IBCLC

Literatura:

1. Wilson-Clay B. Hoover K. The Breastfeeding Atlas. 4th edition. Manchaca (TX): BWC/KH Joint Venture.2012, 47-57.
2. Murray-Davies B. Hutton E. Wainman B. Editors. Comprehensive Midwifery. An Interactive Approach To The Theory And Evidence Of Practice. 2nd edition. McMaster University. Health Sciences. 2017.
3. Anderson JE, Held N, Wright K. Raynaud's Phenomenon of the Nipple: A Treatable Cause of Painful Breastfeeding. Pediatrics. 2004 Apr;113(4):e360-4.
4. Wu, M., Chason, R., & Wong, M. (2012). Raynaud's Phenomenon of the Nipple. Obstetrics & Gynecology, 119(Part 2), 447–449.
5. Lawlor-Smith L, Lawlor-Smith C. Raynaud's phenomenon of the nipple: a preventable cause of breastfeeding failure? Med J Aust. 1997 Apr 21;166(8):448.
6. Barrett ME et al. Raynaud Phenomenon of the Nipple in Breastfeeding Mothers: An Underdiagnosed Cause of Nipple Pain. Arch Dermatol. 2012.Dec 17:1-7

HRVATSKA UDRUGA
IBCLC SAVJETNICA
ZA DOJENJE

10 godina

Šokantni nedostatci u spremnosti za krizne situacije u Europi – priopćenje za javnost

Pandemija COVID-19 pokazala je koliko je važno da zemlje zaštite svoje građane od bolesti. Djeca koja doje su boljeg zdravlja i otpornosti na infekcije, a većina majki želi dojiti. Ipak, mnoge majke u Europi prestaju ili smanjuju dojenje u prvim tjednima i mjesecima, a hranjenje umjetnom prehranom prevladava zbog nedostatne podrške zdravstvenog sustava i društva.

Prvo europsko izvješće o politici i praksama prehrane dojenčadi i male djece - Are our babies off to a healthy start?, objavljeno 4. lipnja 2020., uspoređuje provedbu Globalne strategije za prehranu dojenčadi i male djece u 18 zemalja i identificira potrebu značajnih poboljšanja koja države trebaju postići u pružanju podrške majkama koje žele dojiti. Izvješće je sastavila evropska radna grupa WBTi, koju je predvodila doc. dr. sc. Irena Zakarija-Grković s Medicinskog fakulteta u Splitu.
Objavljivanje ovog izvješća podržali su Ured UNICEF-a za Hrvatsku i Ministarstvo zdravstva RH.
Sažetak dostupan na:
https://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-020-00282-z
Cijelo izvješće dostupno na:
https://www.worldbreastfeedingtrends.org/resources/publications

„Republika Hrvatska na drugom je mjestu među ocijenjenim europskim državama glede zaštite, podrške i promicanju dojenja. Imamo aktivno nacionalno Povjerenstvo za dojenje, usvojeni Nacionalni program za zaštitu i promicanje dojenja te smo proveli inicijativu „Rodilište - prijatelj djece“ u svim našim državnim rodilištima.
Također, u pogledu zaštite materinstva Hrvatska se može pohvaliti brojnim pravima i zdravstvenim uslugama ženama, kako u trudnoći, tako i nakon poroda. Nedavno povišenje naknade tijekom porodiljnog dopusta to potvrđuje.

No, ima i loših rezultata. **Nemamo službenih smjernica za zaštitu prehrane dojenčadi i male djece tijekom krize, nedovoljno štitimo majke od neetičkog reklamiranja nadomjestaka majčinog mlijeka, prerano uvodimo dohranu i raširena je uporaba bočica, usprkos rizicima istog. Također, veliki je izazov za Hrvatsku monitoriranje prakse prehrane dojenčadi i male djece, koje se ovoga trenutka čini sporadično i neujednačeno.** Pronašli smo da je prosječno trajanje dojenja u Europi 8.7 mjeseci dok je u Republici Hrvatskoj samo 5 mjeseci, a preporuka SZO je 24 mjeseca. Moramo svi više učiniti da bismo zaštitili i podržali dojenje.“ (Irena Zakarija-Grković).

Usporedbe među zemljama jasno pokazuju da je neadekvatna podrška i zaštita majki koje doje problem na razini cijele Europe čime se zdravlje dojenčadi, majki i cijele populacije gubi kao rezultat. Međutim, zemlje se znatno razlikuju pa tako Turska ima najviše ukupne ocjene, a pet zemalja s najnižim ocjenama pripadaju Europskoj uniji (Austrija, Njemačka, Litva, Belgija i Španjolska).

„Prehrana je ključna za postizanje ciljeva održivog razvoja koji se odnose na zdravstvo, obrazovanje, održivi razvoj, smanjenje nejednakosti i još mnogo toga.“ (Joao Breda, voditelj Europskog ureda za prevenciju i kontrolu nezaraznih bolesti SZO-a, predgovor).

Deset pokazatelja procjene uključuju nacionalno vodstvo, prakse u bolnicama i zajednici, kontrolu reklamiranja zamjena majčinog mlijeka, zdravstveno stručno usavršavanje, spremnost na hitne slučajeve i nadzor. Postoji i pet pokazatelja prakse hranjenja, poput postotka isključivog dojenja u trajanju od šest mjeseci, što je ujedno i preporuka SZO-a. Pokazatelji s najskromnijim ukupnim rezultatima su nacionalno vodstvo i, šokantno, pripravnost u kriznim situacijama. Za novorođenčad i malu djecu pandemija traži hitan odgovor i samo je za Sjevernu Makedoniju utvrđeno da ima odgovarajuću strategiju za takve situacije.

Izvorne procjene provedene su korištenjem standardnih postupaka Svjetske inicijative o trendovima dojenja (WBTi), alata koji je 2004. godine razvila Međunarodna mreža za dječju hranu (IBFAN), a u Europi je pokrenut tek 2015. godine. Potrebna je suradnja s relevantnim organizacijama unutar zemlje na ocjeni rezultata, utvrđenim nedostacima i preporukama za poboljšanja. Izvještaj ističe dobru praksu koja omogućava zemljama da uče jedna od druge.

„Uspjeh prije svega počiva na postizanju političke posvećenosti na najvišoj razini i prikupljanju neophodnih ljudskih i financijskih resursa.“ (Globalna strategija, SZO, 2003.)

Ako vlade, donositelji odluka, bolnice i domovi zdravlja, odjeli za javno zdravstvo, ustanove koje obrazuju zdravstvene djelatnike i drugi, usvoje preporuke ovoga izvješća, to će omogućiti većem broju majki da započnu i nastave dojiti, unapređujući tako zdravlje stanovništva u budućnosti.

Doc. dr. sc. Irena Zakarija-Grković, dr. med.,
spec. obit. med., FRACGP, IBCLC
WBTi koordinatorica za Republiku Hrvatsku
WBTi koordinatorica za Europsku regiju

HRVATSKA UDRUGA
IBCLC SAVJETNICA
ZA DOJENJE

OSNIVANJE UDRUGE



Radosna vijest, u jesen 2009. godine prolazak još šest Hrvatica na međunarodnom IBLCE ispitu za stjecanje naslova „Međunarodno priznata savjetnica za dojenje“ (IBCLC) značio je da je konačno postignut potreban broj za osnivanje udruge. Pored Irene Zakarija-Grković i Anite Pavičić Bošnjak, koje su ranije stekle certifikat, njima su se pridružile Ksenija Rajković iz Koprivnice, Irena Gracin iz Zagreba, Barbara Finderle iz Rijeke, te Zagorka Perić, Željana Tomić i Zdenka Klajić iz Splita. U Božićno doba okupile su se na Medicinskom fakultetu u Splitu da bi, sa strepnjom, ali i nadom u srcu, slagale Statut udruge, smišljale aktivnosti udruge, odredile viziju i misiju udruge te birale vodstvo. Bilo je nadahnuća, ali i improvizacija te brojnih popravljanja Statuta, ali su na koncu bile zadovoljne i ponosne postignutim. Nisu ni slutile da će dvanaest godine kasnije Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje biti poznata diljem regije po stručnosti i profesionalnosti svojih članova, godišnjem nacionalnom simpoziju (s međunarodnim sudjelovanjem), godišnjem listu, obilježavanju IBCLC dana te svjetskog i nacionalnog tjedna dojenja, kao i po značajnom doprinosu njezinih članica raznim povjerenstvima, radnim skupinama i upravnim odborima. Danas, snažnije i brojnije no ikad, veselimo se novom desetljeću i prilici da stečeno znanje i iskustvo koristimo za poboljšanje položaja IBCLC savjetnica u Hrvatskoj i time pružimo snažniju potporu dojiljama i njihovim obiteljima.

Irena Zakarija-Grković
Predsjednica Hrvatske udruge IBCLC savjetnica za dojenje

Naših 10 godina



The World Breastfeeding Trends Initiative (WBT*i*)

ARE OUR BABIES OFF TO A HEALTHY START?

The State of Implementation of the *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* in 18 European Countries



ARE OUR BABIES OFF TO A HEALTHY START?

WBT *i* EUROPE 2020

IBFAN
defending breastfeeding

WBTi
World Breastfeeding Trends Initiative (WBT*i*)

IBFAN
defending breastfeeding

WBTi
World Breastfeeding Trends Initiative (WBT*i*)

unicef
for every child

Ministry of Health

IBFAN's World Breastfeeding Trends Initiative is a collaborative process to monitor the implementation of the Global Strategy for Infant and Young Child Feeding and to generate action.
worldbreastfeedingtrends.org