



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА  
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Водич за  
**ДОЕЊЕ**

Скопје, 2023





ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА  
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

*Водич за*  
**ДОЕЊЕ**

Скопје, 2023

**Издавач:** ЈЗУ Институт за јавно здравје на Република Северна Македонија

**Стручна обработка:**

Оддел за здравствена промоција и следење на болести

**Автор:**

М-р Надица Тотик

**Уредник:**

Проф. д-р Елена Косевска

**Техничка подготовка:**

Сузана Дунгевска  
Борче Андоновски

**Печати:** Европа 92

**Тираж:** 300 примероци

CIP-Каталогизација во публикација Национална и универзитетска библиотека  
“Св. Климент Охридски”, Скопје

613.953.1(036)

ТОТИК, Надица

Водич за доење / Надица Тотик. - Скопје : ЈЗУ Институт за јавно здравје  
на Република Северна Македонија, 2023. - 20 стр. : илустр. ; 21 см

ISBN 978-608-235-122-3

а) Доење – Водичи

COBISS.MK-ID 60077829

## ВОВЕД

Искуството со доењето е посебно поради многу причини, вклучувајќи:

- Задоволство од поврзување со вашето бебе
- Совршена храна која само вие може да ја обезбедите
- Заштеда на трошоци
- Здравствена придобивка и за мајката и за бебето

Мајчиното млеко произведува **антитела** кои се борат против многу болести, можат да помогнат да се заштитат доенчињата од неколку видови на болести. И мајките кои дојат имаат помал ризик од некои здравствени проблеми, вклучувајќи рак на дојка и дијабетес тип 2.

Имајте на ум дека доењето е научена вештина. Тоа бара трпение и вежбање. За некои жени фазите на учење можат да бидат непријатни. А некои ситуации го отежнуваат доењето како што се предвремено родени бебиња или пак здравствени проблеми на мајката. Добрата вест е дека ќе биде полесно доколку мајката што дои има постојано поддршка.

Вие сте посебни, бидејќи можете да создадете храна што е уникатна и совршена за вашето бебе - за вас и вашето здравје и врска која ќе трае цел живот.

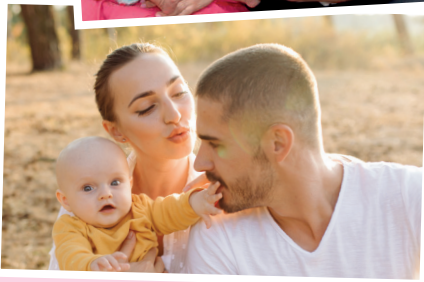
### РЕЧНИК ЗА ДОЕЊЕ

**Хранливи материи** се секоја прехранбена супстанца која обезбедува енергија или помага во изградба на ткивото.

**Антитела** се крвни протеини направени како одговор на бактерии или други туѓи супстанции кои влегуваат во телото. Антителата му помагаат на телото да се бори против повреди и болести така што се прикачуваат на бактериите ги маркираат и ги уништуваат.

**Гастроинтестиналниот систем** се состои од желудник, тенко и дебело црево во кое се распаѓа и апсорбира храната.

**Респираторниот систем** ги вклучува, носот, грлото и гласните жици, гркланот, душникот и белите дробови.



## ЗОШТО ДОЕЊЕТО Е ВАЖНО?

### ДОЕЊЕТО ГИ ЗАШТИТУВА БЕБИЊАТА

#### 1. Раното мајчино млеко е течно злато познато како колострум

Колострумот е густо жолто прво мајчино млеко кое се создава уште при бременоста и на почетокот веднаш по породувањето.

Ова млеко е многу богато со хранливи материи и антитела за заштита на вашето бебе. Иако вашето бебе добива само мала количина на колострум при секое цицање тоа се совпаѓа со малата количина на неговиот/ нејзиниот мал желудник кој може тоа да го поднесе.

#### 2. Вашето мајчино млеко се менува како расте вашето бебе

Колострумот се менува во она што се нарекува зрело млеко. Од третиот до петтиот ден по раѓањето, ова мајчино зрело млеко ја има идеалната количина на масти, шеќери, вода и протеини за да му помогне на вашето бебе да продолжи да расте и да се развива. По колострумот млекото е по течно се губи густината, но ги обезбедува сите хранливи материи и антитела што му се потребни на вашето бебе.

#### 3. Мајчиното млеко полесно се вари во дигестивниот систем

За повеќето бебиња посебно за предвреме родените бебиња, мајчиното млеко е полесно за варење отколку специјалната формула. Протеините во формулата се направени од кравјо млеко и потребно е време за stomачето на бебето да се прилагоди на формулата.

#### 4. Мајчиното млеко се бори против болести

Клетките, хормоните и антителата во мајчиното млеко ги штитат бебињата од болести. Оваа заштита е единствена и голема привилегија. Формулата не може да одговара на истиот хемиски состав со мајчиното млеко. Всушност кај бебињата хранети со формула инфекциите на ушните канали и дијареата се почести.



# Водич за ДОЕЊЕ

Бебињата хранети со формула имаат поголем ризик од:

- Некротизирачки ентероколитис –болест што влијае на гастроинтестиналниот тракт кај недоносените бебиња.
- Инфекции на долните дишни патишта.
- Атопичен дерматитис (вид на осип на кожата).
- Асма
- Дебелина
- Дијабетес тип 1 и тип 2
- Леукемија во детството

Доењето исто така го намалува ризикот од Синдром на ненадејна смрт кај доенчиња (СИДС).

Вештачкото хранење може да ги зголеми здравствените ризици кај бебињата, но има ретки случаи во кои формулата може да биде неопходна алтернатива. Многу ретко се раѓаат бебиња неспособни да толерираат млеко од кој било вид. Овие бебиња мора да се хранат со формула од соја. Може да биде и неопходна формулата доколку мајката има одредени здравствени состојби и таа нема мајчино млеко.

## МАЈКИТЕ ИМААТ КОРИСТ ОД ДОЕЊЕТО

### 1. Животот може да биде полесен

При доењето можеби ќе биде потребен поголем напор во почетокот отколку со вештачката храна (формула). Но ќе ви го олесни животот штом вие и вашето бебе воспоставите рутина. Кога доите нема шишенца за стерилизација. Нема потреба од купување, мешање и мерење во грамови. Исто така нема потреба од загревање на млеко среде ноќ.

### 2. Доењето може да заштеди пари

Формулата и залихите за храна можат да чинат многу во зависност од тоа колкави се потребите на вашето бебе. Бебињата кои се на мајчино млеко поретко се разболуваат а со тоа се намалуваат и здравствените трошоци.

### 3. Доењето прави да се чувствувате одлично

Физичкиот контакт е важен за новороденчињата. Тоа може да им помогне да се чувствуваат посигурно, пружа топлина и сигурност. Доењето бара од мајката да е релаксирана и на тој начин полесно ќе се поврзе со своето бебе. Контактот кожа на кожа може да го зајакне нивото на окситоцин кај мајката. Окситоциот е хормон кој помага за лесна секреција на млекото и да ја смири мајката.



#### 4. Доењето може да биде добро и за здравјето на мајката исто така

Доењето е поврзано со намален ризик од неколку здравствени проблеми кај жените:

- Дијабетес тип 2
- Рак на дојка
- Рак на јајници
- Постпартална депресија

Експертите се уште ги разгледуваат ефектите од доење врз остеопорозата и намалување на тежина по раѓањето. Многу студии говорат за поголемо губење на тежина кај мајките кои дојат отколку за оние кои не дојат. Но потребни се повеќе истражувања да се увиди дали навистина постои голема поврзаност.



#### ДОЕЊЕ ЗА ВРЕМЕ НА ИТЕН СЛУЧАЈ

**Кога ќе се појави итен случај доењето може да спаси живот:**

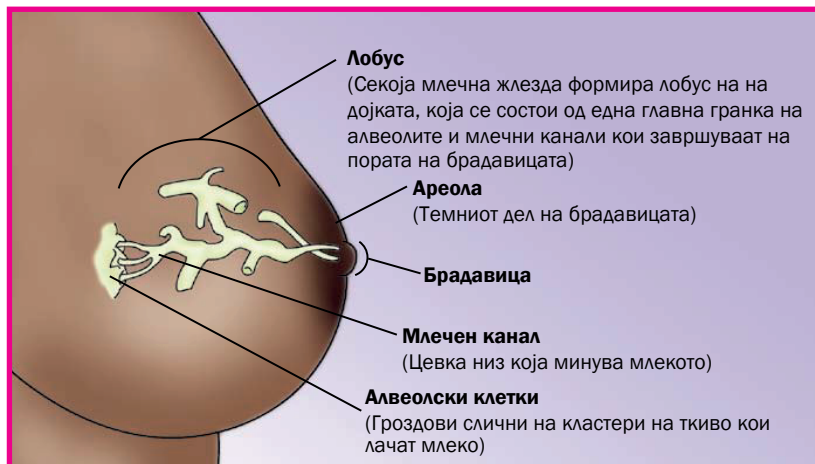
- Доењето ги штити бебињата од ризиците на контаминирана вода.
- Доењето може да помогне во заштита од респираторни заболувања и дијареа. Овие болести можат да бидат фатални кај популациите раселени од катастрофи.
- Мајчиното млеко е вистинската температура за бебињата и помага да се спречи хипотермија, кога температурата на телото паѓа премногу ниско.
- Мајчиното млеко е лесно достапно и нема потреба од други залихи.



# Водич за ДОЕЊЕ

## КАКО СЕ СОЗДАВА МАЈЧИНОТО МЛЕКО

Знаејќи како градите функционираат за да произведат млеко, тоа може да ви помогне да го разберете процесот на доење.



## ШТО ПРЕТСТАВУВА РЕФЛЕКС ЗА ПРОТЕКУВАЊЕ НА МЛЕКО

Рефлекс за протекување на млеко е условен рефлекс што исфрла млеко од алвеолите низ каналите до синусите на градите и брадавицата. Овој рефлекс го олеснува доењето на бебето. Протекувањето се случува по неколку секунди или минути по започнувањето на доење на бебето. Може да се случи и неколку пати при хранење на бебето. При протекување на млекото може да почувствувате и трнење на градите. Имајте на ум дека некои жени не чувствуваат ништо.

Рефлекс на протекување на млеко може да се случи и во други ситуации, на пример кога ќе слушнете како вашето бебе плаче или можеби вие кога размислувате на вашето бебе. Ако вашето млеко избива како млаз и му пречи на вашето бебе при доење, пробајте да измолзете малку млеко со вашата рака.

Специјални клетки во вашите гради создаваат млеко. Овие клетки се нарекуваат алвеоли (al-VEE-uh-leye). Кога вашите гради стануваат полни и нежни за време на бременоста ова е знак дека алвеолите се подготвуваат за работа. Некои жени не ги чувствуваат овие промени во нивните гради. Други пак може да ги почувствуваат промените по раѓањето на бебето.

Алвеолите произведуваат млеко како одговор на хормонот пролактин. Пролактинот се лачи кога бебето цица. Хормонот окситоцин помага да се движи млекото низ малите цевки наречени млечни канали.

Окситоциноот исто така ги „подготвува“ (стимулира) мускулите на матката за време и по раѓањето на бебето. Помага да се врати матката во првобитна состојба. Исто така се намалува секое крварење кое жената може да го има по породувањето. За двата хормони пролактин и окситоцин се смета дека се одговорни за чувството на мајката кое ја мотивира да биде со своето бебе.

## ПОДДРШКА И ИНФОРМАЦИИ

Иако доењето е природен процес, сепак може ќе ви треба совет. Постојат многу извори на поддршка достапни за мајките кои дојат. Може да побарате помош од здравствени работници, здруженија за грижа и едукација на бремени жени и мајки и членови на вашето семејство.

Пред да се породите

Најважно нешто пред да почнете со доење е да имате самодоверба, верувајте во себе! Посветувањето на доењето започнува со верувањето дека можете да го направите тоа.

Други чекори што може да ги превземете за да се подготвите за доење :

1. Редовно одете на контроли, добра пренатална нега може да ви помогне да избегнете предвремено породување. Прерано родените бебиња имаат потреба од специјална нега што може да го направи доењето потешко.
2. Посетете обука за доење.
3. Разговарајте со вашиот матичен гинеколог за вашата здравствена состојба. Разговарајте за било каква операција или повреда на гради ако сте ја имале.
4. Доколку земате лекови, разговарајте со матичниот лекар дали одговараат да се земаат и во период на доење.
5. Напоменете му на лекарот кој е во родилната сала дека сакате веднаш по породувањето да го доите новороденчето. Инстинктот за цицање е многу силен во првиот час од животот.
6. Разговарајте со своите пријателки кои дојат или приклучете се на “групи за доење” во кои има стручни медицински професионалци.

## ШТО МОЖЕ ТАТКОТО ДА НАПРАВИ?

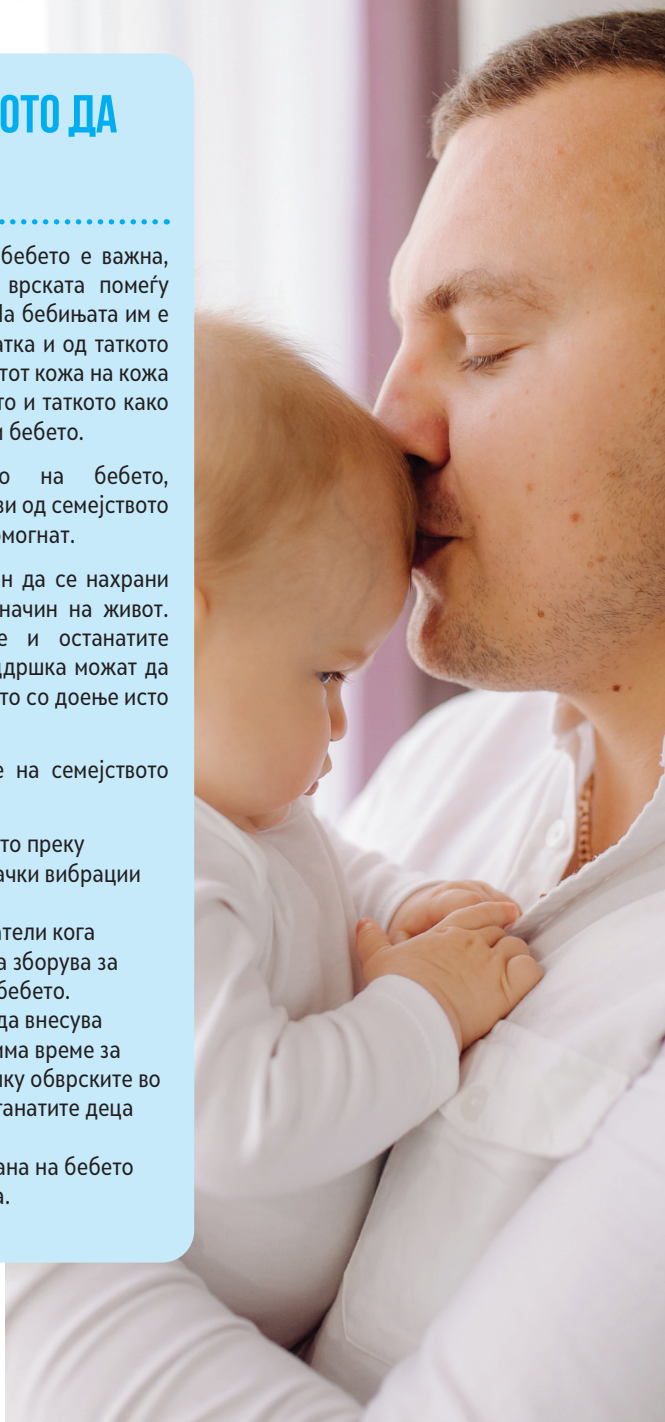
Врската помеѓу мајката и бебето е важна, но исто така е важна и врската помеѓу новороденчето и таткото. На бебињата им е потребна топлина и преградка и од таткото исто така! Всушност контактот кожа на кожа помага да се поврзат бебето и таткото како што се поврзуваат мајката и бебето.

Разговарајте со таткото на бебето, партнерот или други членови од семејството за тоа како тие можат да помогнат.

Доењето е повеќе од начин да се нахрани бебето, тоа станува нов начин на живот. И татковците, партнерите и останатите членови со специјална поддршка можат да бидат вклучени во искуството со доење исто така.

Партнерите или членовите на семејството можат:

- Да го поддржат доењето преку љубезност и охрабрувачки вибрации постојано.
- Да бидат добри слушатели кога мајката има потреба да зборува за доењето и грижата за бебето.
- Погрижете се мајката да внесува доволно течности, да има време за одмор, помогнете околку обврските во домот и грижата за останатите деца (доколку ги имаа).
- Дајте емоционална храна на бебето преку преградка и игра.



## УЧЕТЕ ДА ДОИТЕ

Доењето е процес за кој е потребно време да се совлада. Новороденчињата и мајките треба да вежбаат. Имајте на ум дека вашите гради произведуваат млеко само кога вашето бебе цица. Што повеќе цица вашето бебе толку повеќе млеко произведуваат градите.

По породувањето, овие неколку чекори можат да помогнат да имате одличен почеток:

- Дојте го бебето што е можно побргу по породувањето.
- Побарајте медицинско лице да дојде да ви објасни и помогне околу лактацијата.
- Замолете го персоналот да не му дава формула на вашето бебе, освен ако тоа не е медицински неопходно.
- Потрудете се бебето да е често до вас првиот ден за да може често да го доите.

## ИЗМОЛЗУВАЊЕ НА МЛЕКО

Ако неможете директно да го храните вашето бебе од градите, важно е да го отстраните млекото во период кога вашето бебе треба да биде нахрането. Со измолзувањето млекото ќе продолжи да се создава. Пред да ги допирате градите задолжително измијте ги рацете. Исто така погрижете се местото каде ќе се складира млекото да биде стерилно и чисто. Ако е потребна стимулација за млекото да почне да тече може да ставите топла влажна облога на градите и нежно масирајте или седнете во тивок и релаксирачки амбиен и опуштете се.

## СКЛАДИРАЊЕ НА МАЈЧИНОТО МЛЕКО

Мајчиното млеко може да се чува во чиста чаша или во тврдо нетоксично пластично шише (без BPA), со цврсто прицврстен капак. Може да се користат исто така и кеси за складирање на млеко кои се направени специјално за замрзнување на мајчино млеко. Не користете шише за еднакратна употреба или други пластични кеси за складирање на мајчиното млеко.



# Водич за ДОЕЊЕ

## КЕСИ (ВРЕКИЧКИ) И ШИШИЊА ЗА СКЛАДИРАЊЕ НА МЛЕКО

Избегнете рано користење на суплументи или формули за бебиња

Избегнувајте користење на, суплументи или формула за бебиња во шише во првите неколку недели. Доколку се неопходни, пробајте прво да дадете измолзено млеко од вашите дојки. Но најдобро е да се наdoi директно од дојките. Ова ќе помогне во создавање на поголема количина млеко и нема да го збуни вашето бебе.

Многу водечки здравствени организации препорачуваат да се дојат новороденчињата најмалку 12 месеци при што во првите 6 месеци ексклузивно доење. Ова подразбира дека не е потребна дополнителна храна или течности освен мајчината храна во првите 6 месеци.

Витамин Д. На бебињата им требаат 400 IU од витаминот Д секој ден. Прашајте го педијатарот за суплументи во форма на капки.

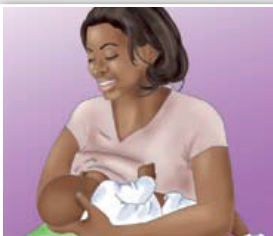
## ПОЛОЖБА ПРИ ДОЕЊЕ

Некои мајки сметаат дека следниве положби се корисни за удобноста и поддршка при доење на бебето. Можете да користите перница под раката, лактот, перница за вратот или грбот за да ви биде по удобно при доењето. Имајте на ум дека тоа што било од помош при одреден подој немора да значи дека ќе биде од помош и во следниот подој. Продолжете да пробувате подобри позиции се додека не се чувствувате пријатно при доењето.





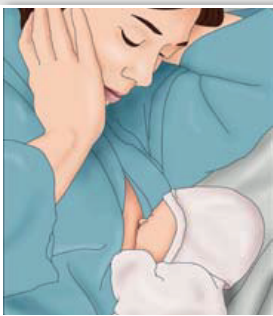
Држење во лулка- лесно вообичаено држење кое е удобно за повеќето мајки и бебиња. Држете го вашето бебе со главата на подлактицата и целото тело на бебето свртено кон вас.



Вкрстена лулка -или преодно држење- корисно за предвремено родени бебиња или бебиња кои цицаат со помал интензитет, бидејќи дава дополнителна поддршка за главата и може да им помогне на бебињата да останат прицврстени.



Вклетување или “фудбалско држење”-корисно за мајки кои имале породување со царски рез, за мајки со големи гради, рамни или превртени брадавици. Тоа е исто така корисно за бебињата кои претпочитаат да бидат поисправени. Ова задржување ви овозможува подобро да ја гледате и контролирате главата на вашето бебе и да го држите бебето одалечено од раната од царскиот рез. Држете го бебето покрај вас, легнете на грб со глава на ниво на вашата брадавица. Држете ја главата на вашето бебе со вашата дланка во долниот дел од главата. (Бебето е ставено речиси по рака)



Странично лежечка позиција -Корисно за мајките кои имале породување со царски рез, или корисно за секоја мајка, дополнителна шанса за одмор додека дои. Легнете на страна со вашето бебе свртено кон вас. Повлечете го вашето бебе поблиску до вас со што телото му е свртено кон вашето тело.

## СОВЕТИ ЗА ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ЗНАЦИ ОД ВАШЕТО БЕБЕ

1. **Научете ги знаците на глад на вашето бебе.** Кога бебињата се гладни тие стануваат активни. Може да ги ставаат рацете во уста, ја стегаат раката во тупаница, прават движења со устата како да цицаат, или ја вртат главата и ја бараат дојката. Ако почувствуваат допир на образот тие веднаш се вртат и бараат да цицаат.
2. **Овој знак на глад се нарекува, нуркање.** Понудете му на вашето бебе да цица веднаш штом ќе ги препознаете овие знаци. Плачот на бебето можеби е последен знак на глад кој го покажува бебето и можеби е потешко да се нахрани кога е бебето вознемирено. Со текот на времето ќе ги препознавате знаците на бебето и ќе знаете кога е најдобро време да започнете со хранење.
3. **Вашето бебе е вашиот водич.** Погрижете се и на двајцата да ви е удобно и следете ги знаците на бебето. Некои бебиња цицаат од двете дојки на еден подој, додека други пак цицаат само од една дојка. Помогнете му на вашето бебе да доврши со млекото од едната дојка па да продолжи со другата со цел да го исцита “задното” млекото или помасното млеко од дојката. Бебето често знае да заспие веднаш по цицањето на едната дојка но вие сепак понудете му ја и другата дојка иако се чини дека тој или таа веќе несака да цица.
4. **Чувајте го бебето постојано до вас.** Имајте на ум дека вашето бебе не е навикнато на новиот свет и постојано треба да е до неговата мајка. Допирот кожа на кожа му помага на бебето да се смири, да плаче помалку и да го смири срцето и да го стабилизира дишењето.
5. **Спијте блиску до бебето.** Вашето бебе без разлика дали спие во корпа или креветче се препорачува да спие во вашата соба за полесно да го доите навечер. Споделувањето на собата со родителот е поврзана со помал ризик од СИДС (синдром на ненадејна смрт кај новороденчиња).
6. **Дознајте кога треба да го разбудите бебето.** Во првите недели од животот, треба да го будите бебето на секој 4 часа од почетокот на последниот подој. Неколку совети за будење на бебето:
  - Променете ја пелената на бебето
  - Поставете го бебето кожа на кожа
  - Масирајте го бебето на грбот, стомакот и нозете



Ако вашето бебе заспива на цицање на повеќе подои, разговарајте со педијатар за проверка на тежината на бебето. Исто така поразговарајте со педијатарот или медицинска сестра за лактацијата со цел да се увиди дали бебето добро цица.

## ДОЕЊЕ ВО ЈАВНОСТ

1. Многу жени изјавиле дека се чувствуваат непријатно додека дојат на јавно место а и воопшто при самото доење. Но важно е да запомните дека вие го храните вашето бебе. Вие не правите ништо несоодветно. Иако тоа може да изгледа табу на некои места несвесно, потребно е градење на поддршка за мајките кои дојат. Дури и со зголемената свест за придобивките на доење може ќе ви биде тешко тоа да го направите во јавност. Сепак важно е да верувате во себе и во вашиот избор. Сетете се дека можете да успеете и имајте самодоверба. Некои совети за доење на јавни места вклучуваат:
2. Носете лесна облека што овозможува лесен пристап до вашите гради пример: блуза со копчиња.
3. Користете специјална марама за доење околу вашите рамена.
4. Дојте го вашето бебе во марама носилка или други меки носачи. Марамите носилки се доста корисни и за патување, го олеснува патувањето со бебе и тоа ќе се чувствува безбедно и близу до вас.

Најважно од се, е да запомните дека вие ги задоволувате потребите на вашето бебе. Не е возможно да останете дома цело време и чувствувајте се слободни да го нахраните вашето бебе и надвор од домот. Треба да бидете горди на вашата посветеност!

## ВРАЌАЊЕ НА РАБОТА

Планирањето однапред за враќање на работа може да ви помогне во олеснување на промената и враќање на работните обврски. Пред да се вратите на работа разгледајте ги опциите и разговарајте со вашиот работодавец за вашите опции.

- Помогнете му на вашето бебе да се прилагоди на мајчиното млеко од шише (или чаша за доенчиња од 6 + месеци) непосредно пред да се вратите на работа.
- Разговарајте со вашето семејство за одлуката за доење и по враќањето на работа нека знаат дека ви е потребна нивна поддршка.

# Совети за ДОЕЊЕ



- Разговарајте со вашиот претпоставен за вашиот распоред на работни обврски за она што ви одговара, а што не.
  - Имајте на ум дека враќањето на работа постепено ви дава повеќе време за прилагодување.
- 
- Ако градинката е близу работното место дознајте дали може за време на паузата да го посетите и надоите вешето бебе.
  - Веднаш штом ќе го земете бебето од градинка надојте го. Тоа ќе ви даде и на двајцата време да се поврзете пред да стигнете дома и да продолжите со останатите обврски.
  - Исто така може да побарате совет од стручно лице за доењето по враќање на работните обврски.





U.S. Department of Health and Human Services,  
Office on Women's Health