



## Majke biraju zdravlje

**T**rudnoća je vrijeme kada žena treba saznati više o pravilnoj prehrani koja će imati utjecaj na tijek trudnoće i zdravlje djeteta. Žene su tada višestruko motivirane, žele biti zdrave, izgledati lijepo i omogućiti zdravi start za svoje novorođenče. Općenito se više u to vrijeme posvećuju sebi, a i naše socijalno okruženje tradicionalno više pažnje poklanja trudnicama. Kako trudnoća odmiče naglasak je sve više na očekivanom djetetu i na samom tijeku poroda i prvom stavljanju djeteta na prsa. Zato je važno ženu pripremiti i educirati je o važnosti majčinog mlijeka za zdrav rast i razvoj. Mnoge žene nikada u svom životu nisu imale priliku saznati kako izgleda uspješno dojenje, kako se dijete drži, kakvi se zvukovi mogu čuti dok dijete siše, koji se problemi mogu pojaviti i kako ih riješiti i kako sve to skupa zapravo izgleda. Stoga je važno svaku trudnicu uputiti da se uključi u lokalne grupe za potporu dojenju gdje sve to može naučiti, upoznati se s majkama koje imaju slična pitanja i majkama koje već imaju neko iskustvo. Patronažna služba Doma zdravlja Karlovac osnovala je tri grupe za potporu dojenju koje održavaju sastanke jednom na mjesec. Svi sastanci su tematski vođeni, a teme su prilagođene interesima članica ili trenutnoj problematici (npr. dojenje i visoka temperatura tijekom sezonskih infekcija). Mjesto odražavanja sastanaka je Dom zdravlja Karlovac. Kako bi sastanci bili što opušteniji u Domu zdravlja uređena je prostorija prilagođena mamama i djeci, opremljena stolicom za previjanje, ugodnim vrećama za sjedenje, strunjačama i edukativnim materijalima o dojenju. Informacije o djelovanju grupa patronažne sestre daju na trudničkom tečaju koji se održava u rodilištu OB Karlovac. Tečaj je organiziran u suradnji patronažne službe i rodilišta, traje

pet dana, a uključeni su ginekolog, pedijatar, primalja, fizioterapeut i patronažna sestra. U informativne svrhe izrađen je i dostavljen u rodilište letak, a patronažne sestre u prvoj posjeti rodilji i novorođenčetu na kućnu adresu donose čestitku - pozivnicu na grupu za potporu dojenju. Na poledini pozivnice je kontakt broj mobitela nadležne patronažne sestre i podsjetnik o vremenu odražavanja sastanaka. Patronažna služba održava i Facebook stranicu Patronaža Karlovac na kojoj se objavljuju sve informacije o djelovanju grupe i edukativni sadržaji, ali i daju brzi savjeti i informacije potrebne mladim roditeljima u početničkim danima. Za međusobnu razmjenu iskustava otvorena je Facebook grupa Mliječni put - Ka grupa podrške dojenju. Najveći problem je povezivanje ginekologa iz primarne zdravstvene zaštite sa patronažnom službom. Informacije o trudnoći koja je utvrđena kod primarnog ginekologa ne dolaze do patronažne službe i taj komunikacijski put treba svakako ojačati. Karlovac je grad prekrasnih parkova i velikih zelenih površina. Boravak u prirodi je preduvjet zdravog i aktivnog života. Patronažna služba sastanke grupa za potporu dojenju tijekom ljetnih mjeseci organizira na zelenoj površini uz rijeku Koranu na kojoj je uređeno gradsko kupalište. Na tim sastancima odaziv je veći, a teme su u skladu s boravkom u prirodi pa se često organiziraju vježbe, priprema zdravih obroka za djecu i majke, edukacija o zaštiti od sunca, sigurnosti kupanja u rijekama i moru i sl. Boravak u prirodi po lijepom vremenu posebno pozitivno utječe na uspješnost ovih sastanaka koji bude pozornost okoline i na taj način promiče dojenje u našoj zajednici. Članice grupa za potporu dojenju su sa patronažnim sestrama sudjelovale i na Sajmu udruga grada Karlovca te na Svibanjskim zdravstvenim danima koji se

tradicionalno održavaju svake godine u našem gradu. Entuzijastično predstavljaju dojenje putem medija. Dosad je snimljen velik broj emisija i priloga o radu grupa, sastancima i aktivnostima koje se provode u cilju povećanja stope dojenja u Karlovcu. Patronažna služba napravila je istraživanje u 2014. godini kojim je utvrđeno da svega 41 % žena doji nakon navršenog trećeg mjeseca života i cilj nam je poboljšati ovaj rezultat kontinuiranim radom, edukacijom i događanjima, koje će motivirati majke na ustrajnost u dojenju i još veće povezivanje s patronažnim sestrama i međusobno. Isključivo dojenje preporučuje se do 6. mjeseci, a nakon toga treba početi s uvođenjem dohrane. Uvođenjem dohrane nastaju novi problemi jer se majke susreću s mnogim pitanjima, od redoslijeda uvođenja namirnica do načina pripreme i rasporeda davanja obroka. U cilju poboljšanja skrbi za dojenčad patronažna služba osmislila je radionicu dohrane u suradnji s Trgovačko-ugostiteljskom školom u Karlovcu. Radionica je koncipirana na način da se u prvom dijelu govori o osnovama pravilne dohrane, a u drugom dijelu pripremaju se obroci prilagođeni određenoj dobi. Uvođenje dohrane ponekad predstavlja veliki problem za majke jer ne postoji jedinstven vodič za ovu namjenu. Tijekom radionice mogu se upoznati s izgledom, okusom i teksturom pripremljenog obroka. Na kraju je ostavljeno vrijeme za pitanja, a svim polaznicima se u tiskanom obliku daje nekoliko recepata i tablica dohrane te zahvalnica za sudjelovanje. Trgovačko-ugostiteljska škola opremljena je po HACCP-u što je vrlo bitno za sigurnost pripremljene hrane. Učenici kuhari i konobari svojim sudjelovanjem na ovakvim radionicama dobivaju priliku da se upoznaju s pripremom hrane za dojenčad. Majke koje sudjeluju na radionici međusobno se povezuju, razmjenjuju iskustva i ideje. Ovakve radionice trebalo bi i dalje razvijati. Danas hrana nije samo hrana, nego i više od toga. Pripremanje hrane za svoje dijete ne treba biti predmet nedoumice.

Edukacijom i demonstracijom postiže se veće zadovoljstvo i sigurnost u ispravnost pripremljene hrane. Obiteljski obroci imaju veće značenje od pukog zadovoljavanja potreba, oni su dio obiteljske dinamike i prilika za stvaranje zdravih prehrambenih navika za cijeli život.

**Valerija Žapčić**, patronažna sestra  
Dom zdravlja Karlovac  
patronaza3@dzka.t-com.hr

