

## Ljekarne – prijatelji dojenja



Ljekarna Bjelovar pokrenula je 2015. godine projekt Ljekarne - prijatelji dojenja u suradnji s Udrugom za zdravo i sretno djetinjstvo. Ljekarnici su najdostupniji zdravstveni djelatnici koji su u prilici susresti žene koje planiraju postati majke ili su majke dojilje. Upravo zato mogu im biti od pomoći na stručan i učinkovit način. Već prilikom planiranja trudnoće, ljekarnici mogu pomoći savjetom o izboru dodatka prehrani i zdravoj prehrani. Aktivno sudjeluju u pripremi buduće majke za rodilište, što bi olakšalo prihvaćanje jedinstvenog popisa stvari koje majka treba ponijeti u rodilište, a koje majke dobivaju od patronažne sestre. Dobar je primjer Velike Britanije koja za svaki postupak u vezi planiranja trudnoće, tijekom trudnoće i nakon poroda, ima

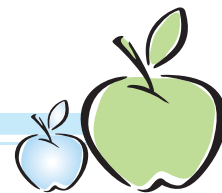
smjernice za majke. Osiguravanjem prigodnog prostora za nesmetano dojenje u ljekarni, ljekarne se uključuju u promociju i potporu dojenja. Tako smo unutar Ljekarne Bjelovar osmislili poseban prostor i uredili ga kako bi majke imale nesmetano mjesto za hranjenje i presvlačenje djeteta. Također smo unutar svog edukacijskog centra uveli dodatno savjetovanište za majke u kojem pomažemo novim majkama da se uspješno nose sa svojim strahovima i novim izazovima koje majčinstvo neminovno donosi. Suradnjom s drugim zdravstvenim djelatnicima i udrugama civilnog društva, ljekarnik je uključen u aktivan dio skrbi za majku i dijete. Ljekarna koja nosi naziv prijatelj dojenja mora imati usvojen program koji promiče politiku promicanja dojenja i primjenjuje odrednice Međunarodnog

pravilnika o načinu reklamiranja i prodaje nadomjestaka za majčino mlijeko. Sve osoblje u ljekarni mora proći dodatnu edukaciju u vezi provođenja programa o dojenju. Ljekarnici moraju informirati majku o prednostima dojenja i rizicima nadomjestaka za majčino mlijeko te konstantno poticati na dojenje. Vrlo je važno u skladu s Međunarodnim pravilnikom ne stavljati na istaknuto mjesto nadomjestke majčinom mlijeku. U javnozdravstvenim kampanjama potrebno je da ljekarnici aktivno podržavaju inicijative u zajednici i sudjeluju u stvaranju mreže za zaštitu, podršku i promicanje dojenja.

Prema odluci Vlade Republike Hrvatske o donošenju Programa za zaštitu i promicanje dojenja jasno je definirano da je zaštita, promicanje i potpora dojenju javnozdravstveni prioritet Republike Hrvatske te da su zdravstveni stručnjaci i zajednica dužni osigurati najbolje uvjete za ostvarivanje tih prava. Lakom dostupnošću u lokalnim zajednicama, učestalim kontaktima s trudnicama i rodiljama te specifičnim znanjem o lijekovima i bezreceptnim pripravcima, ljekarnici mogu značajno pridonijeti promicanju i potpori dojenju.

Ljekarnici u svom svakodnevnom radu educiraju i savjetuju o pravilnoj upotrebi lijekova. Posebno je izražena potreba za dodatnim savjetovanjem u trudnoći i tijekom dojenja. Iako je većina žena u





razdoblju oko poroda i tijekom laktacije zdrava, u tom razdoblju ponekad je potrebno majci propisati lijek. Stoga se u praksi često susrećemo s pitanjem koje lijekove dojilja može uzimati ako su joj potrebni i kako pri tome zaštititi dojenje. Nažalost, mnogim majkama savjetuje se prekid dojenja, u skladu s općenitim uputama proizvođača lijeka u kojima većinom nalazimo upozorenje da se lijek ne smije uzimati za vrijeme dojenja ili da je potreban povećan i dodatni oprez. Često za takvu odluku nema medicinski opravdanog razloga. Američka pedijatrijska akademija, Akademija za medicinu dojenja, Svjetska zdravstvena organizacija i druga stručna udruženja zalažu se za uporabu lijekova u dojilja utemeljenu na dokazima, te u tom smislu izdaju smjernice za zdravstvene djelatnike kako bi mogli pravilno savjetovati majke po tom pitanju. Propisivanje lijekova u trudnoći, ali i tijekom dojenja, oduvijek je bilo osjetljivo i nedovoljno istraženo područje farmakoterapije. Za svakog liječnika koji se u svojoj praksi susreće s trudnicama imperativ je, ali i izazov, propisati indicirani lijek koji je najsigurniji za majku i fetus (stručnom procjenom rizika i koristi) te jasno pojasniti način primjene lijeka u svrhu što bolje suradljivosti pacijentica u drugom stanju kako bi se izbjegli neželjeni štetni događaji. Nažalost, postoji vrlo ograničena količina informacija o mogućim neželjenim učincima i rizicima primjene lijekova novijeg datuma po trudnicu i fetus, a pogotovo o onim lijekovima koji imaju bezreceptni režim izdavanja te su trudnicama vrlo dostupni za samoliječenje.

Samoliječenje ili automedikacija je najstariji oblik liječenja, gdje pacijent(ica) ima značajno aktivniju ulogu, brži i lakši pristup lijekovima koji se mogu sigurno uzimati i bez liječničkog nadzora. Proizvodi za samoliječenje obuhvaćaju lijekove koji se izdaju bez liječničkog recepta (OTC-eng. Over The Counter, tzv. bezreceptni lijekovi), medicinske proizvode za samoliječenje, dodatke prehrani, dermokozmetičke proizvode, uključujući i sve popularnije biljne pripravke, eterična i biljna ulja, homeopatske lijekove i drugo. I sama

prehrana tijekom trudnoće, dojenja i uvođenja nadohrane bebama pripada u oblike samoskrbi i očuvanja zdravlja. Uz prikladni savjet zdravstvenog stručnjaka, samoliječenje može značajno utjecati na poboljšanje simptoma kod raznih tegoba, no jednako tako neinformiranost trudnice i liječnika može imati klinički značajne negativne ishode! Najčešće su tegobe o kojima savjetujemo trudnice jutarnja mučnina, konstipacija, upala mokraćnog mjehura, vaginalne infekcije, nervoza, imunitet, anemija te o poteškoćama koje nastaju pri dojenju, kao npr. bolne i raspucale bradavice, neispravna upotreba izdajalica, bolna prsa, gljivice u ustima djeteta, nesigurnost i neispavanost. Često se javlja bojazan majke da nema dovoljno mlijeka. Potrebno je poznavati fiziologiju laktacije, u prvim danima je moguće da istiskivanje mlijeka u kanaliće bude otežano, što majke često poistovjećuju s nedostatkom mlijeka te posežu za adaptiranim mlijekom. Bolne i ispucale bradavice najčešće su posljedica neadekvatnog položaja djeteta na dojci.

Prema istraživanju iz 2014. godine na području Bjelovarsko-bilogorske županije 5% majki je imalo apsces, oko 35% je imalo poteškoće za zastojskom dojkom/mastitisom, 25% s ragadama i bolnim bradavicama, a samo 30% nije imalo nikakvih poteškoća. Za rješavanje ovih poteškoća potrebno je dobro poznavati fiziologiju laktacije, pravilan položaj djeteta na dojci te znanje o

različitim položajima majke u kojima može doći. Zato je psihosocijalna potpora majci već tijekom trudnoće, u vidu trudničkih tečajeva i savjetovališta u ljekarni, kao i adekvatna zdravstvena skrb nakon poroda i neizostavna patronažna skrb, neophodna pomoć majci u smanjenju teškoća kod dojenja. Osim savjetovališta za majke, trudnice i dojilje te prostora za dojenje, ljekarna Bjelovar je u suradnji s udrugama, Ministarstvom zdravstva, UNICEF-om i Hrvatskim farmaceutskim društvom pokrenula tečaj usavršavanja ljekarnika na području Hrvatske. Riječ je o seminaru koji je prvi puta organiziran u Bjelovaru, odnosno Bjelovarsko-bilogorskoj županiji koja je prva županija u Hrvatskoj koja je stekla naziv Prijatelja dojenja. U organizaciji seminara Ljekarne-prijatelji dojenja sudjelovala je Bjelovarsko-bilogorska županija koja već godinama intenzivno podržava projekte promicanja dojenja, što je i omogućilo postizanje opisanih rezultata.

Nakon Bjelovara seminar je održan u Koprivnici, Hrvatskom farmaceutskom društvu te na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu.

Cijeli projekt popraćen je na lokalnoj razini u suradnji s medijima na izrazito viskom nivou.

**Katarina Fehir Šola, mag.pharm., univ.mag.pharm.**

ZU Ljekarna Bjelovar  
[ljekarna.bjelovar@gmail.com](mailto:ljekarna.bjelovar@gmail.com)

