



Výročná správa občianskeho združenia **MAMILA** za rok 2013

www.mamila.sk

Pomáhať dojčeniu a podporovať dojčenie znamená meniť celú spoločnosť. V spoločnosti, ktorá dojčenie podporuje, sa kladie základný kameň pre zdravie bábätiok a detí a posilňuje sa zdravie žien. Znamená to ušetriť veľké množstvo financií v zdravotníctve do budúcnosti. Znamená to posilniť sebavedomie matiek, ktoré úspešné dojčenie naplňa pocitom dôvery v samé seba a istotou, že sa dokážu o svoje deti starať. Znamená to budovanie toho najlepšieho základu pre vzťahy v rodine a pre psychické zdravie. Znamená to novú generáciu matiek a detí, ktoré budú dojčenie považovať za normálny, fyziologický a nenahraditeľný spôsob starostlivosti o deti, pri ktorom ide o viac než len o materské mlieko.

V súčasnosti sú každý rok tisíce matiek sklamané, frustrované, zúfalé a ich túžba dojsť svoje dieťaťko sa rozplynie, pretože napriek tomu, že dojčenie považovali za prirodzené a intuitívne, narazia v živote na prekážky, ktoré im dojčenie znemožnia: narážajú na neznalosť, nevedecké informácie, neochotu, nedostatok času a pomoci, nedocenenie, odsudzovanie, bagatelizovanie dojčenia, zastrašovanie, vnucovanie umelej výživy, všade prítomnú reklamu na umelú výživu, nedostatok pozitívnych vzorov ako aj na priepasť medzi generáciou súčasných babičiek, ktoré nedojčili, a generáciou súčasných matiek, ktoré sa o dojčenie znovu pokúšajú.



Občianske združenie MAMILA sa snaží vyplniť tento priestor medzi túžbou matiek dojsť a zdravujúcou realitou, s ktorou sa stretávajú.

Sme presvedčení, že nie je jedno, či matky dojsť alebo nedojsť. A podávame im pomocnú ruku, aby dojčenie mohlo byť úspešné. **Nestačí sa len rozhodnúť dojsť, matky potrebujú pomoc a podporu.**

Spolupracujeme so svetovo uznávaným odborníkom na dojčenie, kanadským pediatrom **dr. Jackom Newmanom**. Je poradcom pre UNICEF pre Iniciatívu nemocníc priateľských k deťom (BFHI) v Afrike. mnohých prezentácií, ktoré nájdete na našej webovej stránke.

Občianske združenie MAMILA bolo poradkyňami pri dojčení **založené v roku 2002**, hoci prvé aktivity podpory dojčenia organizovali už roky predtým. Už viac ako 10 rokov pomáhame mamičkám s dojčením.

Názov organizácie: MAMILA, o. z.

Právna forma: občianske združenie

IČO: 36064513

DIČ: 2021800935

RNDr. Viera Červená
predsedníčka o.
z. MAMILA a štatutárny
zástupca
0911 940 760
dojcenie@mamila.sk

Bankové spojenie v SR v EUR:
2800344839/8330 (FIO
banka)

Účet v ČR v Kč: 2200344827/2010
(FIO banka)

Orgánmi združenia sú Správna rada a ako poradný orgán Valné zhromaždenie. Správna rada je tvorená predsedom a dvoma podpredsedami, ktorí sa spoločne stretávajú a riešia aktuálne úlohy pre zlepšenie pomoci dojčiacim matkám a podpory dojčenia, rovnako ako podnety a návrhy, ktoré dostane.

Občianske združenie MAMILA tvorí 187 členov, ktorí sa spolu podieľajú na podpore dojčenia.

V roku 2013 sme nadviazali na úspešnú činnosť predchádzajúceho roku, pričom sme:

- poskytovali pomoc s dojčením mamičkám v ich domácnostiach, u poradkýň doma, v nemocniciach, v materských centrách či počas podporných skupín dojčiacich matiek
- školeniami pomáhali zlepšiť podporu dojčenia v **pôrodniciach**
- vyškolili nové **poradkyne**, ktoré budú pomáhať mamičkám v teréne
- získali sme grant pre podporu pomoci, ktorú matkám poskytujú podporné skupiny dojčiacich matiek
- prevádzkovali a udržali sme fungovanie **Poradne dojčenia** na www.mamila.sk
- výrazne zmenili a rozvíjali našu **webovú stránku www.mamila.sk** na pomoc dojčiacim matkám a ich deťom, pripravili a publikovali sme viac ako 100 článkov
- vytvorili sme prehľadnú databázu členov združenia a poradkýň pri dojčení
- sa intenzívne venovali informovaniu o dojčení na sociálnych sieťach, špecificky na Facebooku a Twitteri

Školenia pre poradkyne pri dojčení



Počas roku 2013 sme zorganizovali **dva kurzy určené na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**, na ktorých úspešne zložilo skúšky **40 nových poradkýň pri dojčení**. Kurz sa organizuje formou odborných prednášok a workshopov, ktoré sa konajú počas štyroch víkendov a je ukončený skúškou, po ktorej získajú účastníčky kurzu certifikát poradkyňa pri dojčení. Na kurzy pre budúce poradkyne pri dojčení

pozývame všetkých záujemcov z radov laikov i zdravotníkov, ktorí chcú podporiť matky v dojčení a pomôcť im s dojčením. Ide o kurz zameraný na praktické zručnosti potrebné pre kvalifikovanú podporu a pomoc s dojčením počas celej doby trvania dojčenia a pri riešení problémov, ktoré sa pri dojčení môžu vyskytnúť. Kurz sa sústreďuje ako na prevenciu a poskytnutie informácií pre správny začiatok dojčenia, ktorý je pre úspešné dojčenie rozhodujúcich, tak i na nové konkrétne postupy pri riešení zložitejších situácií, ako je neprisávajúce sa dieťa, spavé dieťa, nepriberajúce dieťa, bolestivé bradavky a prsníky a podobne. Po skončení kurzu budú účastníci schopní identifikovať body, ktoré z hľadiska pôrodu ovplyvňujú dojčenie, dokážu podporiť dojčenie od prvých okamihov od narodenia, dokážu pomôcť pri správnom prisávaní a polohe a podporiť matky, ktoré chceli dojčiť.



Vzdelávanie poradkýň pokračovalo na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne s certifikátom poradkyňa pri dojčení. Jeden kurz sa organizoval počas jedného víkendu v januári 2013. Druhý pokročilý kurz sa konal počas dvoch víkendov v novembri 2013 a v januári 2014. Náplňou kurzov sú prednášky a workshopy, ktoré nadväzujú na vedomosti, ktoré poradkyne získali v základoch kurzu.

Poradkyne pri dojčení sa v roku 2013 vzdelávali o dojčení aj na **Valných zhromaždeniach**, ktoré sa v roku 2013 zorganizovali počas dvoch víkendov v marci a v septembri.

Vytvorili sme nové diskusné a poradenské fórum pre poradkyne pri dojčení, ktoré pomáha skvalitniť služby poradkýň mamičkám, ktoré je členov dostupné na www.mamila.sk/forum.

Taktiež pre poradkyne existuje niekoľko facebookových skupín, kde sa poradkyne vzájomne podporujú a radia si.

Pripravili sme tiež emailovú a facebookovú skupinu, ktorá slúži pre potreby členov MAMILY, ktorí sú zároveň zdravotníci.

Školenia v pôrodniciach

Vo februári a marci 2013 sme v spolupráci so Slovenským výborom pre UNICEF zorganizovali **seminár pre obvodných pediatrov** v Malackách, ktorého sa zúčastnilo vyše 40 zdravotníckych pracovníkov a mamičiek a uskutočnili sme jednoduché **školenia pre zdravotníkov v pôrodniciach** v:

1. Banskej Bystrici
2. Košiciach – 4 dni
3. Rimavskej Sobote
4. Bratislave (Kramáre)

Z grantu Slovenského výboru pre UNICEF sa financovala strihová úprava videozáznamu kontaktu koža na kožu a samoprisatia bábätko po pôrode. [Upravený videozáznam](#) využívame ako inštruktážny materiál

pre mamičky ale aj zdravotníckych pracovníkov.

Podporné skupiny dojčiacich matiek

☛ *predná strana letáku propagujúceho podporné skupiny dojčiacich matiek*



Celý rok 2013 sme venovali intenzívne osvetu o pomoci dojčiacim matkám formou podporných skupín dojčiacich matiek. Podporné skupiny dojčiacich matiek nahrádzajú to, čo v dnešnej spoločnosti matkám veľmi chýba - podporu a stretnutia s dojčiacimi matkami – vytvárajú pozitívny príklad a obraz dojčenia, ktorý je pre úspech dojčenia kľúčový.

Takéto skupiny sú jedným z cieľov UNICEFu v rámci iniciatívy nemocníc priateľských k deťom (baby-friendly hospital initiative) a propagácia dôležitosti podporných skupín dojčiacich matiek bola tiež nosnou témou tohtoročného *Svetového týždňa dojčenia* a *Európskeho týždňa dojčenia*, ktoré každoročne vyhlasuje svetová organizácia WABA.

Podporné skupiny sú stretnutia dojčiacich matiek s ich deťmi spolu s poradkyňou pri dojčení. Takéto stretnutia pomáhajú matke

dostávať podporu, ktorú zažívali ženy v minulosti. Matky vidia, akým spôsobom zahŕňajú dojčenie do starostlivosti o svoje deti ostatné matky v skupine. Vidia deti rôzneho veku – od novorodencov až po staršie deti, ako sa dojčia, v akých situáciách, ako dojčenie prebieha. Toto všetko vplýva na to, aká je úspešnosť dojčenia. Podporné skupiny dojčiacich matiek na lokálnej úrovni pomáhajú vytvárať

priateľstvá. Môžu byť výraznou pomocou aj pre mamičky, ktoré svoje bábätko ešte len čakajú, pretože dojčenie je zručnosť, ktorej sa najlepšie naučia pozorovaním.

Pre propagáciu pomoci formou podporných skupín sme pripravili viacero článkov a celú sekciu [Podporné skupiny](#) na našich stránkach, kde nájdú mamičky všetky potrebné informácie o tom, ako môžu byť podporné skupiny pre ne prospešné a ako nájsť podpornú skupinu vo svojom okolí.

Z grantu Nadácie SPP sme pripravili propagačné letáky, ktoré obsahovali informácie o 31 konkrétnych podporných skupinách dojčiacich matiek – kontaktné údaje, miesto a čas konania skupín a ďalšie podrobnosti. Existujúce podporné skupiny matiek tak mohli objaviť aj matky, ktoré o takejto forme pomoci doteraz netušili. Taktiež sme pre poradkyne pripravili materiály, ktoré môžu pri stretnutiach podporných skupín využívať.

Tento projekt pomohol s vytvorením novej podpornej skupiny dojčiacich matiek v meste Humenné.

Pomoc pre mamičky na našich webových stránkach

Naše stránky www.mamila.sk mali v roku 2013 315-tisíc návštev (mesačný priemer bol 26-tisíc návštev) a celkovo zobrazovali viac ako 1-milión stránok (mesačný priemer bol 85-tisíc zobrazených stránok). Návštevnosť našich stránok ku koncu roka 2013 stúpala, a v januári 2014 dosiahla až takmer 48-tisíc návštev.

V priebehu roka 2013 sme pridali na naše stránky vyše sto nových článkov o dojčení.

Znovu sme preložili a prepracovali sme všetky [materiály dr. Jacka Newmana](#), vrátane doteraz nepublikovaných (spolu vyše 100 strán prekladu). Pre preklad piatich materiálov sme získali finančnú podporu z grantu Nadácie SPP.

Ďalším projektom bolo priniesť informácie o témach, na ktoré sa najčastejšie pýtajú mamičky v našej internetovej Poradni dojčenia. Zo stoviek zodpovedaných otázok vzniklo počas roka 2013 množstvo článkov a prehľadne tematicky usporiadaných odpovedí z poradne, ktoré si môžete vyhľadať v abecednom poradí na pravom stĺpci našich stránok alebo [na stránke DOJČENIE A...](#)

Matkám pomáha aj projekt **Poradňa dojčenia**, v ktorom odpoveď na svoje otázky ohľadom dojčenia dostalo už takmer 2000 mamičiek. Denne tiež zodpovedáme množstvo otázok, ktoré nám mamičky kladú telefonicky alebo e-mailom.

Dôležitosť existencie Poradne dojčenia ocenilo aj množstvo našich priaznivcov, ktorí hlasovali v jarnej súťaži portálu Ľudia Ľuďom pre podporu tohto projektu. Vďaka tejto podpore širokej verejnosti sme získali v súťaži druhé miesto a finančnú odmenu, ktorá nám umožnila udržať existenciu Poradne dojčenia počas leta a jesene 2013.



Pre Českú republiku pomáhame s fungovaním stránky www.kojim.cz, ktorá podporuje v dojčení mamičky z ČR.



MAMILA má svoju stránku aj na **sociálnej sieti Facebook**. Z tejto stránky do svojich FB profilov denne dostáva takmer 4000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY. Na stránku sa mesačne pripojí viac ako 200 nových priaznivcov.



Informácie o dojčení od tohto roku nájdú mamičky aj na Twitteri.



Spolupracovali sme s realizačným teamom kampane Dojčiť' je in a so Slovenským výborom pre UNICEF.

Získali sme nových mediálnych partnerov – portál supermamicka.sk a sdetmi.sk.

Medializácia podpory dojčenia

Svetový a Európsky týždeň dojčenia – nosnou témou bola propagácia podporných skupín dojčiacich matiek, ako účinnej formy pomoci pre dojčiace mamičky

1. tlačová správa MAMILY:

- <http://www.slovenskypacient.sk/clanok/1792/tyzden-dojcenia:-podpora-p>
- <http://www.espektrum.sk/index.php?text=6137-svetovy-tyzden-dojcenia-2013-podpora-pri-dojeni-blizsie-k-matkam>
- <http://novinky.sered.sk/clanky/2013-08-01-oslavujeme-svetovy-tyzden-dojcenia>
- <http://www.poradkyneprikojeni.cz/news/svetovy-tyden-kojeni-2013-podpora-pri-kojeni-blize-k-matkam/>

2. vstup v rádiu VIVA

3. ranná relácia Českej televízie – tri vstupy s poradkyňou pri dojčení a dojčiacimi matkami s cieľom propagovať podporné skupiny dojčiacich matiek:

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/313292320020075/?video&index=272939#video>
- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/313292320020075/?video&index=272945#video>
- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/313292320020075/?video&index=272951#video>

Prednášky, workshopy

1. Skúsenosti s podporou dojčenia v domácom prostredí v rámci seminára *Zásady podpory dojčenia a starostlivosti v perinatálnom období*, v spolupráci so Slovenským výborom pre UNICEF a Novorodeneckým oddelením nemocnice akad. L. Dérera UNB pri príležitosti Európskeho týždňa dojčenia.
2. Dojčenie ako základ vzťahovej väzby, potreba dojčenia osvojených detí v rámci konferencie *Prenatálne dieťa*
3. Dojčenie a návrat matky do práce, nástup dojčeného dieťaťa do škôlky v rámci akcie portálu supermamicka.sk
4. *Desať prekvapivých faktov o dojčení* v rámci konferencie *Inspired Women* v Bratislave
5. prednáška o dojčení v rámci akcie *Národný pochod za život* v Košiciach
6. prednášky o dojčení v rámci podujatia *Radi s deťmi*
7. Dokedy majú byť deti dojčené, ako vyzerá prirodzené odstavenie? prednášky pri príležitosti vernisáží výstavy fotografií dojčenia s názvom 4,2 v Liptovskom Hrádku a Zvolene. Medializácia tohto podujatia:
 - <http://www.dojcit-je-in.com/zoznam-podujati/banskobystricky-kraj/vystava-4-2-dojcenie-je-vztah/>
 - <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.553193541426911.1073741837.278988198847448&type=1&l=111aae9e87>
 - <https://www.facebook.com/events/701404376536286/>
 - <https://www.facebook.com/events/194053640781827/>
 - <http://www.uprostred.sk/detail/dojcenie-je-vztah/4798>
 - <http://www.sdetmi.com/banska-bystrica/podujatia/detail/6764/vystava-%2242---dojcenie-je-vztah%22-vo-zvolene-/>
 - <http://www.kskls.sk/stranka/informacie-pre-citatelov/dojcenie-je-vztah/>
 - <http://zv-podujatia.com/2013/11/14/o-tom-dokedy-dojit-bude-prednaska-v-kniznici-a-otvorenie-vystavy/>
 - <http://www.uprostred.sk/detail/vystava-42---dojcenie-je-vztah/4796>
 - Zvolensko-podpolianske noviny :
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=556899817722950&set=gm.709840345692689&type=1&theater>
 - Zvolenské ECHO:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=685217011496714&set=a.684623791556036.1073741825.100000252651642&type=1&theater>
 - Nový čas
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=688572971161118&set=a.684623791556036.1073741825.100000252651642&type=1&theater>
 - TV Hronka
<https://www.youtube.com/watch?v=Xi2ELIX3P7U>
 - STV
<http://www.rtv.slovakia.sk/tv.programmes.detail/archive/89?date=19.11.2013>
 - Vstup v rádiu Lumen



Zúčastnili sme sa 90. ročníka Medzinárodného maratónu mieru v Košiciach – na štafetu sa prihlásil tím MAMILA, ktorý tvorili štyri dojčiace mamičky, z toho tri poradkyne pri dojení, ktoré ukázali, že Dojčenie nie je prekážkou - že je možné dojiť a športovať.

Financie

Pre pomoc a podporu mamičiek v dojení využívame tieto finančné zdroje:

1. financie získané z projektov alebo grantov

2. 2% z daní

Aj tento rok môžete MAMILE darovať svoje 2%. Ďakujeme! Viac o možnosti darovať 2% z daní nájdete na našich stránkach <http://www.mamila.sk/o-mamile/2-z-dane/>.

3. dary

Ďakujeme tiež za každý dar, ktorý nám zašlete! Použiť môžete tieto účty:

- pre platby zo Slovenska:
2800344839/8330
- pre platby z Českej republiky (nebude vám účtovaný poplatok za medzinárodnú platbu):
2200344827/2010

Od februára 2014 vďaka projektu **Darujme** neziskovej organizácie Centrum pre filantropiu, je pre posielanie darov možné použiť darovaciu stránku <https://mamila.darujme.sk/447/>, ktorá umožňuje poslať dar platobnou kartou alebo internet bankingom 8 slovenských bank.

4. príjmy z akcií, ktoré organizujeme

Do budúca pripravujeme

Plánujeme pokračovať v aktivitách zameraných na podporu a pomoc mamičkám v dojčení:

- pomôžeme zlepšiť podporu dojčenia v pôrodniciach
- pomôžeme vyškoliť nové poradkyne, ktoré budú pomáhať mamičkám v teréne
- pozveme zahraničných odborníkov, ktorí pomôžu rozvoju nemocníc priateľských k deťom (BHFI)
- znovu vydáme úspešnú knižku *Praktický návod na dojčenie*, ktorá pomáha matkám dojčiť
- naďalej budeme podporovať matky formou internetovej poradne dojčenia na www.mamila.sk
- budeme ďalej rozvíjať webovú stránku na pomoc dojčiacim matkám a ich deťom

Finančná správa

Rok 2013	Eur
Príjem	22 875
Z darov a príspevkov	4 332
Z členských príspevkov	1 695
Z podielu zaplatenej dane	3 660
Z organizovania podujatí	7 860
Z dotácii	500
Z poskytovania služieb a predaja vlast. výrobkov	4 567
Ostatné príjmy	261
Výdaj	-15 538
Zásoby	-580
Služby	-12 450
Prevádzková réžia	-2 051
Ostatné výdavky	-457
Rozdiel príjmov a výdavkov	7 337