



12 ROKOV

podpory dojčenia na Slovensku.

POMÔŽTE NÁM V TOM POKRAČOVAŤ. VENUJTE 2 % Z DANÍ MAMILE.

WWW.MAMILA.SK



Výročná správa občianskeho združenia

MAMILA

za rok 2014

www.mamila.sk



MAMILA V ROKU 2014

- 300 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- 500 účastníkov rôznych kurzov MAMILY
- 216 členov o. z. MAMILA
- tisícky mamičiek, ktoré sa ročne stretnú s poradkyňou pri dojčení

FACEBOOK

- 5000 fanúšikov dojčenia na FB
- 5 príspevkov denne
- 200 nových „lajkov“ mesačne

DOJČENIE

- 50 000 detí sa narodí každý rok
- 98 % matiek začne dojčiť
- 92 % matiek má problém s dojčením
- 69 % matiek sa snaží hľadať pomoc
- 50 % detí sa aspoň čiastočne dojčia do konca 6. mesiaca
- 25 000 už v 6. mesiaci nie je dojčených

WWW.MAMILA.SK

- 80 000 návštevníkov mesačne
- 100 zodpovedaných otázok mesačne v internetovej poradni dojčenia
- 2500 odpovedí o dojčení v databáze internetovej poradne dojčenia
- 200 článkov o dojčení na rôzne témy



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, zastrasovanie, 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 zdrvivúcou 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.**



Ako s naším odborným garantom a členom správnej rady 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. Mnohé z jeho prezentácií 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 12 rokov pomáhame

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)
IBAN:
SK468330000002800344839
BIC kód/SWIFT: FIOZSKBAXX

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

Rozhodnutie dojsť niekedy nestačí.
Potrebujete aj podporu a pomoc.

Bankové spojenie:
2800344839/8330 (FIO banka)
IČO: 360 645 13

Sídlo: Čajkovského 6333/48
917 08 Trnava

www.mamila.sk
dojcenie@mamila.sk

Vďaka MAMILE dojsť, vďaka vašim 2 % budú dojsť aj ďalšie matky.
Slávka Halčíková

mamičkám s dojčením. **Orgánmi združenia** sú Správna rada a ako poradný orgán Valné zhromaždenie. Správna rada je tvorená predsedom a dvoma podpredsedami, ktorí sa často 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 **216 členov**, ktorí sa spolu podieľajú na podpore dojčenia.

Členkám, ktoré pôsobia ako poradkyne pri dojčení prináša členstvo v o. z. MAMILA viaceré výhody:

1. možnosť využívania uzavretého, tajného diskusného fóra na Facebooku, v ktorom sa denne konzultujú otázky ohľadom poradenstiev, čím si poradkyne neustále dopĺňajú vzdelanie
2. denne tiež individuálne odpovedáme na viaceré emailové, telefonické otázky poradkýň pri dojčení
3. pripravili, vydali a distribuovali sme pre poradkyne materiál o podporných skupinách dojčiacich matiek
4. uverejňovanie zoznamu poradkýň na www.mamila.sk
5. pripravili sme rôzne preklady materiálov na témy ako absces, rádiologické vyšetrenia počas dojčenia, materiál *Lieky a dojčenie* a množstvo ďalších
6. možnosť so zľavou si zakúpiť knihu Praktický návod na dojčenie
7. možnosť so zľavou sa zúčastňovať vzdelávacích podujatí MAMILY
8. pre ich potreby ako aj pre potreby verejnosti sme pripravili letáčik o dojčení
9. na webovej stránke máme špeciálnu sekciu pre poradkyne, ktorá funguje po prihlásení sa do systému
10. pripravili sme novú prezentáciu o polohách pri dojčení ako aj množstvo ďalších prezentácií a materiálov použitých na vzdelávanie poradkýň, napríklad počas pokročilých kurzov
11. online vzdelávanie – 3 testy

V roku 2014 sme nadviazali na úspešnú činnosť predchádzajúcich rokov, 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 zdravotníckych zariadeniach**
- vyškolili nové **poradkyne**, ktoré budú pomáhať mamičkám v teréne
- prevádzkovali a udržali sme fungovanie **Poradne dojčenia** na www.mamila.sk
- rozvíjali sme našu **webovú stránku www.mamila.sk** na pomoc dojčiacim matkám a ich deťom, pripravili a publikovali sme množstvo článkov pre mamičky aj zdravotníkov a výrazne sme zvýšili čítanosť našich stránok
- sa intenzívne venovali informovaniu o dojčení na sociálnych sieťach, špecificky na Facebooku a Twitteri

Pripravili sme leták pre podporu dojčenia:

Viete, že deti vravia, že
dojčenie je lepšie ako zmrzlina či čokoláda?



mamila
poradenstvo pri dojčení



V dojčení vás podporuje o. z. MAMILA
www.mamila.sk

Vy môžete dojčenie podporiť zaslaním darcovskej SMS s textom
DMS DOJCIME na číslo 877. Cena DMS je 2 €.
Budeme vám tiež vďační za poukázanie 2 % z dane.



MAMILA
váš spoločník pri dojčení



Rozvoj mozgu
Imunita
Chutné mliečko
Zdravie pre dieťa aj pre mamičku
Blízkosť
Vzťah
Láska
Pohodlie

DOJČENIE

Dojčenie - krásne chvíle, ktoré patria len vám

Dojčením vás sprevádza MAMILA. Nájdite si svoju laktálnu poradkyňu, ktorá

- vás pripraví na dojčenie už v tehotenstve
- zodpovie vaše otázky o dojčení bezprostredne po pôrode
- vás navštívi u vás doma alebo sa s vami stretne
- vás podporí, aby ste pri dojčení získali istotu
- vám ukáže mnoho riešení náročných situácií
- vás pozve do podpornej skupiny dojčiacich mamičiek, kde uvidíte, že v tom nie ste sama
- vás bude inšpirovať pri dojčení do prirodzeného odstavenia



PRAKTICKÝ NÁVOD NA
DOJČENIE

Dojčením vás bude sprevádzať naša knižka, ktorú si kúpite na www.mamila.sk

PODPORTE DOJČENIE DARCOVSKOU SMS



Darcovskou SMS môžete podporiť projekt o. z. MAMILA Podpora dojčenia pre podporu zdravia dieťaťa i matky zaslaním darcovskej SMS správy (DMS).

Cieľom projektu je zabezpečenie fungovania [emailovej a internetovej poradne dojčenia](#) na a príprava vydania novej knižky s názvom **Praktický návod na riešenie otázok s dojčením**.

Môžete poslať neobmedzené množstvo darcovských SMS správ.

Touto formou môžete MAMILU podporiť už len do konca marca, využite túto príležitosť pomôcť nám pokračovať v našich aktivitách.

Ďakujeme za každú jednu DMS!

VZDELÁVANIE PORADKÝŇ PRI DOJČENÍ

Počas roku 2014 sme zorganizovali **kurz určený na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**, na ktorých úspešne zložilo skúšky **26 nových poradkýň pri dojčení**.

Následne sme niekoľko mesiacov intenzívne pracovali na reorganizácii vzdelávania budúcich poradkýň.



Na jeseň 2014 sme otvorili nový kurz, ktorý ponúka priestor nielen záujemcom o získanie certifikátu poradkyne pri dojčení, ale ponúka možnosť dozvedieť sa viac o dojčení aj profesionálom, ktorí prichádzajú do styku s dojčiacimi matkami a pre ich prax môžu byť užitočné vedomosti o fyziológii dojčenia. Tieto vedomosti môžu byť obzvlášť užitočné napr. pre poradkyne nosenia, učiteľky

v materskej škole, psychologov atď.

Kurz sa organizuje formou odborných prednášok a workshopov, ktoré sa konajú počas ôsmich dní. Kurz je ukončený skúškou, po ktorej získajú účastníčky kurzu certifikát poradkyne 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.



V roku 2014 sme mimoriadne zintenzívnili vzdelávacie aktivity pre poradkyne s certifikátom poradkyne pri dojčení.

Vzdelávanie poradkýň pokračovalo na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne s certifikátom poradkyne pri dojčení. Jeden kurz sa organizoval počas jedného víkendu v januári 2013. Ďalšie dva pokročilé kurzy sa konali počas dvoch dní v októbri 2014 a jedného víkendu v novembri 2014. Náplňou kurzov sú prednášky a workshopy, ktoré nadväzujú na vedomosti, ktoré poradkyne získali v základom kurze. V roku 2015 plánujeme zorganizovať omnoho viac kurzov pokročilého poradenstva, prvom polroku sa uskutoční šesť takýchto kurzov.

Poradkyne pri dojčení sa v roku 2014 vzdelávali o dojčenie aj na **Valnom zhromaždení**.

Online autodidaktické testy

Poradkyne pri dojčení pokračujú vo vzdelávaní aj prostredníctvom samoštúdia, pre ktoré sme v roku 2014 spustili sériu online testov. Pri poradkyniach, ktoré tieto online testy absolvovali, sa táto skutočnosť premieta do zoznamu poradkýň, ktorý je usporiadaný podľa počtu hviezdíčiek, ktoré daná poradkyňa získa za úspešné absolvovanie testu.

Poradkyne pri dojčení sa vzdelávajú aj prostredníctvom diskusného a poradenského fóra v skupine na Facebooku, do ktorej majú prístup poradkyne, ktoré sú členkami o. z. MAMILA a v ktorom denne riešime množstvo otázok a diskusií poradkýň.

Poradkyne pri dojčení majú na našich stránkach svoju vlastnú sekciu s materiálmi, ktoré sú pre poradkyne o. z. MAMILA prístupné po prihlásení sa na stránku.

ŠKOLENIA PRE ZDRAVOTNÍKOV

V roku 2014 sme uskutočnili **dvojdnové školenie v hornooravskej nemocnici Trstená pre sestry pracujúce na novorodeneckom oddelení**. Významnú časť školenia absolvovali účastníci formou klinickej praxe priamo na oddelení. Účastníci školenia sa dozvedeli informácie o týchto témach:

- ako pomôcť zvýšiť spokojnosť matiek
- ako pomôcť matkám, aby sa dokázali starať o svojich novorodencov a aby ich chceli dojčiť
- ako pomôcť matkám, aby sa nebáli s dieťaťom manipulovať tak, aby ho mohli správne prisáť
- ako pomôcť novorodencovi, ktorý je spavý
- ako pomôcť novorodencovi, ktorý sa nechce prisávať
- ako pomôcť matke, ktorá má "vpáčené" alebo "ploché" bradavky
- ako pomôcť matkám, ktoré majú bolestivo naliate prsníky
- ako predísť ragádam a ako ich riešiť
- ako pomôcť matkám po cisárskom reze
- medicínske dôvody na dokrmovanie
- spôsoby dokrmovania, ktoré vedú k zachovaniu dojčenia
- manažment kontaktu matiek a detí po pôrode
- ako pomôcť matkám, aby chceli so svojimi deťmi zostávať aj v noci



V januári 2014 sme uskutočnili seminár s názvom *Dojčenie tak trochu inak* pre zdravotníkov a študentov na pôde plzenskej fakulty zdravotníckych štúdií Katedry ošetrovateľstva a pôrodnej asistencie.

V marci 2014 sa v spolupráci s UNIPA uskutočnil seminár *Zdravá podpora ženy – úspešné dojčenie*, ktorého sa zúčastnilo 12 zdravotníkov.

V apríli 2014 sme zorganizovali seminár s názvom *Keď je pri dojčení potrebná pomoc lekára* pre 12 zdravotníkov – prevažne lekárov, za účasti MUDr. Magdalény Paulovej.

Prednáškou *Ako efektívne zvládnuť bolestivosť bradaviek a zachovať výlučné dojčenie alebo bolestivé bradavky nie sú kontraindikáciou dojčenia* sme sa v marci zúčastnili 7. ročníka festivalu kazuistík v Žiline.

V máji sme prezentovali prednášku s názvom *Dá sa pomôcť neprisávajúcim sa deťom?* na pediatrickej konferencii - 10. festivale kazuistík v Luhačoviciach.

V októbri sme prezentovali *Význam dojčenia vo výžive detí starších ako 6 mesiacov* na Pracovnej konferencii 1. detskej kliniky LFUK a DFNSP v Bratislave.

V novembri sme v Poprade prezentovali prednášku *Neprisávajúce sa dieťa v pôrodnici - manažment riešenia* na XII. celoslovenskej konferencii sestier pracujúcich v neonatológii. Prednáška bola vyžiadaná organizátorkou, primárkou MUDr. Beátou Šoltýsovou.

VÝSKUM O DOJČENÍ

Výskum obsahu makronutrientov (bielkovín, cukrov a tukov) v materskom mlieku

Tento rok sme uskutočnili výskum makronutrientov v materskom mlieku rozborom vzoriek pochádzajúcich od 19 matiek dojčiacich detí v rozmedzí 9 mesiacov a 78 mesiacov (6,5 roka). Výsledky tohto rozboru potvrdili, že materské mlieko aj po 6. mesiaci je pre dieťa zdrojom bielkovín, cukrov a tukov, že **obsah bielkovín aj tukov sa vekom detí zvyšoval**. Výsledky boli prezentované na pediatrickej konferencii a mohli by byť teoretickým podkladom pre predĺženie doby, počas ktorej matky môžu darovať materské mlieko do banky mlieka tak, ako je to v mnohých krajinách, kde je možné darovať materské mlieko až do roka po pôrode, v niektorých krajinách bez obmedzenia veku – teda nie len do 6 mesiacov, ako je to u nás doteraz.

Do budúca plánujeme pokračovať výskumom o tom, aký **vplyv má dojčenie pre prevenciu infekcie močových ciest**.

Vedenie diplomových prác o dojčení

Podieľali sme sa na vedení dvoch diplomantiek na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského, ktorých nosnou témou bolo dojčenie. Obe práce boli v júni 2014 úspešne obhájené.

Prvá diplomová práca dotazníkovou metódou zisťovala výskyt problémov pri dojčení, ich typov, dodržiavanie postupov iniciatívy nemocníc priateľských k deťom (Baby Friendly Hospital Initiative, BFHI) a ďalší priebeh dojčenia, vplyv faktorov na vznik problémov. Údaje sa zisťovali od matiek detí v obvodných ambulanciách (34) a od matiek, ktoré v minulosti riešili problém s dojčením s poradkyňou pri dojčení (34).

Každá z matiek dieťaťa vyplnila dotazník v čase, keď dieťa dosiahlo 6 mesiacov života a potom 12 mesiacov. 76 % matiek z ambulancií uviedlo, že v prvom polroku života bábätko sa vyskytol problém s dojčením – najčastejšie nedostatočný prísun mlieka a bolestivé prsníky či bradavky.

Významným faktorom, ktorý zvyšoval podiel dojčených detí starších ako 1 rok, bolo to, či boli bábätká dojčené výlučne už v pôrodnici. Dodržiavanie kritérií nemocníc, ktoré sú držiteľmi plakety nemocnice priateľskej k deťom (BFH), výrazne nedosahovalo stanovené kritériá, čo pravdepodobne súvisí s vysokým výskytom problémov pri dojčení. Väčšina matiek nezískala účinnú pomoc pri problémoch s dojčením ani v pôrodnici, ani v ďalšom období. Tretina matiek pomoc nevyhľadala, ďalšia tretina hľadala pomoc z nevhodných zdrojov a len 14 % vyhľadalo pomoc lekára. Zvyšných 17 % kontaktovalo poradkyňu pri dojčení.

Záverom práce je odporúčanie pre ciele vyhladávanie matiek s problémami s dojčením a nevyhnutnosť spolupráce lekárov s poradkýňami pri dojčení.

Druhú diplomovú prácu vypracovala študentka Lekárskej fakulty Univerzity Komenského, ktorá počas štúdia absolvovala kurz o. z. MAMILA na pôde LF UK s názvom Dojčenie – základ prevencie v medicíne. Cieľom diplomovej práce bolo zistiť faktory vplyvajúce na výlučné dojčenie v pôrodnici a neskôr a vplyv výlučného dojčenia v pôrodnici na dojčenie v neskoršom období. V praktickej časti práce dotazníkovou metódou zisťovala počet výlučne dojčených detí pri prepustení z pôrodnice, v 1,5. mesiaci a v 6. mesiaci. Rovnako zisťovala, aký vplyv na výlučné dojčenie v pôrodnici a dojčenie neskôr má predpôrodná príprava, typ pôrodu a anestézie, ak išlo o operačný pôrod, kontakt koža na kožu, dokrmovanie v pôrodnici a používanie umelých náhrad bradavky. Ďalej analyzovala, či má výlučné dojčenie vplyv na celkovú dĺžku dojčenia a tiež aké boli najčastejšie príčiny ukončenia dojčenia. Na vzorke 80 matiek a detí z obvodných pediatrických ambulancií v Bratislave zistila, že problémy pri dojčení v pôrodnici mali zásadný vplyv na dĺžku výlučného dojčenia. Z celkového počtu detí výlučne dojčených detí bolo pri prepustení z pôrodnice 43 %, v 1,5 mesiaci 33 %, v 6. mesiaci 14 %. Vplyv typu pôrodu na dĺžku výlučného dojčenia sa nepreukázal štatisticky významný, pričom problémy pri dojčení v pôrodnici na dĺžku výlučného dojčenia signifikantný vplyv mali.

V rámci skúmania uskutočnenia kontaktu koža na kožu sa nepotvrdil predpoklad založený na samohodnotení BFHI nemocníc o tom, že 80 % novorodencov je v kontakte koža na kožu hneď po narodení v trvaní minimálne 1 hodiny alebo až do ukončenia prvého dojčenia. V nadpolovičnej väčšine kontakt trval len do 10 minút. Z celkovej vzorky len 8,5 % detí malo možnosť byť v kontakte koža na kožu hneď po pôrode viac ako jednu hodinu tak, ako to odporúčajú pravidlá BFHI. Tieto deti sa narodili vaginálnym pôrodom a 71 % z nich odchádzalo z pôrodnice ako výlučne dojčených.

Výskum dokázal, že počet dokrmovaných detí v pôrodnici je oveľa vyšší ako sa v samohodnotení BFHI nemocníc uvádza. Aj z matiek, ktoré neuvádzali v pôrodnici žiadne dokrmovanie, bolo 41 % od svojich detí aspoň cez deň alebo v noci odlúčených, a teda možnosť dokrmovania nemocničným personálom nie je vylúčená. Separácia matky a dieťaťa sa javí ako rizikový faktor podávania dokrmu. Najčastejším dokrmom bola umelá výživa, potom glukóza a na záver ženské mlieko z banky mlieka. Dĺžka výlučného dojčenia detí, ktoré v pôrodnici nedostávali umelú náhradu prsníka (cumlík, fľaša, klobúčiky) bola významne dlhšia ako detí, ktoré v pôrodnici náhradu bradavky dostávali. Nedodržanie 24-hodinového rooming-in sa javil ako rizikový faktor dokrmovania v pôrodnici. Vplyv predpôrodnej prípravy na problémy pri dojčení a výlučné dojčenie v pôrodnici sa nepreukázal štatisticky významný.

V 1,5 mesiaci 86 % matiek uviedlo, že svoje dieťa stále dojčí. Najčastejším dôvodom na ukončenie dojčenia v období do 1,5 mesiaca bol nedostatok mlieka. Pri vyplňaní druhého dotazníka (priemerný vek detí: 11,5 mesiaca $\pm$ 3,2 mesiaca) 67 % matiek uviedlo, že svoje dieťa stále dojčí. Najčastejšie udávaným dôvodom ukončenia dojčenia do veku 7. - 8. mesiaca bolo dieťa, ktoré sa podľa matiek samo odstavilo (12 %). 48 % matiek dalo svojim deťom prvý nemliečny príkrm po dokončení 6. mesiaca, rovnaký počet matiek podal príkrm medzi 4.-6.

mesiacom. Celkovo dojčených detí v 6. mesiaci bolo 91 %. Počet výlučne dojčených detí v 6. mesiaci bol 36 % (teda bez príkrmov, bez umelej mliečnej výživy).

Výskum do budúcnosti

Často sa nesprávne hovorí, že sací reflex vymizne v priebehu prvého polroka života bábätka. Sme presvedčení o tom, že toto nie je pravda a že deti majú potrebu sať a vyjadrujú ju až do obdobia predškolského veku (3. - 6. rok života). Prečo inak by mali bábätká a deti potrebu sať aj po 6. mesiaci - dojčia sa a ak sa nedojčia, cmúľajú palec, cumlík, fľašu, ceruzku, vlasy, hračky? Preto od roku 2013 sa začal výskum v rámci diplomovej práce študentky 5. ročníka Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave na tému *Satie detí v predškolskom veku*. Do tohto výskumu sa môžu zapojiť ešte aj teraz mamičky deťmi vo veku od 5 do 7 rokov vyplnením tohto dotazníka.

Na jeseň 2014 sa prihlásili 2 študentky 4. ročníka LF UK v Bratislave so záujmom realizovať diplomovú prácu o dojčení s témami:

- Súčasný stav poznania Medzinárodného marketingového kódexu náhrad materského mlieka zdravotníkmi SR
- Príčiny, ktoré vedú k problémom pri dojčení

Taktiež jedna študentka písala prácu SOČ o stave poznania mladých ľudí ohľadne dojčenia a ich postoj k nemu.

POMOC PRE MAMIČKY NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKACH

V priebehu roka 2014 začala zásadne stúpať čítanosť našich webových stránok. V januári sme dosiahli **rekordnú čítanosť** – vyše 47-tisíc návštevníkov – do konca roka sme zvýšili čítanosť webovej stránky o takmer 10-tisíc návštevníkov, v januári 2015 sme dosiahli nový rekord v návštevnosti – takmer 80-tisíc návštevníkov. Máme v priemere 45-tisíc unikátnych návštev za mesiac (pričom zobrazia 127-tisíc stránok – to znamená, že priemerne jeden unikátny návštevník pozrie cca 3 - 5 stránok pri tej návšteve) – ročne to v rok 2014 bolo 544-tisíc unikátnych návštev, čo je **takmer dvojnásobne viac ako v predchádzajúcom roku** (a zobrazili viac ako milión stránok).



Pripravili sme množstvo nových článkov, ako napríklad novú sekciu Fakty o dojčení ako aj mnohé nové príbehy o dojčení.

Priniesli sme zaujímavé **rozhovory so známymi osobnosťami**:



Miriam Šmahel Kalisová: Vedela som, že chcem dojsť

Slávka Halčáková - Dieťa, prsník a ja - spoločensky nevhodné?

Dojčenie je vlastne oslobodzujúce – rozhovor s Aničkou Strike - tanečnicou, textilnou dizajnérkou a manželkou tanečníka Laciho Strika, dojčiacou tandemovo dvoch synčekov, ktorý sa stal jedným z najčítanejších článkov našich webových stránok doposiaľ.



Pripravili sme nový zoznam podporných skupín dojčiacich matiek a skupín pre prípravu tehotných na dojčenie, v ktorom mamičky jednoducho a rýchlo nájdu aktuálne informácie o podporných skupinách, ktoré sa organizujú v ich mieste bydliska.

Tento rok sa otvorili nové podporné skupiny dojčiacich matiek vo viacerých mestách Slovenska. Ide o stretnutia mamičiek s dojčenými bábätkami a deťmi, ktoré sa spolu s poradkyňou pri dojčení rozprávajú o svojich problémoch, pocitoch ohľadom dojčenia a materstva a nachádzajú tak užitočné informácie, pocit spolupatričnosti, priateľstvo a najmä podporu a ochotu pokračovať v tom, čo robia. Matky, ktoré navštevujú podporné skupiny preto dojčia výlučnejšie a dlhodobejšie.

V roku 2014 sme zorganizovali viacero **súťaží** a mimoriadne úspešný bol aj projekt **Trička pre podporu dojčenia**, v rámci ktorého sme pripravili špeciálne tričky pre podporu dojčenia, trička pre dojčiace mamičky v rôznych farbách a prevedeniach so sloganom, ktorý vybrali naši priaznivci na Facebooku – *Dojčením dávam viac než mlieko* a sadu tričiek pre deti s nápisom *Mám 1 rok (resp. mám 2, 3, 4 až 5 rokov)* na prednom diele trička s pokračovaním vzadu *a stále sa dojčím*. Podobnú akciu plánujeme pre veľký úspech zopakovať aj v roku 2015.



ANKETY O DOJČENÍ



V roku 2014 sme pre čitateľov našej webovej a facebookovej stránky pripravili ankety týkajúce sa rozličných aspektov dojčenia a starostlivosti o dieťa.

V anketách do začiatku decembra 2014 odpovedalo vždy viac ako 1200 respondentov, vo väčšine ankiet oveľa viac, a to až 3400.

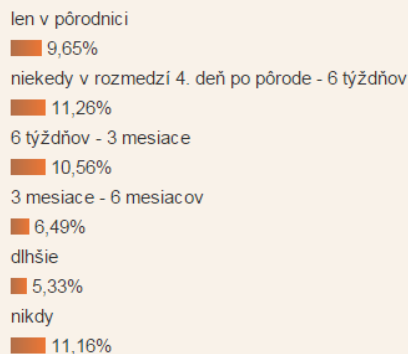
Dokedy ste používali cumlík?



Počet hlasujúcich: 2305

Na otázku, dokedy mamičky používali cumlík odpovedalo 61 % matiek, že cumlík niekedy v priebehu detstva dieťaťa použilo, pričom viac ako 11 % ho používalo viac ako rok.

Ako dlho ste používali perinku?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 1989

V ankete o používaní perinky sa ukázalo, že až 89 % matiek perinku používalo a dokonca 12 % dlhšie ako 3 mesiace.

Dokedy ste so svojim dieťaťom spoločne spali v posteli?

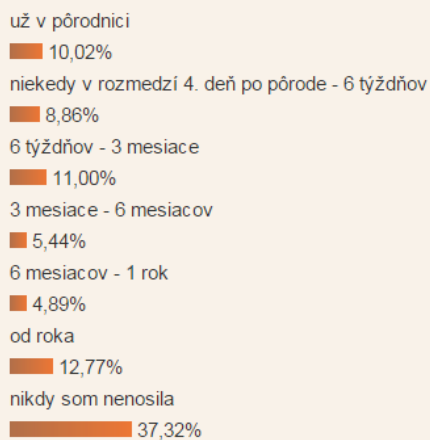


[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 1796

V ankete o spoločnom spaní s deťmi v posteli vyšlo, že až 36 % rodičov nikdy so svojim dieťaťom v posteli nespalo a to napriek tomu, že spoločné spanie podporuje a umožňuje dojčenie.

Kedy ste začali svoje dieťa nosiť v nejakom nosiči (šatka, nosič, babyvak)?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 1637

Veľmi podobne dopadla aj anketa o nosení detí v nosiči/šatke – 37 % matiek svoje dieťa nikdy nenesilo.

Odkedy vaše dieťa zaspávalo samo?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 1515

Z ankety o tom, kedy deti začnú zaspávať samé, vyplynulo, že viac ako tretina detí začne zaspávať sama v rozmedzí medzi 2 – 3 roky.

Dokedy sa vaše dieťa v noci budilo?

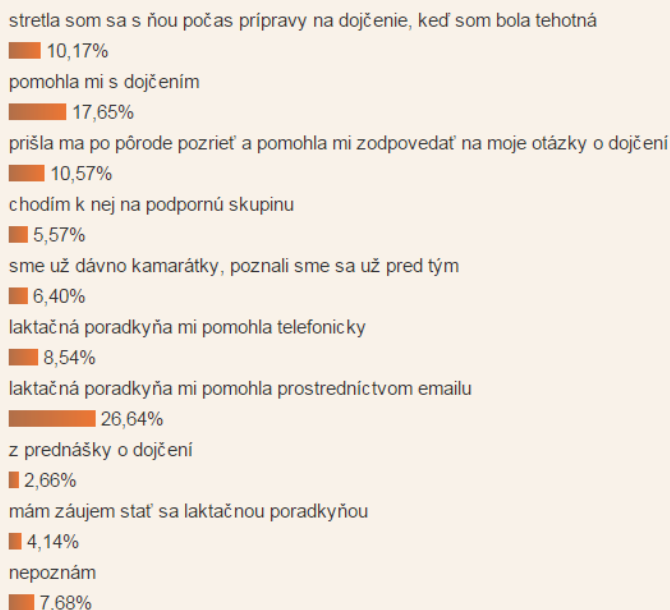


[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 1278

Úplne rovnako dopadla aj anketa o tom, dokedy sa deti budili. Viac ako tretina detí sa v noci budí ešte vo veku 2 – 3 rokov.

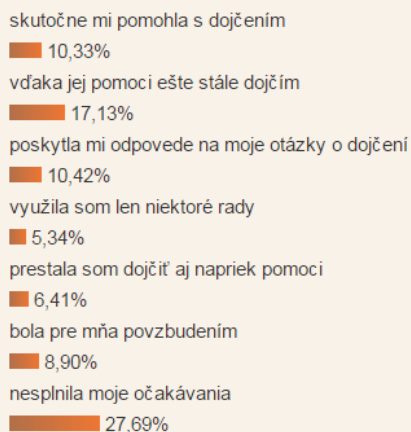
Poznáte osobne nejakú laktačnú poradkyňu?



Počet hlasujúcich: 3502

Z ankety o laktačných poradkyňach vyplynulo, že 10 % matiek sa stretlo s laktačnou poradkyňou, ešte keď boli tehotné, 27 % matiek sa stretlo s poradkyňou po pôrode a pomohla im s dojčením alebo im odpovedala na ich otázky o dojčení, 5 % matiek chodí k poradkyňiam na podporné skupiny dojčiacich matiek. 26 % matiek pomohla laktačná poradkyňa prostredníctvom emailu. Pomoc telefonicky dostalo 8 % matiek. Len 7 % uviedlo, že žiadnu poradkyňu nepozná.

Ak ste sa stretli s laktačnou poradkyňou, ako by ste to vyhodnotili?

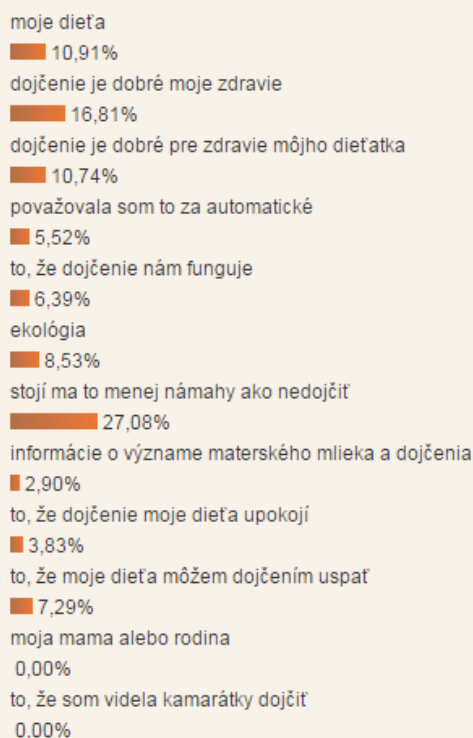


[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 3369

V pokračovaní tejto ankety uviedlo 27 % matiek, že poradkyňa im pomohla s dojčením, pričom ďalších 10 % našlo u poradkyne odpovede na svoje otázky a pre 8 % bola poradkyňa povzbudením. Anketa sa nezaoberala tým, či sa hovorí o poradkyňach pri dojčení certifikované o. z. MAMILA, alebo inými poradkyňami, medzi ktoré matky často počítajú aj laktačné sestry v nemocniciach.

Čo vás motivuje k tomu, aby ste dojčili?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 3445

V ankete o tom, čo matky motivuje k tomu, aby dojčili vyplynulo, že najväčšou motiváciou je – Stojí ma to menej námahy, ako nedojčiť – 27 %. Ďalších 26 % matiek uviedlo, že dojčí preto, lebo je to dobré pre ich zdravie alebo pre zdravie ich dieťaťa.

Kedy vaše bábätko dostalo po prvýkrát fľašu?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 3334

V otázkach o použití flášiek či umelého mlieka zhodne len 28 % matiek uviedlo, že fľašu alebo umelé mlieko nikdy nepoužilo. Inými slovami, až 72 % percent niekedy umelé mlieko či fľašu použilo, pričom najviac z nich už v pôrodnici alebo do 6 týždňov veku bábätka. Z týchto dvoch ankiet možno tiež usudzovať, že ak sa umelé mlieko použije, tak to zároveň znamená, že sa podáva fľašou.

Použili ste niekedy klobúčiky? Kedy?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 3164

Prekvapujúce bolo používanie klobúčikov, z ktorého vyplynulo, že 70 % matiek klobúčiky niekedy použilo, pričom 9 % keď ich dieťa malo viac ako rok.

Ak ste už prestali dojčiť, ako dlho ste dojčili?



[« späť](#)

Počet hlasujúcich: 3081

V ankete ohľadne dĺžky dojčenia uviedlo 24 % matiek, že dojčili do 6 týždňov. Takmer 30 % matiek v našej ankete dojčilo v rozpätí 2 – 3 rokov.

Pripravili sme anketu o podpore dojčenia v pôrodniciach, ktorej výsledky uverejníme vo februári 2015 na našich stránkach www.mamila.sk. Do tejto ankety je ešte stále možné prispieť.

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



PODPORA A POMOC PRI DOJČENÍ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH



MAMILA má svoju stránku aj na [sociálnej sieti Facebook](https://www.facebook.com/mamila.sk). Z tejto stránky do svojich FB profilov denne dostáva viac než 5000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILA. Našu facebookovú stránku začne každý mesiac sledovať viac ako 200 nových priaznivcov. Na Facebooku sme každý deň pridali minimálne 5 nových príspevkov, zverejňovali sme fotografie dojčiacich matiek ako aj využívali Facebook na šírenie poznatkov o dojčení.

Informácie o dojčení nájdú mamičky aj na [Twitteri](https://twitter.com/mamila_sk) a od roku 2015 aj na [Pintereste](https://www.pinterest.com/mamila_sk/).

MEDIALIZÁCIA PODPORY DOJČENIA

Počas roka 2014 sme boli pozvaní prednášať na viacerých akciách zameraných pre mamičky a rodiny:

- prednáška **10 prekvapivých faktov o dojčení** na konferencii Umenie byť ženou
- prednáška **Otázky o dojčení, o ktorých ste si pravdepodobne mysleli, že odpoveď na ne poznáte**
- prednáška o dojčení spojená s podpornou skupinou dojčiacich matiek na Púti rodín dojčených detí a podporovateľov dojčenia v Šaštíne
- zúčastnili sme sa na výstavách na **Agrokomplexe Nitra**
- pomoc a podporu pri dojčení prezentovali naše poradkyne na viacerých propagačných akciách v rámci **Mile pre mamu, Dňa rodiny**, na akcii **Klepáč deťom** v Bratislave a na iných podujatiach
- prednáška **Ako dlho majú byť deti dojčené a ako vyzerá prirodzené odstavenie**.
- otvárajúca výstava podporujúcu dojčenie starších detí v rôznych mestách Slovenska.

Vydali sme vyhlásenie o kontakte koža na kožu v tomto znení:



„Podpora kontaktu koža na kožu predstavuje podporu normálneho, fyziologického spôsobu starostlivosti o novonarodené bábätko. Ide o naplnenie biologických a historických očakávaní matky aj dieťaťa. Matkin hrudník je to správne miesto pre popôrodnú adaptáciu, ktoré zabezpečuje stabilizáciu všetkých životných funkcií bábätko. Kontakt koža na kožu bezprostredne po narodení a kontakt koža na kožu, ktorý pretrváva aj ďalšie hodiny a dni po pôrode, je jednou zo základných podmienok pre začiatok a pre úspešné pokračovanie dojčenia ako aj pre rozvoj materského správania. Na to, aby dieťa mohlo iniciovať dojčenie, potrebuje byť na správnom mieste - a tým správnym miestom je práve hrudník matky v priamom kontakte koža na kožu. Kontakt koža na kožu spoločne s dojčením tak predstavujú dva základné piliere pre pokračovanie vzťahovej väzby vytváratej v tehotenstve medzi matkou a dieťaťom a pre ďalší rozvoj vzťahovej väzby. Kontakt koža na kožu a dojčenie preberajú po pôrode funkciu maternice a sú teda spôsob, akým každé bábätko pokračuje v naplňaní svojich základných potrieb.“

Zúčastnili sme sa tlačovej konferencie občianskeho združenia Ženské kruhy pri príležitosti začiatku kampane o podpore kontaktu koža na kožu po pôrode, ktorú sa autorky rozhodli nazvať podporou bondingu. Na tejto tlačovej konferencii sme odpovedali na otázky rozhlasu a televízie a prezentovali sme naše video o kontakte koža na kožu.

Podieľame sa na vydaní knižky pre deti s názvom **O Dorotkinom mliečku**.



SVETOVÝ A EURÓPSKY TÝŽDEŇ DOJČENIA 2014

Prvý augustový týždeň a prvý októbrový týždeň je venovaný oslavám dojčenia. Tohtoročný Svetový a Európsky týždeň dojčenia sa zameriaval na osem rôznych cieľov:

1. Odstrániť extrémnu chudobu a hlad - dojčenie je realistický spôsob kŕmenia bábätiiek a detí
2. Dosiahnuť základné vzdelanie pre všetkých - dojčenie je jedným z predpokladov mentálneho rozvoja, a tým pádom je predpokladom pre vzdelávanie
3. Posilniť ženy a podporovať rovnoprávnosť pohlaví - dojčenie je jedinečná úloha žien
4. Znížiť úmrtnosť detí - samotný fakt dojčenia by dokázal znížiť detskú úmrtnosť o 13 %
5. Zlepšiť zdravie žien - je mnoho aspektov zdravia žien, ktoré dokáže dojčenie zlepšiť: znižuje krvné straty po pôrode, znižuje riziko rakoviny prsníka, vaječníkov, výstelky maternice (endometria) a osteoporózy a pod.
6. Znižovanie rizika prenosu HIV/AIDS - výlučné dojčenie spolu s užívaním ART znižuje riziko prenosu HIV na veľmi nízku úroveň
7. Zabezpečiť udržateľnosť životného prostredia - vďaka dojčeniu sa znižujú náklady na odpad, energiu, apod.
8. Vytváranie globálnych partnerstiev - nachádzanie organizácií z rôznych sektorov, s ktorými sa dá spolupracovať v oblasti výživy

Medializáciu podpory dojčenia a pomoci dojčiacim matkám sme zabezpečili prostredníctvom viacerých vstupov v médiách – v rádiu Lumen, rádiu Slovensko, TV Barrandov a rôznych tlačенých médiách napr. Sereď Online., Stropkovské spektrum.

Spolu s televíziou JOJ sme pre hlavné spravodajstvo pripravili reportáž normalizujúcu dojčenie v tehotenstve a dojčenie dvoch rozdielne starých detí – tzv. tandemové dojčenie.



Pre podporu Svetového a Európskeho týždňa sa v auguste a októbri uskutočnilo množstvo akcií pre podporu dojčenia v rôznych mestách po celom Slovensku:

- podporné skupiny dojčiacich matiek s rôznymi prednáškami o dojčení, premietaním filmov, prípadne s fotografovaním profesionálnej fotografky, či maľovaním obrázkov dojčiacich mamičiek a bábätiiek
- prípravy tehotných na dojčenie
- poradenstvo pri dojčení
- besedy o dojčení
- prednášky o dojčení

- piknik v parku spojený s podpornou skupinou dojčiacich matiek
- prechádzka dojčiacich matiek po meste
- Živá dojčiaca reťaz v Košiciach
- premietanie filmu DVD Názorný sprievodca dojením dr. Jacka Newmana
- vernisáž a výstava fotografií dojčenia s názvom Dojčíme UPOkojíme
- mamičky z podpornej skupiny dojčiacich matiek zo Šale spoločne pripravili fotografie podporujúce dojčenie pre prípravu nástenného kalendára na rok 2015



⇒ Fotografie z akcie Podporná skupina dojčiacich matiek v Bratislave - Dúbravke



⇒ Vernisáž a výstava fotografií dojčenia s názvom Dojčíme UPOkojíme v Spišskej N. Vsi



⇒ Fotografie z akcie Živá dojčiaca reťaz v Košiciach, ktoré boli spojené aj s ochutnávkou výborných koláčikov MAMILA, ktoré upiekla naša pravidelná čitateľka Dianka.



⇒ Fotografia z akcie pre premietania filmu Praktický sprievodca dojením dr. Jacka Newmana vo Zvolene



⇒ Fotografia z akcie pre podporu Svetového týždňa dojčenia s našimi poradkyňami pri dojčení z Považskej Bystrice

V Galante a v Liptovskom Hrádku sme zorganizovali **Beh dojčiacich matiek** - podujatie, ktoré zdôrazňuje, že dojčenie nie je prekážkou pre cvičenie a športovanie.



Pre rok 2014 sme vydali aj krásny kalendár vyzdvihujúci dôležitosť kontaktu koža na kožu.



Aj v roku 2015 chceme intenzívne pomáhať a podporovať dojčenie. Ďakujeme za vašu podporu!

FINANCIE

Pre pomoc a podporu mamičiek v dojčení 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,
IBAN: SK4683300000002800344839, BIC kód/SWIFT: FIOZSKBAXXX

- pre platby z ČR (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.

Správna poloha a správne prisatie
vám umožnia, aby vaše bábätko
vypilo dostatok mlieka.

Pomôžte matkám naplniť ich túžbu dojčiť.

Občianske združenie MAMILA poskytuje mamičiam pomoc, podporu a poradenstvo pred pôrodom ako aj po narodení bábätka. Mnohé mamičky zistujú, že len rozhodnutie dojčiť nestačí. Potrebujú praktickú pomoc a tiež podporu v kritických týždňoch a mesiacoch po pôrode, keď sa rozhoduje o tom, či bábätko bude alebo nebude dojčené.

To, že mamička úspešne dojčí významne ovplyvňuje jej sebavedomie, zdravie ako aj schopnosť starať sa o svoje bábätko. Dojčenie je viac ako len pitie materského mlieka. Dojčenie je vzťah. Dojčenie je dôležité pre zdravie bábätka, pre jeho vývoj, pre rozvoj jeho mozgu, pre jeho jazykové schopnosti ako aj pre jeho psychické zdravie.

Pomoc a podporu, ktorú mamičky i bábätká potrebujú, nájdú teraz prostredníctvom konzultácií s poradkyňami, podporných skupín či kurzov pre tehotné aj vďaka VÁM.

Aj vďaka vašej pomoci môžeme vytvárať lepšie podmienky pre dojčenie na Slovensku.

ĎAKUJEME. Vaše príspevky si veľmi ceníme.

1. Môj dar

Pravidelný dar Jednorazový dar

5 € 10 € 15 €

vlastná suma €

2. Moje údaje

Meno *

Priezvisko *

Email *

3. Spôsob platby

Platba kartou

Tatra banka (TatraPay)

Slovenská sporiteľňa (SporiPay)

VUB banka (VUBPay)

UniCredit (UniPlatba)

Poštová banka (PoštaPay)

Sberbank (MEBPay)

OTP banka (OTPPay)

ČSOB (ČSOB Pay)

Prevod / vklad na účet (Banka)

Potvrdením údajov súhlasíte s pravidlami používania Darujme.sk. V ďalšom kroku Vás presmerujeme na stránku, kde bezpečne vyplníte Vaše platobné údaje. Po úspešnom prijatí daru Vám zašleme informačný email. Ďakujeme!

Darujem

4. príjmy z akcií, ktoré organizujeme

FINANČNÁ SPRÁVA

Rok 2014	Eur
Príjem	26 602,86
Z darov a príspevkov	2 587,59
Z členských príspevkov	3 696,79
Z podielu zaplatenej dane	3 119,96
Z organizovania podujatí	9 972,79
Z poskytovania služieb a predaja vlast. Výrobkov	7 125,73
Ostatné príjmy	100,00
Výdaj	-27 644,44
Zásoby	-5 511,15
Služby	-17 247,80
Prevádzková réžia	-2 010,24
Ostatné výdavky	-2 875,25
Rozdiel príjmov a výdavkov	-1 041,58