

MAMILA - na dojčenie záleží

Pomôžte nám v tom pokračovať.

Venujte 2 % z daní MAMILE.

www.mamila.sk



Výročná správa občianskeho združenia

MAMILA

za rok 2016

www.mamila.sk



MAMILA V ROKU 2016

- takmer 300 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- takmer 1000 účastníkov rôznych kurzov MAMILY
- 303 členov o. z. MAMILA
- tisícky mamičiek, ktoré sa ročne stretnú s poradkyňou pri dojčení

FACEBOOK

- 16-tisíc fanúšikov dojčenia na FB
- 5-8 príspevkov denne
- 700 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
- 4 200 odpovedí o dojčení v databáze internetovej poradne dojčenia
- 300 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,



fyziológický
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 dojčia alebo nedojčia. Na dojčení záleží. 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 www.mamila.sk.

Občianske združenie MAMILA bolo poradkyňami pri dojčení **založené v roku 2002**, hoci prvé aktivity podpory dojčenia organizovali už roky predtým. Už viac ako 15 rokov pomáhame mamičkám s dojčením. **Orgánmi združenia** sú Správna rada a ako poradný orgán Valné zhromaždenie. Správna

Názov organizácie:
MAMILA, o. z.

Právna forma:
občianske združenie

IČO: 36064513
DIČ: 2021800935

MUDr. Lucia Kantorová
predsedníčka o. z. MAMILA a
štatutárny zástupca

dojcenie@mamila.sk

Bankové spojenie v SR v EUR:
2800344839/8330 (FIO banka)
IBAN:
SK4683300000002800344839
BIC kód/SWIFT: FIOZSKBAXXX

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 6333/4B
917 08 Trnava

www.mamila.sk
dojcenie@mamila.sk

**Vďaka MAMILE dojsť,
vdaka vašim 2 % budú dojsť
aj ďalšie matky.**

Slávka Halčíková

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. V MAMILE sa vytvorila aj pracovná skupina pre otázky témy nosenia detí.

Občianske združenie MAMILA tvorí **303 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 a získavajú podporu a pomoc pri poradenstve pri dojčení
2. denne tiež individuálne odpovedáme na viaceré emailové, telefonické otázky poradkýň pri dojčení
3. pripravili, vydali a distribuovali sme letáčky, ktoré poradkyne môžu používať
4. uverejňovanie zoznamu poradkýň na **www.mamila.sk**
5. možnosť so zľavou si zakúpiť knihu Praktický návod na dojčenie
6. možnosť so zľavou sa zúčastňovať vzdelávacích podujatí MAMILY ako napríklad pokročilých kurzov
7. na webovej stránke máme špeciálnu sekciu s materiálmi pre poradkyne, ktorá funguje po prihlásení sa do systému
8. pripravili sme množstvo prezentácií a materiálov použitých na vzdelávanie poradkýň, napríklad počas pokročilých kurzov
9. online vzdelávanie
10. poskytovanie štartovacích balíčkov s našou knihou Praktický návod na dojčenie – členovia o. z. MAMILA tak majú šancu získať 10 ks tejto knihy a uhradiť ich až po tom, čo ich rozdistribuuujú dojčiacim mamičkám



V roku 2016 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 nových 46 nových **poradkýň** (na Slovensku i v Čechách), 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](https://www.facebook.com/mamila.sk), [Twitteri](https://twitter.com/mamila.sk) a [Pintereste](https://www.pinterest.com/mamila.sk)
- udržali sme chod novej webovej stránky **www.tisic-dni.sk**, ktorá sa zameriava na osvetu v oblasti výživy matiek a detí prostredníctvom modelu, ktorý sa sústreďuje na dojčenie a prirodzenú stravu ako aj prirodzené zavádzanie príkrmov podľa schopností a záujmu dieťaťa
- Zaoberali sme sa otázkami, ako:
 - 1) zmeny zákonov týkajúcich sa Kódexu WHO a praktík výrobcov umelej výživy
 - 2) podporou bánk materského mlieka a zvýšením ich počtu a zmenou legislatívy v tomto smere
 - 3) podporou našej konferencie s dr. Nilsom Bergmanom a pozvaním kľúčových politikov z oblasti zdravotníctva
 - 4) podporou dojčenia a dojčiacich matiek ako takých
- rozvíjali sme našu webovú stránku v ČR **www.kojim.cz**
- Získali sme grant od Googlu na umiestňovanie GoogleAdwords ako možnosť na propagáciu dojčenia. Zároveň s tým sme získali projekt na analýzu GoogleAnalytics.



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) s textom DMS DOJCIME na číslo 877.

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. **Ďakujeme za každú jednu DMS!**

KONFERENCIA S DR. NILSOM BERGMANOM



Na jeseň 2016 sme privítali vzácneho zahraničného hosťa. O. z. MAMILA pozvala v novembri na Slovensko vyhl'adávaného prednášateľa, neurovedca a lekára Nilsa Bergmana zo Švédska.

Nils Bergman na konferencii krok po kroku, hormón po hormóne, štúdiu po štúdiu poskytol pohľad na to, aké zásadné zmeny v konfigurácii mozgu dieťaťa nastávajú, **ak sa udeje alebo**

neudeje jeden základný krok – to, či matka a dieťa zostanú spolu v kontakte koža na kožu ihneď po narodení bez prerušenia. Aj napriek vonkajšiemu dojmu, že dieťa nič nevníma a je mu jedno, kde po narodení je, jeho mozog sa práve v okamihu narodenia nastavuje na celý ďalší život.

Doktor Bergman je autor mnohých štúdií publikovaných v prestížnych vedeckých časopisoch. Predmetom jeho záujmu je vplyv separácie po pôrode na vyvíjajúci sa mozog novorodenca. Dlhoročným systematickým výskumom dospel k formulovaniu nenáročných postupov, ktoré majú podporiť rozvoj mozgu dieťaťa a vytváranie vzťahov medzi matkou a dieťaťom. Skúmal vplyv materskej starostlivosti kľokankovaním aj predčasne narodených a chorých novorodencov. Materská starostlivosť kľokankovaním je starostlivosť o novorodenca matkou v tesnom kontakte koža na kožu.

Takýto začiatok uľahčuje dojčenie a zvyšuje pravdepodobnosť, že dojčenie bude prebiehať bez problémov. Kontakt koža na kožu je dôležitou súčasťou podpory dojčenia.

Konferencia s Nilsom Bergmanom bola určená špecificky lekárom, najmä pediatrom, neonatológom, gynekológom, sestrám, pôrodným asistentkám a všetkým, ktorí pracujú s novorodencami a špecificky predčasne narodenými deťmi.



Kontakt koža na kožu ihneď po pôrode predstavuje biologickú normu. Oddelovanie novorodencov od matiek je vybočením z tejto normy, ktoré nezostáva bez následkov. Tie sa prejavujú mimo iného aj v podobe stresu a zvýšených hladín kortizolu, ktoré spôsobujú negatívne epigenetické zmeny v mozgu počas kritického obdobia po pôrode. Mozog dieťaťa, ktoré zažívalo počas prvých hodín po pôrode toxický stres, sa dostane do stavu neustálej ostražitosťi. Bude očakávať, že svet nie je bezpečné miesto. Tieto zmeny v mozgu dieťaťa sú permanentné a dokázateľné prostredníctvom magnetickej rezonancie či EEG.

Okno príležitosti predstavuje relatívne krátky časový úsek po narodení, symbolicky vyjadrený počtom prvých 1000 minút života (čo je približne prvý deň života). V tomto dôležitom období by deti mali byť čo najviac v kontakte koža na kožu so svojou matkou, prípadne s otcom, ak to situácia neumožňuje. Posolstvo výskumu dr. Bergmana je teda myšlienka nulovej separácie bezprostredne po pôrode



Dr. Bergman chce svojím výskumom prispieť k tomu, aby sa prestalo nazerať na kontakt koža na kožu ako na riešenie pre rozvojové krajiny: „Snažím sa odstrániť obraz „klokankovania“ ako riešenia z núdze. Snažím sa vytvoriť vedecky podložené, biologické zdôvodnenie. Máme dôvod povedať: ‚Toto je tá najlepšia možná prax. Toto je veda.‘ Takže tento spôsob starostlivosti musí byť založený na vedeckých dôkazoch. Kontakt koža na kožu nie je iba pre rozvojové krajiny. Je pre každé jedno dieťa na svete.“



Podľa prieskumu o podpore dojčenia v nemocniciach, ktorý vypracovalo občianske združenie MAMILA a Ženské kruhy, na Slovensku naďalej viac ako 75 % matiek a detí nemá možnosť byť spolu v kontakte koža na kožu po pôrode.

S dr. Bergmanom sme priniesli rozhovor a v priebehu roku 2017 zverejníme zvukové nahrávky spolu s prezentáciami prednášok dr. Nilsa Bergmana pre širokú verejnosť.

Nils Bergman zožal na záver konferencie ovácie v stojí a poslankyňa Simona Petrik, ktorá sa jej zúčastnila, uviedla: „Dnes som na konferencii so švédskym neurovedcom a neonatológom Nilsom Bergmanom, ktorú zorganizovala MAMILA. Ani neviem, čo z tejto úžasnej konferencie plnej fundovaných a pritom progresívnych poznatkov, vybrať. Tak zhrniem: včasný kontakt koža na kožu znamená silnejšie prepojenie budúcich väzieb matky a dieťaťa. Má výrazný vplyv na znižovanie popôrodných depresí a stresu matky a u dieťaťa významne podporuje a zvyšuje mieru sociálnej a emočnej inteligencie.“

Za pomoc s organizáciou konferencie patrí veľká vďaka spoločnosti **Vegavit**.

VZDELÁVANIE PORADKÝŇ PRI DOJČENÍ

MAMILA, o. z., organizuje kurzy pre budúce aj súčasné poradkyne pri dojčení. V roku 2016 sme organizovali dva **kurzy v Čechách a na Slovensku určené na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**. Počas nich úspešne zložilo skúšky **46 nových poradkýň pri dojčení**.



Takýto typ kurzov otvorí MAMILA aj v roku 2017. 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 rozhodujúci, 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 dojsť.

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.



⇒ Jeden z kurzov pre budúce poradkyne pri dojčení

Zdravotníkom MAMILA poskytuje štipendium.



⇒ Nácvik komunikačných zručností na kurze pokročilého poradenstva pri dojčení

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. V roku 2016 sme pokračovali v trende z predchádzajúceho roku, kedy sme zintenzívnili vzdelávacie aktivity pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. Zorganizovali sme **celkovo 8 pokročilých kurzov** – v Košiciach, v Brne a Trnave. Zorganizovali sme tiež **stretnutie v Košiciach a ďalšie v Senci** zamerané na **vzťahovú výchovu a väzbu medzi matkou a dieťaťom po skončení dojčenia**.



⇒ Regionálne vzdelávacie stretnutie poradkýň pri dojčení z východného Slovenska

Poradkyne pri dojčení **sa vzdelávajú aj prostredníctvom diskusného a poradenského fóra v skupine na Facebooku**, do ktorej majú prístup certifikované poradkyne, ktoré sú členkami o. z. MAMILA a v ktorom denne riešime množstvo otázok a diskusií poradkýň. V roku 2016 stúpol počet poradkýň, ktoré sa denne vzdelávajú prostredníctvom tohto fóra o takmer 40 na 216. Denne v skupine pribudne približne 10 – 20 diskusií o rôznych otázkach dojčenia, vďaka ktorým poradkyne efektívnejšie pomáhajú mamičkám.

Okrem toho sa uskutočnilo mnoho regionálnych školiacich stretnutí poradkýň z jednotlivých regiónov.

Poradkyne pri dojčení sa v roku 2016 vzdelávali o dojčenie aj na **Valnom zhromaždení**.



ŠKOLENIA PRE ZDRAVOTNÍKOV



Zúčastnili sme sa **konferencie o Mother baby friendly hospital initiative v Chorvátsku**, ktorú organizovala chorvátska organizácia RODA v spolupráci s UNICEFom. Prítomných účastníkov MUDr. Daniela Miklovičová informovala o výsledkom prieskumu o podpore dojčenia v slovenských nemocniciach.

V septembri sme v Košiciach zorganizovali **seminár s MUDr. Ivanou Kušnierovou pre PLDD s názvom „Dojčenie očami pediatra“**. Obsahom podujatia boli prednášky na témy „Chcú matky dojsť?“ a „Faktory ovplyvňujúce dojčenie“.

V decembri sme sa v Prahe zúčastnili **Veľtrhu pôrodníc** a konferencie s názvom „V porodnici ako doma“. Na konferencii MUDr. Ivana Kušnierová vystúpila s prednáškou na tému „Pôrod očami dieťaťa“ a s workshopom na túto tému.

VÝSKUM O DOJČENÍ

V roku 2016 sme publikovali **článok v Lekárskych listoch** s názvom: *Dojčenie v slovenských pôrodniciach má rezervy*.

Prieskum o dodržiavaní zásad pre podporu dojčenia baby-friendly iniciatívy

Vypracovali sme analýzu prieskumu o podpore dojčenia v slovenských pôrodniciach s názvom Celoslovenská analýza podpory dojčenia v pôrodniciach.

„Bábätko, na ktoré som sa 9 mesiacov tešila, mi po jeho narodení zobrali a s dojčením som márne očakávala v nemocnici pomoc“ – aj tak sa dajú zhrnúť výsledky prieskumu a podpore dojčenia v slovenských pôrodniciach, ktorý sme pripravili v roku 2015 sme v spolupráci s o. z. Ženské kruhy a v ktorom sme pokračovali aj v roku 2016. Do tohto je ešte stále možné prispieť.

Výsledky prieskumu z roku 2015 si môžete prečítať [v tomto odkaze](#). V roku 2016 sme publikovali doplnok k výsledkom zohľadňujúci vývoj situácie za posledných 20 mesiacov.

Z nášho prieskumu vyplýva, že slovenské nemocnice nespĺňajú kritériá potrebné na udržanie titulu Nemocnica priateľská k deťom (BFHI) udeľovaných UNICEF, a to napriek tomu, že približne polovica slovenských nemocníc tento titul vlastní. Získaním titulu Nemocnica priateľská k deťom (BFHI) sa nemocnica zaväzuje dodržiavať 10 bodov potrebných pre podporu dojčenia. Prieskum sa zameriaval na otázky, ktoré sa nachádzajú v štandardných formulároch UNICEF-u a ktoré objektívne skúmajú splnenie podmienok pre získanie titulu nemocnica baby-friendly. Nejde o subjektívne dojmy či pocity spokojnosti alebo nespokojnosti matiek s pôrodnicou. Nejde o prívetivé či neprívetivé správanie personálu. Nejde o to, či matka o daný postup požiada. Ide o otázky toho, či personál rutinne poskytuje ten typ starostlivosti, ktorý podľa medzinárodných štandardov vedie k podpore dojčenia a ktorý má byť automatický a ku ktorému sa nemocnice s titul baby friendly zaviazali.

Titul baby friendly nemocnica by mal byť garanciou toho, že matka a dieťa budú po pôrode spolu v kontakte koža na kožu a že sa tak stane automaticky. Titul baby friendly nemocnica by mal zaručovať, že pri snahe o dojčenie matkám nebudú kladené prekážky, že dostanú pomoc pri ťažkostiach s dojčením, že nebude neopodstatnene používaná umelá výživa, že žiadna žena nebude v noci trpieť tým, že by chcela mať svoje dieťa pri sebe, a bolo jej zobraté. Do týchto nemocníc matky prichádzajú s tým, že pomoc a podporu s dojčením predpokladajú. A sú sklamané, že sa to tak nedeje.

Štandardy, ktoré sú definované v Iniciatíve nemocníc priateľských k deťom (BFHI), predstavujú podľa definície UNICEF/WHO minimálne kritériá, ktoré by nemocnice mali spĺňať na to, aby podporovali dojčenie a umožnili ideálny začiatok dojčenia matkám a ich deťom. Postupy, ktoré Iniciatíva nemocníc priateľských k deťom uvádza, by mali byť normou, ktorá sa v nemocniciach uskutočňuje ako rutinná a samozrejímavá súčasť práce personálu. Personál by ich mal vykonávať automaticky, pretože ide o postupy vyplývajúce z medicíny založenej na dôkazoch (evidence-based medicine). Podnet na realizáciu týchto postupov by mal vychádzať od personálu a práve personál by mal nachádzať spôsoby, ako dojčenie umožniť a podporiť.

Okrem vyplnenia prieskumu mali matky možnosť napísať aj svoju osobnú skúsenosť. Mnohé z týchto príbehov vypovedajú o ich túžbe byť so svojím bábätkom, získať pomoc pri dojčení a o ich

Mnohé tieto príbehy odhaľujú skutočné rozmery ťažkostí, ktoré matky s dojčením v nemocnici zažívajú.

V roku 2016 pokračoval trend **stúpania čítanosti našich webových stránok**. Počas viacerých mesiacov v roku 2016 sme dosiahli vysokú čítanosť – okolo 80-tisíc návštevníkov, vo februári 2016 sme dosiahli rekord v návštevnosti – takmer 88-tisíc návštevníkov. Máme v priemere 79-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia 186-tisíc stránok – to znamená, že priemerne jeden návštevník pozrie cca 2,4 stránky pri tej návšteve. Ročne to v roku 2016 bolo takmer 946-tisíc návštev a zobrazili viac ako 2,24 milióny stránok.

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

Veľa času sme investovali do prípravy článkov, faktov o dojčení, skutočných príbehov dojčiacich matiek a informácií o dojčení tak, aby každý, kto hľadá akúkoľvek informáciu o dojčení, našiel na našich stránkach odpoveď.

Pripravili sme množstvo nových článkov, ako aj mnohé nové príbehy o dojčení.

Na našich stránkach naďalej funguje efektívny vyhľadávač, do ktorého stačí zadať kľúčové slovo a matky nájdu odpovede na svoje otázky.

Pravidelne prinášame informácie o najnovších poznatkoch o dojčení zo sveta vedy v sekcii Dojčenie a veda. V sekcii Médiá sa vyjadrujeme k aktuálnym témam, napríklad k šokujúcej reportáži s MUDr. Šimovičovou v televíznych správach.



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

- **Aké skúsenosti má s dojčením herečka a speváčka Dominika Zeleníková?**
- **Snoubordistka Baša Številová: Som 100 % dojčiaco pozitívna**
- **Moderátorka Hanka Zavřelová Gallová: „Dojčenie je ideálne pre lenivé mamy“**
- **Kajakárka Csonková: "Peťko je veľký "cuckoš"."**
- **Laci Strike o dojčení: "To dojčenie má niečo do seba."**

Udržiavame fungovanie zoznamu podporných skupín dojčiacich matiek a skupín pre prípravu tehotných na dojčenie, v ktorom mamičky jednoducho a rýchlo nájdú aktuálne informácie o podporných skupinách a školách dojčenia pre tehotné, ktoré sa organizujú v ich mieste bydliska.

V roku 2016 sa otvorili nové podporné skupiny dojčiacich matiek vo viacerých mestách Slovenska, napr. v Štúrove, Malackách, Břeclavi, Mikulove, Ružomberku, Veľkom Záluží, Náměsti nad Ostravou, Proseči, Vysokém Mýtě, Chocni, Ústí nad Orlicí, Českej Třebovej, Žamberku, Lanškroune, Svitave, Bratislave, Mladěj Boleslavi, Českej Lipe, Novom Bore, Zvolene, Lučenci, Lučenci, Leviciach, Trnave a v Prešove sa otvorila špeciálna podporná skupina pre mamičky dojčiace tandemovo. Vo viacerých z týchto miest doteraz nepôsobili žiadne podporné skupiny. Podporné skupiny dojčiacich matiek sa tak stretávajú už na takmer 100 miestach Slovenska a Čiech, ale aj Chorvátsku a v Írsku.



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.

KNIHA PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE

„Ďakujeme za vašu knihu Praktický návod na dojčenie. Prečítala som ju na 1 „hlt“. Otvorila mi oči. Je skvelé, že sa dá dostať k takémuto materiálu v knižnej forme a navyše v slovenčine. Doteraz som podobné informácie prácne musela hľadať na internete.“

Linda



Aj v roku 2016 sme poskytovali pomoc mamičkám knihou Praktický návod na dojčenie. Kniha má 128 plnofarebných strán s množstvom inštruktážnych fotografií a je skvelou pomôckou pre prípravu na dojčenie ešte počas tehotenstva. Pomenúva kľúčové faktory v prevencii problémov s dojčením



a ponúka praktické riešenia situácií, ktoré rieši množstvo mamičiek tesne po pôrode – ako pomôcť neprisávajúcemu sa bábätku, ako riešiť bolestivé bradavky a prsníky, nepriberajúce bábätko, spavé bábätko, žltacku, plač bábätko. Kniha by nemala chýbať v žiadnej taške do pôrodnice.

TRIČKÁ PRE PODPORU DOJČENIA



Aj v roku 2016 sme zopakovali úspešný projekt v rámci ktorého sme pripravili špeciálne **tričká pre podporu dojčenia** 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*. Tričká si ešte stále môžete objednať v našom eshope a spolu s nimi si môžete objednať aj krásny **odznak** „Dojčenie je radosť“.



E-SHOP PRODUKTOV PRE PODPORU DOJČENIA

Aj v roku 2016 fungoval náš internetový obchod produktov pre podporu dojčenia. V tomto obchode si môžete pohodlne kúpiť našu knihu Praktický návod na dojčenie, tričká pre podporu dojčenia, odznak Dojčenie je radosť a iné produkty.

Pri kúpe v našom e-shope môžete súčasne prispieť ľubovoľnou sumou na podporu dojčenia a tak aj vy môžete pomôcť ďalším mamičkám s dojčením.



1000 DNÍ

Udržali sme chod webovej stránky, ktorá má za úlohu pomôcť mamičkám zorientovať sa v zmätočných informáciách týkajúcich sa výživy matky pri dojčení, významu dojčenia a zavádzania príkrmov.

Prvých tisíc dní života dieťaťa ponúka podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) jedinečné "okno možností" pre zdravie dieťaťa v dospelosti. Správna výživa v tomto tisícročnom období je rozhodujúca pre zdravie počas celého života, rozvoj intelektu a sociálne správanie a ovplyvňuje ho až na 80 %.

Tisíc dní – okno možností – zahŕňa obdobie tehotenstva, obdobie prvých hodín a dní po narodení, obdobie výlučného dojčenia v prvom polroku a obdobie pridávania príkrmov k dojčeniu. Končí sa druhými narodeninami dieťaťa. Rozhodujúcim faktorom je práve to, či dieťaťko bude dojčené. Schopnosť dojčenia prispievať k zdraviu dieťaťa v dospelosti sa nazýva nutričné programovanie.



1000 dní / mamila.sk

dávam, čo treba – dávam seba

WWW.MAMILA.SK

ÚVOD	TISÍC DNÍ	PRVÝCH 1000	VÝŽIVA V TEHOTENSTVE	OBDOBIE DOJČENIA	PRÍKRMY	PORADŇA
------	-----------	-------------	----------------------	------------------	---------	---------



KEĎ DÁVATE DIEŤATKU SEBA,
DÁVATE MU PRESNE TO, ČO POTREBUJE

TISÍC DNÍ

Prvých 1000 dní života je kľúčových pre zdravie. Podstatnú časť toho, čo dokážeme ovplyvniť, predstavuje DOJČENIE. Tisíc dní života – okno možností – zahŕňa obdobie tehotenstva, obdobie prvých hodín a dní po narodení, obdobie výlučného dojčenia v prvom polroku a obdobie pokračovania v dojčení spolu s pridávaním príkrmov. Končí sa druhými narodeninami dieťaťa – teda schopnosťou dieťaťa jesť jedlo ako aj pokračovať v dojčení.

II

"Prvých 1000 dní v živote človeka je ROZHODUJÚCICH pre jeho ďalší vývoj a zdravie."

Nutričné programovanie vďaka dojčeniu

Prvých tisíc dní – od otehotnenia až po druhé narodeniny dieťaťa – ponúka podľa WHO jedinečné „okno možností“ na položení základu zdravia a imunity. Výživa matky počas tehotenstva a dojčenie dieťaťa v rámci tohto tisícročného okna môže mať rozhodujúci vplyv na schopnosť dieťaťa rásť, učiť sa a prosperovať. Dojčenie rozhoduje i o zdraví v dospelosti, pretože práve výživa sa na celkovom zdraví podieľa približne z 80%, pričom gény rozhodujú len asi o 20 % (údaj WHO) – toto sa nazýva nutričné programovanie. V tehotenstve je prospešné stravovať sa pestro a zo základných čerstvých surovín a po pôrode je mimoriadne dôležité, aby deti boli dlhodobo dojčené. Príkrmy podávané po 6. mesiaci majú byť skutočné jedlo charakterizované hravosťou a rozmanitosťou. Zo všetkého, čo v prvých rokoch z hľadiska výživy môžeme pre deti urobiť, je práve dojčenie najvýznamnejším ovplyvniteľným faktorom z hľadiska zdravia detí.

NOSENIE POMÁHA DOJČENIU

V roku 2016 sme zorganizovali **tri dvojdnové kurzy o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia a jeden jednodňový kurz.**

Vyškolili sme 54 budúcich poradkýň pri nosení, ktoré dokážu matky naučiť ako používať šatky a nosiče pre bábätká a deti a podporia ich v tom, že naučiť sa nosiť je jednoduché a ako im môže nosenie a dojčenie otvoriť možnosti pre aktívny život s dieťaťom.



⇒ Kurz pre budúce poradkyne nosenia v Trnave

Zúčastnili sme sa ďalšieho ročníka **Festivalu nosenia v Bratislave**, na ktorom naše poradkyne a lektorky viazania Mirka Hašková a Veronika Mihalská prednášali na tému *Dojčenie a nosenie* a celodenne sme poskytovali bezplatné poradenstvo pri dojčení a pomáhali sme mamičkám prepojiť dojčenie a nosenie tak, aby im oboje pomáhali jednoduchšie sa starať o svoje deti.

Zúčastnili sme sa **nultého ročníka Festivalu nosenia v Košiciach**.

Naše poradkyne pri dojčení pomáhali mamičkám naučiť sa viazať šatku a používať nosiče tak, aby v nich mohli počas nosenia aj dojčiť a mať pritom voľné ruky.

SPOLUPRACUJEME

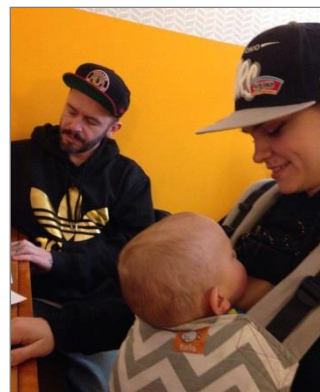
V roku 2016 sme rozvíjali spoluprácu s rôznymi organizáciami podporujúcimi materstvo a dojčenie, napr. z občianskym združením **Ženské kruhy**.

Celoročne nás podporovala slovenská značka **Kura Harabura**, ktorá vyrába rôzne produkty pre podporu dojčenia a nosenia ako normálnej formy starostlivosti o bábätká a deti. Kúpou akéhokoľvek produktu tejto značky môžete podporiť aj o. z. MAMILA. V roku 2016 sme takto od značky Kura Harabura získali až 207 € vo forme finančného daru.

V roku 2016 nás začal podporovať aj e-shop Materinka, ktorý sa zameriava na oblečenie pre dojčiace ženy. Každým nákupom v tomto obchode prispievate 0,50 € na činnosť o. z. MAMILA.

Podporoval nás aj internetový obchod Eduhračky, vďaka ktorému sme počas roka 2016 mohli priniesť množstvo súťaží prostredníctvom našej facebookovej stránky.

⇒ Počas rozhovoru
s tanečníkom Lacím Strikom
a jeho manželkou Aničkou



PODPORA A POMOC PRI DOJČENÍ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH



MAMILA má svoju stránku aj na sociálnej sieti Facebook. Z tejto stránky do svojich FB profilov denne dostáva viac než 16 000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY. Našu facebookovú stránku začne každý mesiac sledovať viac ako 700 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. Naším priaznivcom sa na Facebooku najviac páčia

fotografie, ktoré ich povzbudzujú v dojčení, fakty a informácie o význame dojčenia a praktické tipy, ako riešiť rôzne situácie, ktoré pri dojčení môžu nastať. Úspech mali aj viaceré súťaže o pekné ceny. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2017.

Informácie o dojčení nájdú mamičky aj na Twitteri a na Pintereste. V roku 2016 sme vytvorili profil aj na Instagrame.

POMOC A PODPORA PRI DOJČENÍ PROSTREDNÍCTVOM EMAILU

V roku 2016 sme pokračovali v poskytovaní podpory aj prostredníctvom emailovej pošty. Raz mesačne posielame záujemcom o zasielanie noviniek email sumarizujúci najdôležitejšie udalosti vo svete dojčenia za posledný mesiac. Novinky emailom informujú o našich najnovších článkoch a príbehoch o dojčení, o najnovších výskumoch zo sveta dojčenia, o akciách a kurzoch, ktoré o. z. MAMILA organizuje, o vystúpeniach v médiách o dojčení a mnohých iných zaujímavostiach. Ak ešte novinky emailom nedostávate, vložte svoju emailovú adresu do políčka v spodnej časti našich stránok.

MEDIALIZÁCIA PODPORY DOJČENIA

Počas roka 2016 sme boli pozvaní prednášať a aktívne sa zúčastniť na viacerých akciách zameraných pre mamičky a rodiny:

1. Prednáška o vzťahovej väzbe v kontexte dojčenia na konferencii Inspired Moms, prednášali poradkyne pri dojčení a nosení Silvia Galatová a Mirka Hašková
2. Festival Rastieme s deťmi v Košiciach – stánok s MUDr. Ivanou Kušnierovou



3. Podujatie Brána fest,, prednáška MUDr. Ivany Kušnierovej na tému: *Dojčenie staršieho dieťaťa, dojčenie a zavádzanie príkrmov*



4. Konferencia Umenie byť ženou
5. Účasť na 1. nosičskom trhu s poradkyňami pri dojčení a nosení Veronikou Mihalskou, Mirkou Haškovou a ďalšími poradkyňami
6. Prezentácia MAMILY na akcii *Deň, kedy sa budem inšpirovať*, Avion, Bratislava

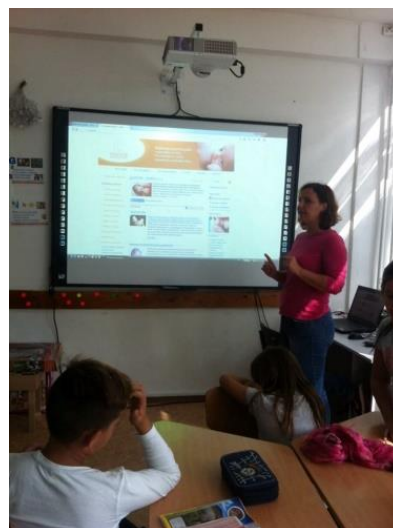
6. Prezentácia MAMILY na akcii *Deň, kedy sa budem inšpirovať*, Avion, Bratislava
7. Oslavy Medzinárodného dňa detí v Stropkove





8. Dvojhodinová relácia o dojčení v Slobodnom vysielaní, máj 2016
9. Rádio Regina, MUDr. Eva Ondogreculová, rozhovor o dojčení, jún 2016

⇒ Prednáška o význame dojčenia pre viac ako 40 žiakov Základnej školy A. Kubinu v Trnave



10. V rámci podujatia Týždne zdravia v spoločnosti AT&T sme realizovali 6 polhodinových workshopov pre zamestnancov s názvom „Ready for your child“
11. V rámci Svetového dňa mlieka sme uskutočnili prednášky pre deti zo základnej školy o význame dojčenia

SVETOVÝ A EURÓPSKY TÝŽDEŇ DOJČENIA 2016



Prvý augustový týždeň sa už tradične pripájame k oslavám dojčenia v rámci Svetového týždňa dojčenia a prvý októbrový týždeň oslavujeme Európsky týždeň dojčenia.

Oslavy Svetového a Európskeho týždňa dojčenia boli v roku 2016 venované heslu *Dojčenie nám uľahčuje život*, s cieľom upozorniť na to, že dojčenie môže výrazne zjednodušiť starostlivosť matky o dieťa, pretože dojčenie dokáže dieťa uspať, upokojiť, znížiť prežívanie bolesti, znížiť hladiny stresových hormónov a tak je nápomocné pri množstve situácií, ktoré matka denne s dieťaťom musí riešiť. Pre mamičky sme pripravili rôzne nové články, súťaže a podporu v dojčení nielen na webových stránkach, ale aj na našej facebookovej stránke.

Oslavy sme organizovali po celom Slovensku – išlo o stretnutia dojčiacich mamičiek s poradkyňami formou podporných skupín, piknikov, besied, prednášok, premietaní filmov. Podrobný zoznam všetkých akcií býva

každý rok pri oslavách dojčenia dostupný na našich stránkach www.mamila.sk.

Akcie organizované pri príležitosti osláv Svetového a Európskeho týždňa dojčenia:

- **podporné skupiny** dojčiacich matiek s rôznymi prednáškami o dojčení, premietaním filmov, prípadne s fotografovaním profesionálnej fotografky vo viacerých mestách na Slovensku, v Čechách
- **prípravy** tehotných na dojčenie
- **bezplatné poradenstvo** pri dojčení

- **besedy** o dojčení
- **prednášky** o dojčení
- **pikniky** v parku spojené s podpornou skupinou dojčiacich matiek a fotografovaním profesionálnou fotografkou
- **prechádzka** dojčiacich matiek po meste, **pochody** za dojčenie
- Živá dojčiaca **reťaz**
- **premietanie** filmu DVD Názorný sprievodca dojčením Dr. Jacka Newmana spojené s besedou po premietaní
- **vernissáže a výstavy** fotografií dojčenia



⇒ Humenné



⇒ Košice



⇒ Lučenec



⇒ Malacky



⇒ Michalovce



⇓ Bratislava



↑ Tím poradkýň pri dojčení o. z. MAMILA na bratislavských oslavách Svetového týždňa dojčenia v prezidentskej záhrade

⇒ Na oslavy v bratislavskej prezidentskej záhrade prišli stovky mamičiek s deťmi



⇒ Premietanie DVD Praktický sprievodca dojčením dr. Jacka Newmana v Prešove



⇓ Piknik vo Vrbovom



⇓ Trebišov





⇒ Na stretnutie v Šamoríne prišla aj herečka Slávka Halčáková so svojou dojčenou dcérkou Jasmínkou

FINANČNÁ SPRÁVA O. Z. MAMILA ZA ROK 2016

ROK 2016	EUR
Príjem	47 216,32
Z darov a príspevkov	9 190,97
Z členských príspevkov	2 928,98
Z podielu zaplatenej dane	8 979,41
Z organizovania podujatí	18 457,65
Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov	6 829,31
Ostatné príjmy	830
Výdaj	-58 376,19
Zásoby	-4 125,00
Služby	-45 670,20
Prevádzková réžia	-4 611,42
Ostatné výdavky	-3 969,57
Rozdiel príjmov a výdavkov	-11 159,87



**Aj v roku 2017 chceme intenzívne
pomáhať a podporovať dojčenie.
Ďakujeme za vašu podporu!**