

MAMILA - na dojčenie záleží

Pomôžte nám v tom pokračovať.

Venujte 2 % z daní MAMILE.

www.mamila.sk



Výročná správa občianskeho združenia

MAMILA

za rok 2017

www.mamila.sk

MAMILA V ROKU 2017

- takmer 300 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- takmer 1300 účastníkov rôznych kurzov MAMILY
- 304 členov o. z. MAMILA
- tisícky mamičiek, ktoré sa ročne stretnú s poradkyňou pri dojčení



FACEBOOK

- 19-tisíc fanúšikov dojčenia na FB
- 2-5 príspevkov denne
- 5000 nových „lajkov“ za minulý rok

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

- 82 000 návštevníkov mesačne
- 100 zodpovedaných otázok mesačne v internetovej poradni dojčenia
- 4 900 odpovedí o dojčení v databáze internetovej poradne dojčenia
- 400 článkov o dojčení na rôzne témy

MAMILA – KTO SME A ČÍM SA

ZAOBERÁME

Sme nadšení profesionáli v dojčení. 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 žien, ktoré úspešné dojčenie napĺňa 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 žien 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 nedojčia. Na dojčenie záleží. A my im podávame pomocnú ruku, aby dojčenie mohlo byť úspešné. **Nestačí sa len rozhodnúť dojsť, ženy 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 a protokolov

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 6333/48
917 08 Trnava

www.mamila.sk
dojcenie@mamila.sk



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

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. V roku 2017 sme oslávili 15 rokov existencie a tak už viac ako 16 rokov pomáhame ženám 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. V MAMILE sa vytvorila aj pracovná skupina pre otázky témy nosenia detí ako aj iné pracovné skupiny podľa aktuálnych potrieb združenia.

Občianske združenie MAMILA tvorí **304 členiek a členov**, ktorí sa spolu podieľajú na podpore dojčenia a z ktorých mnohí sú lekárky a lekári, zdravotné sestry, psychologičky či sociálni pracovníci

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

⇓ *Oslavy Svetového týždňa dojčenia v Bratislave*



V roku 2017 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 **zdravotníkov**,
- vyškolili nových 68 nových **poradkýň** (na Slovensku i v Čechách), ktoré budú pomáhať mamičkám v teréne a približne 20 nových poradkýň pribudne po dokončení kurzu, ktorý sa začal v Brne na jeseň 2017 a dokončí sa vo februári 2018,
- prevádzkovali a udržali sme fungovanie **Poradne dojčenia** na **www.mamila.sk** a na **www.kojim.cz**,
- 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. V druhom polroku 2017 sme intenzívne pracovali na modernizácii webových stránok, ktoré už v roku 2018 budú prehľadnejšie a budú plne podporovať mobilné zariadenia,
- sa intenzívne venovali informovaniu o dojčení na sociálnych sieťach, špecificky na Facebooku, Instagrame, Twitteri a Pintereste,
- udržali sme chod novej webovej stránky **www.tisíc-dni.sk**, ktorá sa zameriava na osvetu v oblasti výživy žien 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) v spolupráci s ministerstvom zdravotníctva sme sa zapojili do procesu recertifikácie slovenských nemocníc pre získanie titulu baby-friendly nemocnice
 - 3 podporou bánk materského mlieka a zvýšením ich počtu a zmenou legislatívy v tomto smere
 - 4) sprístupnením záznamu našej konferencie s dr. Nilsom Bergmanom o význame kontaktu koža na kožu pre odbornú a laickú verejnosť
 - 5) podporou dojčenia a dojčiacich matiek ako takých
- rozvíjali sme našu webovú stránku v ČR **www.kojim.cz**





PODPORTE DOJČENIE DARCOVSKOU SMS

Darcovskou SMS môžete podporiť projekt o. z. MAMILA. Podpora dojčenia pre podporu zdravia dieťaťa i ženy zaslaním darcovskej SMS správy (DMS) s textom DMS DOJCIME na číslo 877.

Cieľom projektu je zabezpečenie fungovania emailovej a internetovej poradne dojčenia 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!**

OSLÁVILI SME 15 ROKOV PODPORY DOJČENIA NA SLOVENSKU

Dňa 9. augusta 2002 vzniklo pre podporu dojčenia občianske združenie MAMILA, ktoré založila skupina nadšených žien, ktoré už niekoľko rokov podporovali v dojčení matky vo svojom okolí.

Postupne sme na Slovensko a do Českej republiky priniesli skutočne overené a účinné postupy v podpore dojčenia a pomoci dojčiacim matkám.

Vďaka týmto postupom sa podarilo zvládať situácie, v ktorých pred tým matky prestávali dojčiť. Tieto postupy pochádzajú z plošne



vyskúšaných návodov, ktoré vypracoval na základe dlhoročných skúseností svetovo uznávaný odborník na dojčenie a pediater **dr. Jack Newman**.

Dr. Newman je reálne jediná osobnosť na svete, ktorá má skutočné výsledky v systematickej pomoci matkám. Na svojej klinike v kanadskom Toronte už za viac ako 30 rokov pomohol desať tisíckam matiek nájsť pomoc, aby ich dojčenie bolo jednoduché a bezproblémové. **MAMILA s dr. Jackom Newmanom zorganizovala viacero konferencií** pre odbornú aj širokú verejnosť s cieľom sprístupniť jeho postupy pre pomoc dojčiacim matkám, najmä zdravotníckej obci.



Zorganizovali sme **konferenciu o vzťahovej výchove**, na ktorú sme pozvali odborníka **pediatra dr. Roberta Searsa**, a konferenciu **o význame kontaktu koža na kožu** a dojčenia, na ktorú sme pozvali experta na predčasne narodené deti a starostlivosť kontaktom koža na kožu **dr. Nilsa Bergmana**.

Intenzívne sme pracovali na tom, aby sme dojčiacim ženám priniesli potrebné informácie o dojčení. **V roku 2011 sme vydali úspešnú knihu Praktický návod na dojčenie**, ktorá sa stala bestsellerom a ponúka praktickú pomoc ženám v období pred pôrodom a tesne po pôrode. V roku 2017 sme začali pracovať **na vydaní tejto knihy v českom jazyku**. Českú verziu vydáme v roku 2018 a **dostali sme ponuku preložiť túto knihu aj do holandského a chorvátskeho jazyka**.

Roky sme pracovali na **webových stránkach www.mamila.sk**, na ktorých sa dnes nachádza približne 400 odborných článkov o dojčení, príbehov matiek o ich ceste za dojčením. V roku 2018 budú tieto stránky plne zmodernizované, podporujúce prezeranie stránok z mobilných zariadení. Založili sme a udržali chod českej verzie našich stránok (www.kojim.cz) a stránky www.tisic-dni.sk pre osvetu v oblasti výživy žien a detí. Naša česká webová stránka www.kojim.cz dostala v roku 2017 nový dizajn ako aj množstvo preložených článkov.

Založili sme **internetovú poradňu dojčenia**, ktorej chod sa nám až doteraz podarilo udržať. Mesačne zodpovieme približne 100 otázok o dojčení, často v priebehu pár hodín po zadaní otázky a na ďalšie stovky otázok odpovieme emailom alebo cez sociálne siete. V poradni sme už celkovo zodpovedali takmer 5-tisíc otázok.

Vyškolili sme stovky zdravotníckych pracovníkov, farmaceutov, psychologov, odborníkov na starostlivosť o ženy a deti a mnohí sa stali členmi našej organizácie a dodnes spoločne pokračujeme v podpore dojčenia.

Sprístupnili sme pomoc ženám s dojčením vtedy, kedy to najviac potrebujú. MAMILA organizuje **kurzy pre budúce poradkyne pri dojčení** a vytvorili sme **zoznam poradkýň**, na ktoré sa môžu matky obrátiť pri riešení svojich



problémov s dojčením. V súčasnosti ide o približne 300 poradkýň, na Slovensku pokrývame všetky mestá a poradenstvo pri dojčení prinášame aj v mnohých mestách Čiech, Holandska, Francúzska, Chorvátska, Írska a iných krajín. Poradkyne pri dojčení pomáhajú matkám na individuálnych stretnutiach, ale aj **na školách dojčenia pre tehotné** a mimoriadne úspešný je **projekt podporných skupín dojčiacich matiek**, v ktorom poradkyne dlhodobo podporujú matky pravidelne navštevujúce skupinu počas celej doby dojčenia. Len na Slovensku sa takto na pravidelnej báze stretávajú tisícky matiek na takmer 150 miestach Slovenska.

Za dlhoročného pôsobenia MAMILY na Slovensku sa podarilo **zvýšiť počty dojčených detí - štatistiky o počtoch detí dojčených v 6. mesiaci ukazujú, že MAMILE sa v priebehu rokov podarilo zvýšiť počet dojčených detí viac ako trojnásobne**. Vďaka našim aktivitám sa začalo hovoriť o možnosti dojčenia starších detí a následne **sa mimoriadne zvýšilo percento detí, ktoré sú dojčené aj po prvom či po druhom roku života**.



Viacerí odborníci na dojčenie zo sveta označujú Slovensko za svetový unikát v podpore dojčenia práve vďaka aktivitám o. z. MAMILA. MAMILA je na zozname organizácií IBCLE a absolvovanie kurzov pre laktačné poradkyne, ktoré MAMILA organizuje, IBCLE počíta za splnenie jednej z podmienok pre možnosť získať medzinárodný titul laktačnej poradkyne IBCLC. V súčasnosti majú titul IBCLC v MAMILE dvaja jej členovia.

VZDELÁVANIE PORADKÝŇ PRI DOJČENÍ



↑ Workshop na kurze pre budúce poradkyne pri dojčení

MAMILA, o. z., organizuje kurzy pre budúce poradkyne pri dojčení a kurzy pokročilého vzdelávania pre už pôsobiace poradkyne. V roku 2017 sme organizovali tri kurzy na Slovensku a jeden kurz pre české duly v Čechách **určené na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**.

Počas nich úspešne zložilo skúšky **68 nových poradkýň pri dojčení**. Kurz pre české duly sa ukončí vo februári 2018.

Takýto typ kurzov otvorí MAMILA aj v roku 2018. Na kurzy pre budúce poradkyne pri dojčení pozývame všetkých záujemcov z radov širokej verejnosti i zdravotníkov, ktorí chcú podporiť ženy 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



↓ Regionálne stretnutie poradkýň pri dojčení z východu Slovenska

podporiť dojčenie od prvých okamihov od narodenia, dokážu pomôcť pri správnom prisávaní a polohe a podporiť



ženy, ktoré chcú dojčiť.

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.

Zdravotníkom MAMILA poskytuje štipendium.

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. V roku 2017 sme pokračovali v trende

z predchádzajúceho roku, kedy sme zintenzívnili vzdelávacie aktivity pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. Zorganizovali sme **celkovo 6 pokročilých kurzov** – v Košiciach, v Brne a Trnave. Zorganizovali sme tiež stretnutie v Trnave zamerané na **vzťahovú výchovu a väzbu medzi matkou a dieťaťom** po skončení dojčenia.

Poradkyne sa vzdelávali aj formou **online testu vedomostí**.

Pripravili sme aj **kurz pokročilého poradenstva pri dojčení vo forme online kurzu** v rozsahu 20 hodín prednášok.

Kurz pokročilého poradenstva pri dojčení v Trnave ⇒





↑ Kurz pokročilého poradenstva pri dojčení v Košiciach

Okrem toho sa uskutočnilo mnoho regionálnych školiacich stretnutí poradkýň z jednotlivých regiónov napr. v Košiciach, Brne, Trnave.

Poradkyne pri dojčení sa v roku 2017 stretli aj na **Valnom zhromaždení**.

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 2017 stúpol počet poradkýň, ktoré sa denne vzdelávajú prostredníctvom tohto fóra na 236.

Denne v skupine pribudne približne 10 – 20 diskusií o rôznych otázkach dojčenia, vďaka ktorým poradkyne efektívnejšie pomáhajú rodinám.

ŠKOLENIA PRE ZDRAVOTNÍKOV

V priebehu roka 2017 sme zorganizovali desiatky individuálnych stretnutí s lekármi o tom, ako môžu podporovať dojčenie, ako aj skupinových školení pre zdravotníkov či stretnutí zameraných na spoločné konzultácie o rozličných otázkach týkajúcich sa dojčenia.

VÝSKUM O DOJČENÍ

V časopise Klinická farmácia sme vydali článok, zdôrazňujúci význam dojčenia v prevencii ochorení dojčených detí.

V roku 2017 sme pokračovali v snahe **zlepšiť podporu dojčenia v slovenských nemocniciach**. Nadalej je možné zapojiť sa do prieskumu o podpore dojčenia v slovenských nemocniciach, ktorý sme pripravili v roku 2015.

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. Má zmysel pokračovať vo vyplňaní tohto prieskumu, ak ste rodili v posledných rokoch, pretože tieto údaje môžu pomôcť identifikovať, či sa v oblasti podpory dojčenia v slovenských pôrodniciach niečo mení alebo situácia ostáva rovnako neuspokojivá.

V roku 2017 Slovenská pediatričná spoločnosť, ktorá prevzala záštitu nad udeľovaním certifikátov baby-friendly nemocníc, uznala, že slovenské pôrodnice nespĺňajú kritériá baby-friendly iniciatívy, čo bola skutočnosť, na ktorú náš prieskum pôrodníc dlhodobo poukazoval.

Ministerstvo zdravotníctva prizvalo o. z. MAMILA ku koncu roka 2017 na rokovanie, ktorého cieľom by malo byť vytvorenie pracovnej skupiny na pôde ministerstva s cieľom

transformácie nemocníc na Slovensku na nemocnice riadiace sa podľa pravidiel iniciatívy nemocníc priateľských k deťom. Na stretnutí o. z. MAMILA ponúkla svojich 15 rokov skúseností, kontakty a pomoc s prizvaním zahraničných odborníkov, zorganizovaním konferencií a prizvaním zahraničných hodnotiteľov dodržiavania kritérií BFHI. Ponúkli sme poskytnutie údajov z nášho internetového prieskumu o podpore dojčenia v nemocniciach, ktorý vyplnilo už viac než 5000 žien. Všetku pomoc o. z. MAMILA ponúklo na dobrovoľníckej báze bez nároku na odmenu.

POMOC PRE RODIČOV NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKACH

V roku 2017 pokračoval trend stúpania čítanosti našich webových stránok. Máme v priemere 82-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia takmer 184-tisíc stránok – to znamená, že

priemerne jeden návštevník pozrie cca 2,2 stránky pri tej návšteve. Ročne to v roku 2017 bolo viac ako 990-tisíc návštev a zobrazili viac ako 2 milióny stránok.



Čítanosť našich webových stránok rovnako ako sledovanosť našich sociálnych sietí, špecificky Facebooku, využili viaceré firmy reklamou v našich médiách. Jeden z našich reklamných partnerov sa vyjadril takto: „Vaša návštevnosť stránky, je podľa nás bezkonkurenčná a sami sme vašimi fanúšikmi. Fandíme vám v podpore dojčiacich mamičiek.“

Vyššie 75 % čitateľov prezerá naše webové stránky cez mobil a preto

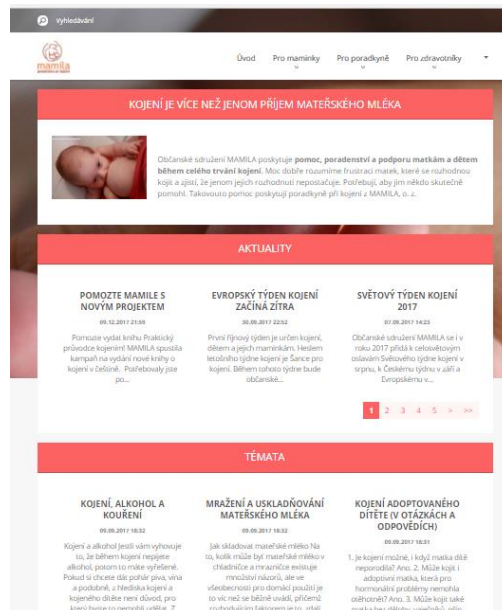
sme sa rozhodli počas druhého polroka 2017 investovať veľa energie a finančných prostriedkov do úpravy našich webových stránok tak, aby boli moderné a jednoducho čitateľné v mobile. Výsledky týchto zmien čitateľa ocenia už počas roka 2018.

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

Veľa času sme investovali do prípravy článkov, faktov o dojčení, skutočných príbehov dojčiacich žien 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.

Vylepšili sme videoukážky dojčenia a pripravili sme



novú sekciu Videa so zaujímavými videami dojčenia.

Na našich stránkach naďalej funguje efektívny vyhľadávač, do ktorého stačí zadať kľúčové slovo a návštevníci 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.

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

V roku 2017 sa otvorili nové podporné skupiny dojčiacich matiek vo viacerých mestách Slovenska a Čiech. Podporné skupiny dojčiacich matiek sa tak stretávajú už na takmer 150 miestach Slovenska a Čiech, ale aj Chorvátsku a v Írsku.

Ide o stretnutia žien s dojčnými 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. Ženy, 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 2017 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, žltáčku, plač bábätko. Kniha by nemala chýbať v rukách žiadnej ženy, ktorá sa pripravuje na pôrod.



KNIHA PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE UŽ AJ V ČEŠTINE



Naša kniha **Praktický návod na dojení** sa od svojho vydania v roku 2011 dočkala už šiestich vydaní a stala sa tak bestsellerom s viac ako 15-tisíc vydanými výtlačkami. Dlhodobu sme dostávali žiadosti o sprístupnenie tejto knihy českým mamičkám a ich bábätkám.

V roku 2017 sme veľa energie použili do prípravy a realizácie **crowdfundingového projektu**, ktorého výsledkom bolo vyzbieranie vyše 110-tisíc českých korún na vydanie tejto knihy v češtine v prvej polovici roku 2018.

TRIČKÁ PRE PODPORU DOJČENIA



Aj v roku 2017 sme zopakovali úspešný projekt, v rámci ktorého sme pripravili špeciálne **tričká pre podporu dojčenia** a sadu **tričiek pre deti** s nápisom *Mám 2, resp. 3, roky* na prednom diele trička s pokračovaním vzadu *a stále sa dojčím*. Posledné kusy si ešte stále môžete objednať v našom eshope.



1000 DNÍ

Udržali sme chod webovej stránky, ktorá má za úlohu pomôcť mamičkám zorientovať sa v zmätočných informáciách týkajúcich sa výživy žien 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



⇒ Máme dokonca
prvého poradcu pri
nosení ☺

V roku 2017 sme zorganizovali **štyri dvojdnové kurzy o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia a jeden jednodňový kurz**. Okrem toho sme zorganizovali jeden kurz pokročilého poradenstva pri nosení pre účastníčky základných kurzov z minulosti.

Vyškolili a doškolili sme až 96 budúcich poradkýň pri nosení, ktoré dokážu rodičov 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.

Aj v tomto roku sme sa zúčastnili viacerých festivalov nosenia v rôznych mestách Slovenska. Naše poradkyne pri dojčení pomáhali mamičkám naučiť sa viazať šatku a používať nosiče tak, aby v nich mohli počas nosenia aj dojsť a mať pritom voľné ruky.

ZÁZNAM KONFERENCIE S DR. NILSOM BERGMANOM



Na jeseň 2016 sme privítali vzácneho zahraničného host'a. MAMILA pozvala v novembri na Slovensko vyhl'adávaného prednášateľa, neuroveda a lekára Nilsa Bergmana z Južnej Afriky.

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.

V lete 2017 sme sprístupnili odbornej aj širokej verejnosti možnosť pozrieť si záznam z prezentácií dr. Nilsa Bergmana spolu s tlmočením do slovenčiny.



ZÍSKALI SME OCENENIE ZA VYUŽÍVANIE TECHNOLOGIÍ

V apríli získalo občianske združenie MAMILA mimoriadne ocenenie spoločnosti Microsoft a Nadácie otvorenej spoločnosti za využívanie technológií. Táto cena znamená, že finančné prostriedky, ktoré o. z. MAMILA získa pre podporu dojčenia, využíva maximálne efektívne. Najnovšie technológie využívame v každodennej činnosti pri podpore dojčenia.



PODPORA RÓMSKYCH KOMUNIT V DOJČENÍ



V spolupráci s Úradom vlády Slovenskej republiky a tiež v spolupráci s príspevkovou organizáciou Zdravé komunity sme v druhom polroku 2017 intenzívne pracovali na **podpore dojčenia v rómskych komunitách**.

Zorganizovali sme pre rómske komunity stretnutia podporných skupín dojčenia, prípravy na dojčenie pre tehotné ženy, vrátane školení o rôznych iných oblastiach života, ktoré ovplyvňujú dojčenie, napríklad o plodnosti.

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 19 000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY. Našu facebookovú stránku začalo v roku 2017 sledovať viac než 5-tisíc nových priaznivcov. Na Facebooku sme každý deň pridali približne 5 nových príspevkov, zverejňovali sme fotografie dojčiacich žien 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 ceny. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2018.

Nestraťte MAMILU na Facebooku

Náš profil na Facebooku rovnako ako množstvo iných stránok **negatívne zasiahol koncom roka 2017 prechod na oddelenie príspevkov stránok v samostatnej časti Facebooku**. Naše príspevky Facebook vkladá už len do sekcie „Prieskumník“ – 🚀 ikona s raketou a aj tam ich neuvidíte, pokiaľ neurobíte tento jeden jednoduchý krok:

1. na hlavnej stránke (fanpage) nájdite ikonku SLEDOVANÉ
2. rozkliknite ju
3. nastavte si ZOBRAZIŤ AKO PRVÉ a ešte nižšie ZAPNUTÉ (Upozornenia).

Môžete tiež vyskúšať tento návod, v ktorom si viete vytvoriť vlastný newsfeed - oskúšané, funguje to skvele. Rozhodujte o tom, čo chcete sledovať na Facebooku vy!



Informácie o dojčení je možné nájsť aj na **Twitteri** a na **Pintereste**.

V roku 2017 sme vytvorili úspešný profil aj na Instagrame.

POMOC A PODPORA PRI DOJČENÍ PROSTREDNÍCTVOM EMAILU

V roku 2017 sme pokračovali v poskytovaní podpory aj prostredníctvom emailovej pošty. Záujemcom o zasielanie noviniek posielame 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 2017 sme boli pozvaní prednášať a aktívne sa zúčastniť na viacerých akciách zameraných pre matky a rodiny:

1. Zúčastnili sme sa prvého jarného nosičského festivalu v Bratislave.
2. Podporili sme dojčenie na akcii Eko mama trhy prezenčným stánkom, v ktorom naše poradkyne poskytovali bezplatné poradenstvo pri dojčení.
3. Zúčastnili sme sa akcie Svetový deň tehotenstva v Košiciach, kde sme poskytovali bezplatné poradenstvo pri dojčení a MUDr. Ivana Kušnierová predniesla prednášku na tému: *Pôrod očami dieťaťa*.
4. V máji boli lekárka MUDr. Lucia Kantorová a fyzioterapeutka Bc. Veronika Mihalská hosťami relácie Dobré ráno, Slovensko Rádia Slovensko. Počas trojhodinovej relácie hovorili o stave podpory dojčenia v slovenských nemocniciach a o iniciatíve baby-friendly nemocníc a odpovedali na otázky poslucháčov o dojčení.



5. Počas mája sme podporili nosenie v rámci Európskeho týždňa nosenia účasťou na pikniku trnavských nosiacich mamičiek v Trnave, pochodom mestom Vrbové, účasťou na festivale Nos! v Banskej Bystrici, na ktorom naše poradkyne poskytovali bezplatné poradenstvo pri nosení a odprezentovali prednášku na tému *Mýty o dojčení*.
6. V Trnave sme v máji podporili akciu Deň rodiny, na ktorej sme poskytovali bezplatné poradenstvo pri dojčení.
7. Zúčastnili sme sa festivalu Rastieme s deťmi.

SVETOVÝ A EURÓPSKY TÝŽDEŇ DOJČENIA 2017

Prvý augustový týždeň sa každoročne 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 2017 venované heslu *Šanca pre dojčenie*, s cieľom upozorniť na to, že ženy v súčasnosti za najdôležitejšie faktory, ktoré pre ne predstavujú šancu na dojčenie, považujú tieto body:

- potreba podpory a povzbudení
- potreba prevencie problémov s dojčením
- dostupnosť pomoci pri prekonávaní problémov s dojčením
- účinné postupy, ktoré pomôžu prekonať náročné chvíle pri dojčení

Spoliehať sa na to, že dojčenie bude fungovať, pretože je prirodzené, znamená spoliehať sa na to, že všetky ženy sa dodnes starajú o deti týmto istým

spôsobom, a zároveň to ignoruje skutočnosť, že sa v dejinách vyskytli dve či tri generácie, ktoré takmer nedojčili, a že sa prerušilo odovzdávanie skúseností s dojčením a zmizli vizuálne podnety, ktoré príkladom učili, ako dojčenie môže fungovať.

Preto **šancu na dojčenie pre dnešné ženy predstavuje** podpora správneho **začiatku** dojčenia, pomoc s rozlíšením, kedy bábätko pri dojčení **pije** a kedy saje bez pitia a organizácia **podporných skupín** dojčiacich matiek. **Matky potrebujú aj účinné postupy pre riešenie problémov s dojčením, ak nastanú a dostupnosť takejto pomoci.**

Tieto myšlienky sme sa snažili priniesť verejnosti po celom Slovensku a iných krajinách Európy, v ktorých pôsobia naše poradkyne. 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

Zopár fotografií zachytávajúcích atmosféru niektorých z podujatí:



⇓ *Stará Ľubovňa*



⇓ *Trebišov*



⇓ *Ružomberok*



⇓ *Piešťany*



⇓ *Trnava*



⇓ *Malacky*



⇓ *Rousínov*



⇓ *Humenné*



Prešov



⇓ *Nitra*

⇓ *Šamorín*

FINANČNÁ SPRÁVA O. Z. MAMILA ZA ROK 2017

ROK 2017	EUR
Príjem	57 253,31
Z darov a príspevkov	9 331,65
Z členských príspevkov	5 832,85
Z podielu zaplatenej dane	6 380,83
Z organizovania podujatí	29 129,70
Z dotácií	800,00
Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov	5 328,28
Ostatné príjmy	450
Výdaj	-28 743,96
Služby	-20 021,80
Prevádzková réžia	-7 964,23
Ostatné výdavky	-757,93
Rozdiel príjmov a výdavkov	28 509,35



**Aj v roku 2018 chceme intenzívne
pomáhať a podporovať dojčenie.
Ďakujeme za vašu podporu!**