

MAMILA - na dojčenie záleží

Pomôžte nám v tom pokračovať.

Venujte 2 % z daní MAMILE.

www.mamila.sk



Výročná správa občianskeho združenia

MAMILA

za rok 2018

www.mamila.sk

MAMILA V ROKU 2018

- takmer 400 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- takmer 1300 účastníkov a účastníčok rôznych kurzov MAMILY
- 291 členiek o. z. MAMILA
- tisícky žien, ktorým pomohla profesionálna laktačná poradkyňa

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

FACEBOOK

- takmer 23-tisíc fanúšičiek a fanúšikov dojčenia na FB
- 2-5 príspevkov denne
- 5000 nových „lajkov“ za minulý rok
- najúspešnejší príspevok mal 30-tisíc vídení

WWW.MAMILA.SK

- 77 000 návštevníkov mesačne
- 100 zodpovedaných otázok mesačne v internetovej poradni dojčenia
- 5 700 odpovedí o dojčení v databáze internetovej poradne dojčenia
- viac ako 100 nových článkov o dojčení
- 11 nových inštruktážnych videí



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 zdrvivúcou realitou, s ktorou sa stretávajú.**



Jackom Newmanom, FRCP, IBCLC. Je poradcom pre UNICEF pre Iniciatívu nemocníc priateľských k deťom (BFHI) v Afrike. Mnohé z

Sme presvedčení, že nie je jedno, či matky dojsť alebo nedojsť. 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.**

Názov organizácie:
MAMILA, o. z.

Právna forma:
občianske združenie

IČO: 36064513
DIČ: 2021800935

MUDr. Lucia Kantorová,
predsedníčka o. z. MAMILA a
štatutárna zástupkyňa

dojcenie@mamila.sk

Bankové spojenie v SR v EUR:
2800344839/8330 (FIO banka)
IBAN:
SK468330000002800344839
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 MAMILA dojsť,
vdaka vašim 2 % budú dojsť
aj ďalšie matky.**

Slávka Halčíková

jeho prezentácií a protokolov 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 auguste roku 2018 sme oslávili 16 rokov existencie, a tak už viac ako 17 rokov pomáhame ženám s dojčením. **Orgánmi združenia** sú Správna rada a ako poradný orgán Valné zhromaždenie. Správna rada je tvorená predsedníčkou a dvoma podpredsedníčkami, ktoré 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 **291 členiek**, ktoré sa spolu podieľajú na podpore dojčenia a z ktorých mnohé sú lekárky a lekári, zdravotné sestry, psychologičky či sociálne pracovníčky.

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 individuálne odpovedáme na viaceré emailové, telefonické otázky poradkýň pri dojčení.
3. Pripravili, vydali a distribuovali sme letáčky, ktoré poradkyne môžu používať, tento rok to boli takzvané názorné „poradenské karty“, ktoré poradkyňam uľahčujú poradenstvo.
4. Uverejňovanie zoznamu poradkýň na **www.mamila.sk** s možnosťou individuálnej aktualizácie zo strany poradkýň.
5. Možnosť so zľavou si zakúpiť knihu Praktický návod na dojčenie alebo knihu darovať.
6. Možnosť so zľavou sa zúčastňovať vzdelávacích podujatí MAMILY ako napríklad pokročilých kurzov a konferencií.
7. Na webovej stránke máme špeciálnu sekciu s materiálmi pre poradkyne, ktorá funguje po prihlásení sa poradkyne do systému.
8. Pripravili sme množstvo prezentácií a materiálov použitých na vzdelávanie poradkýň, napríklad počas pokročilých kurzov.
9. Online vzdelávanie a testovanie.
10. Možnosť opakovane zdarma absolvovať základný kurz poradenstva pri dojčení na prehĺbenie znalostí a poradenských zručností.



ČO SA NÁM V ROKU 2018 PODARILO?

V roku 2018 sme nadviazali na úspešnú činnosť predchádzajúcich rokov, pričom sme:

- Vydali sme knižku o dojčení **Praktický návod na dojčenie v češtine a chorvátčine** (k dispozícii na Amazon.com).

- **Opätovne sme vydali knižku o dojčení Praktický návod na dojčenie** v slovenčine v spolupráci s vydavateľstvom SLOVART.
- Realizovali sme projekt *Daruj knihu o dojčení pediatrovi*, počas ktorého sme **pediatrom a pediatričkám na Slovensku a v Čechách rozdali viac ako 100 kníh**.
- České vydanie našej knihy o dojčení sme **zdarma venovali všetkým nemocniciam v Českej republike**.
- Vydali a distribuovali sme **poradenské karty** na názornú pomoc s dojčením počas poradenstva pri dojčení.
- Nafilmovali sme a dali verejnosti k dispozícii **11 nových inštruktážnych videí o dojčení**.
- Poskytovali **pomoc s dojčením rodinám** v ich domácnostiach, u poradkýň doma, v nemocniciach, v materských centrách či počas podporných skupín dojčiacich žien.
- Školeniami pomáhali zlepšiť podporu dojčenia **zdravotníkov v nemocniciach i v ambulanciách**.
- Vyškolili 15 nových **poradkýň** (na Slovensku i v Čechách), ktoré budú pomáhať matkám v teréne a 19 nových poradkýň pribudlo po dokončení kurzu, ktorý sa začal v Trnave na jeseň 2018 a ukončil sa vo januári 2019, okrem toho momentálne prebiehajú ďalšie dva kurzy, na ktoré sa prihlásilo celkovo 60 budúcich profesionálnych laktačných poradkýň.
- Prevádzkovali a udržali sme fungovanie **Poradne dojčenia** na **www.mamila.sk** a na **www.kojim.cz**.
- Rozvíjali našu **webovú stránku www.mamila.sk** na pomoc dojčiacim matkám a ich deťom, pripravili a publikovali sme množstvo článkov pre rodiny aj zdravotníkov a udržali sme vysokú čítanosť našich stránok. Intenzívne sme pracovali na novej grafickej podobe a modernizácii webových stránok, s cieľom, aby boli stránky prehľadnejšie a **aby plne podporovali mobilné zariadenia**.
- Intenzívne sme sa venovali informovaniu o dojčení a podpore dojčenia **na sociálnych sieťach**, špecificky na Facebooku, Instagrame, Twitteri a Pintereste.
- Udržali chod novej webovej stránky **www.tisic-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.



- Naše poradkyne pôsobia v **7 krajinách Európy**.
- Zorganizovali sme aktivity pri príležitosti Svetového a Európskeho týždňa dojčenia.
- **MAMILA sa stala partnerskou organizáciou IBFAN-u** (The International Baby Food Action Network), organizácie,

ktorá sa na profesionálnej úrovni venuje podpore dojčenia a práci za dodržiavanie Kódexu WHO o marketingu náhrad materského mlieka a monitorovaniu jeho dodržiavania.

⇓ *Tlačová beseda k otázkam programu BFHI*

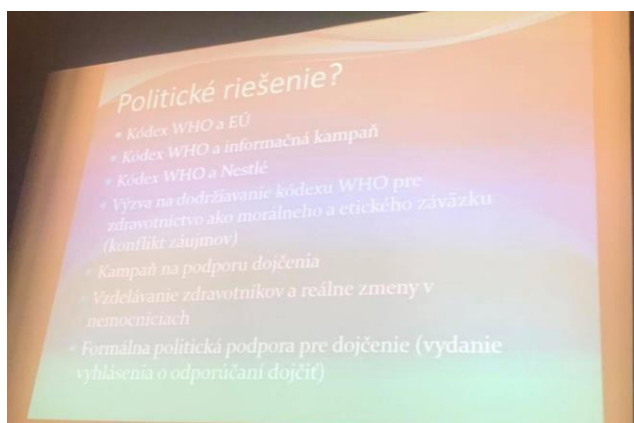


- Pri **podpore dojčenia v segregovaných a marginalizovaných rómskych komunitách** sme spolupracovali s príspevkovou organizáciou ministerstva zdravotníctva Zdravé regióny.

- Pokračovali sme v prieskume podpory dojčenia v slovenských nemocniciach. Analyzovali sme **výsledky prieskumu podpory dojčenia v nemocniciach** za posledné dva roky a na základe tejto analýzy sme vydali tlačovú správu.
- Podporili sme **vznik organizácie SPOKOJENÍ** v Českej republike a spolupracovali sme s ňou na otázkach dodržiavania a monitorovania kódexu WHO v ČR.
- Zúčastnili sme sa **vzdelávania o kódexe WHO v Prahe** za vedenia bývalej vysoko postavenej členky IBFAN-u v Ženeve, pani Lidy Lhockej, ktorá nám prisľúbila svoju podporu.
- **Preložili a zverejnili sme nové znenie bodov Iniciatívy nemocníc priateľských k deťom (BFHI)** z roku 2018. A na základe toho sme pripravili nové školenia pre naše profesionálne laktáčne poradkyne.

- Na otázkach dojčenia a dodržiavania kódexu WHO sme spolupracovali s organizáciou Ženské kruhy, zúčastnili sme sa spoločných konzultácií a školení.

- Stretli sme sa **s viacerými poslancami a poslankyňami NR SR**, informovali ich o dojčení a situácii s podporou dojčenia na Slovensku a na základe týchto stretnutí sa v budove parlamentu pre poslancov a poslankyne zorganizovali prednášku o potrebe politickej podpory pre dojčenie.



↑ *Prednáška pre poslancov NR SR o konkrétnych krokoch, ktorými by Slovenská republika mohla pomôcť zvýšiť počty dojčených detí*

PODPORTE DOJČENIE



V roku 2018 ministerstvo vnútra zrušilo MAMILE možnosť organizovať verejnú zbierku na podporu dojčenia. Návrh na zbierku sme podávali s cieľom ochrany zdravia dojčením už niekoľkokrát a až do tohto roku sme vždy mali podporu ministerstva aj verejnosti. Zbierka mala umožňovať zasielanie darcovských SMS správ, čo množstvo našich podporovateľov oceňovalo. Vyjadrenie, ktoré sme dostali, uvádza, že poskytovanie odpovedí v Poradni dojčenia na www.mamila.sk nepredstavuje ochranu zdravia.

Rozhodli sme sa preorientovať na iný spôsob podpory, a to najmä na tento darcovský portál:

<https://www.mamila.sk/o-mamile/podporte-nas/>

Podpora týmto spôsobom je jednoduchá: Po otvorení odkazu je možné venovať MAMILE navrhované čiastky alebo akúkoľvek vlastnú sumu jednorazovým darom alebo nastavením pravidelného príspevku. Zvlášť pravidelné príspevky nám nesmierne pomáhajú v našej činnosti. Ak dostaneme pravidelne podporu čo len

pomôže niektorej žene s bábätkom, aby mohla ďalej dojčiť. **Vopred ďakujeme všetkým, ktorí tak urobia.**

Podporiť nás môžete aj priamym vkladom na účet:

Bankové spojenie v SR v EUR:

2800344839/8330 (FIO banka)

IBAN: SK4683300000002800344839

BIC kód/SWIFT: FIOZSKBAXXX

Bankové spojenie v ČR v Kč:

2200344827/2010 (FIO banka)

IBAN: CZ9520100000002200344827

BIC kód/SWIFT: FIOBCZPP

⇓ *Oslavy Svetového týždňa
dojčenia v Zvolene*



Okrem tejto možnosti je práve v tomto období možné **venovať 2 % z daní MAMILE**. Vyberte si pre venovanie 2 % z daní práve podporu dojčenia a MAMILU. MAMILA supluje v podpore a pomoci pri dojčení štát a v zdravotnom systéme chýbajúcu starostlivosť o dojčené deti a dojčiace matky. Dojčenie je oblasť, ktorú všetci považujú za samozrejme dôležitú, ale pre aktivity v tejto oblasti je náročné získať podporu. **Vaše 2 % z daní nám pomôžu pokračovať v aktivitách, na ktoré nie je možné získať projekty, granty a po novom už ani podporu od ministerstva**, ktoré pritom ani neinvestovalo vlastné prostriedky, len umožňovalo ľuďom tieto prostriedky zasielať.



VZDELÁVANIE PORADKÝŇ PRI DOJČENÍ

MAMILA organizuje kurzy o dojčení pre budúce poradkyne pri dojčení a kurzy pokročilého vzdelávania pre už pôsobiace profesionálne laktačné poradkyne. Vzdelávame profesionálov v dojčení. Naše vzdelávanie o dojčení je najväčšie čo do rozsahu a počtu vzdelávacích hodín a za mnohé roky realizácie týchto kurzov sme vybudovali overený systém laktačného vzdelávania, ktoré je uznávané ako profesionálne vzdelávanie všade na svete.

↓ Medzi novými vyškolenými poradkyňami pri dojčení v roku 2018 pribudli aj české duly.



skúšky **15 nových poradkýň pri dojčení**, medzi nimi aj české duly.

Na kurzy pre budúce poradkyne pri dojčení pozývame všetkých záujemcov z radov širokej verejnosti i zdravotníkov, ktorí chcú podporovať ženy v dojčení a pomôcť im s dojčením. Ide o kurz zameraný na praktické zručnosti potrebné pre kvalifikovanú podporu a

Po tom, čo sme v roku 2017 zorganizovali 4 kurzy pre budúce poradkyne, sme v roku 2018 otvorili dva kurzy **určené na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**. Jeden z týchto kurzov sme uzavreli v januári 2019, keď medzi nás pribudlo **19 nových poradkýň** pri dojčení. Momentálne prebiehajú dva nové kurzy, na ktoré sa **prihlásilo 60 účastníčok** a v roku 2019 ešte otvoríme dva ďalšie kurzy.

V roku 2018 sme uzavreli jeden zo štyroch kurzov otvorených v roku 2017. Počas neho úspešne zložilo náročné



↑ Kurz pokročilého poradenstva pri dojčení v Trnave

pomoc s dojčením počas celej doby trvania dojčenia a pri riešení problémov, ktoré sa pri dojčení môžu vyskytnúť. Kurz sa sústreďuje 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, rozumejú dôležitosti kontaktu koža na kožu a jeho využitiu, dokážu pomôcť pri správnom prisávaní a polohe a podporiť ženy, ktoré chcú dojčiť, a vedia podržať ženy, ktoré dojčia dlhodobo.

Kurz sa organizuje formou odborných prednášok a workshopov, ktoré sa konajú počas ôsmich dní, medzi ktorými účastníčky kurzu absolvujú mnoho hodín samoštúdiom a vyplňaním rôznych domácich úloh. Zároveň účastníčky nadobúdajú aj praktické zručnosti v podpore dojčenia. Kurz je ukončený písomnou a ústnou skúškou, po ktorej získajú účastníčky kurzu certifikát laktačnej poradkyne.

Zdravotníkom MAMILA poskytuje štipendium, a táto ponuka štipendia býva zdravotníkmi často využívaná.

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. V roku 2018 sme pokračovali v trende z predchádzajúceho roku, keď sme zintenzívnili vzdelávacie aktivity pre naše profesionálne laktačné poradkyne s certifikátom.

Zorganizovali sme **celkovo 5 pokročilých kurzov** – v Prešove, v Brne a Trnave.

Na jeseň sme tiež zorganizovali stretnutie v Trnave zamerané na **vzťahovú výchovu a väzbu medzi** matkou a dieťaťom po skončení dojčenia.

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

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

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

Poradkyne pri dojčení sa v roku 2018 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 2018 stúpol počet poradkýň, ktoré sa denne vzdelávajú prostredníctvom tohto fóra na 220. Denne v skupine pribudne približne 10 – 20 diskusií o rôznych otázkach dojčenia, vďaka ktorým laktačné poradkyne efektívnejšie pomáhajú rodinám.



↑ *Beseda zameraná na vzťahovú výchovu v Trnave*

ŠKOLENIA PRE ZDRAVOTNÍKOV

V priebehu roka 2018 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. Realizovali sme školenia personálu v nemocniciach, a to nielen novorodeneckých oddelení.

INTENZÍVNE PRACUJEME NA ZLEPŠENÍ PODPORY DOJČENIA V SLOVENSKÝCH NEMOCNICIACH

V roku 2018 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 spustili v roku 2015 a nadalej každoročne vyhodnocujeme výsledky prieskumu. Prieskum už vyplnilo viac než 6000 matiek a poskytuje tak presné mapovanie podpory dojčenia.

Začiatkom januára 2019 sme publikovali, **ako sa vyvíja podpora dojčenia v slovenských nemocniciach za roky 2017 a 2018**.

Na proces recertifikácie nemocníc ohľadne titulu baby-friendly zdá sa nebude mať o. z. MAMILA napriek svojej snahe a ochote žiaden dosah. **O to viac má zmysel pokračovať vo vyplňaní tohto prieskumu, ak ste rodili v ostatných rokoch**, pretože tieto údaje môžu pomôcť identifikovať, či sa v oblasti podpory dojčenia v slovenských pôrodniciach niečo mení alebo situácia ostáva rovnako neuspokojivá.



POMOC PRE RODIČOV NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKACH

V roku 2018 si naša webová stránka udržala mimoriadne vysokú čítanosť. Máme v priemere 77-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia takmer 169-tisíc stránok – to znamená, že priemerne jeden návštevník pozrie cca 2,2 stránky pri návšteve. Ročne to v roku 2018 bolo viac ako 927-tisíc návštev a zobrazili viac ako 2 milióny stránok.



Vyššie 75 % čitateľov prezerá naše webové stránky cez mobil a preto sme počas roku 2018 investovali veľa energie a finančných prostriedkov do úpravy našich webových stránok tak, aby boli moderné a jednoducho čitateľné v mobile. Výsledky týchto zmien čitatelia ocenia už počas roka 2019.

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.“

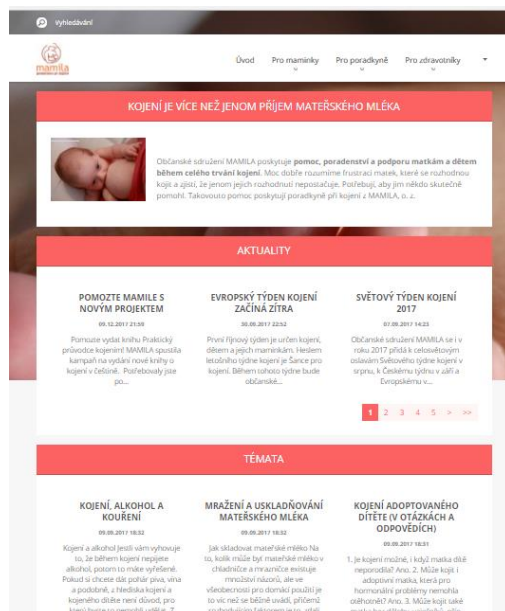
Pre Českú republiku pomáhame s fungovaním stránky www.kojim.cz, ktorá podporuje v dojčení rodiny z ČR.

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

Pripravili sme množstvo nových článkov, ako aj mnohé nové príbehy o dojčení a rozhovory so známymi osobnosťami.

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 2018 sa otvorili nové podporné skupiny dojčenia 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 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. Ženy, ktoré navštevujú podporné skupiny preto dojčia dlhší čas výlučne 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 práce musela hľadať na internete.“

Linda



Aj v roku 2018 sme poskytovali pomoc matkám a bábätkám knihou Praktický návod na dojčenie, ktorú **sme v roku 2018 opätovne vydali** v spolupráci s vydavateľstvom SLOVART. 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 a dojčenie. Knihu ocenila a podporila videom aj moderátorka Hana Gallová Zavřelová.



KNIHA PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE UŽ AJ V ČEŠTINE A CHORVÁTČINE



Naša kniha **Praktický návod na dojčenie** sa od svojho vydania v roku 2011 dočkala už šiestich vydaní a stala sa tak bestsellerom s viac ako 15-tisíc vydanými výtlačkami. Kvality publikácie ocenili aj vtedajší minister zdravotníctva, predsedníčka vlády ako aj riaditeľka Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou.

Dlhodobo sme dostávali žiadosti o sprístupnenie tejto knihy matkám a ich bábätkám v češtine.

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. Celému tímu, ktorý sa crowdfundingovej kampani venoval, patrí veľká vďaka.



Keď vyšlo prvé slovenské vydanie knižky Praktický návod na dojčenie, **venovali sme slovenským nemocniciam viac ako 1500 ks kníh**, aby ich mohli požičiavať ženám po pôrode na novorodeneckých oddeleniach. V roku 2018 sme po vydaní knihy v českej jazykovej verzii urobili **to isté pre všetky české nemocnice**. A aj vďaka vašej podpore sme mohli v posledných mesiacoch **zdarma poštou zaslať takmer 100 kníh slovenským detským lekárom a lekárkam a takmer 40 kníh pediatrom v Čechách**.

⇐ Krst knihy Praktický návod na dojčenie v češtine
a chorvátčine ⇓



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



V roku 2018 sme zorganizovali **dva dvojdnové kurzy o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia**. Okrem toho sme zorganizovali jeden kurz pokročilého poradenstva pri nosení pre účastníčky základných kurzov z minulosti.

Vyškolili a doškoliť sme až 36 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.

V roku 2019 otvoríme 2 takéto kurzy na Slovensku.

Aj v roku 2018 sme sa zúčastnili viacerých festivalov nosenia v rôznych mestách Slovenska. Naše laktačné poradkyne pomáhali klientkam naučiť sa viazať šatku a používať nosiče tak, aby v nich mohli počas nosenia aj dojčiť a mať pritom voľné ruky.



↑ MAMILA na nosičskom festivale v Bratislave

PODPORA RÓMSKÝCH KOMUNIT V DOJČENÍ

V spolupráci so Zdravými regiónmi sme ukončili rozsiahly projekt vzdelávania **240 zdravotných asistentiek a asistentov**, ktorí budú ženám a bábätkám pomáhať s dojčením v rómskych marginalizovaných komunitách, prevažne na východnom Slovensku. Zorganizovali sme pre zdravotné asistentky a asistentov v rómskych komunitách školenia o dojčení, zavádzaní príkrmov, starostlivosti o bábätká a o nosení ako aj rôznych iných oblastiach života, ktoré ovplyvňujú dojčenie, napríklad o plodnosti.



Okrem toho sme v priebehu tohto času školili **8 zdravotných asistentiek**, ktoré budú pomáhať ženám a bábätkám s dojčením **v nemocniciach**.

Pre organizáciu Zdravé regióny sme tiež zrealizovali **školenie o infekčných ochoreniach** a zahrnuli sme aj informácie o potrebe pokračovať v dojčení pri jednotlivých ochoreniach.

Okrem toho sme v rámci tohto projektu urobili **porovnávaciu štúdiu** o dojčení v majoritnej populácii a v marginalizovaných rómskych komunitách.

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 takmer 23 000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY. Našu facebookovú stránku začalo v roku 2018 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. Najväčší úspech mal video Čím svoje bábätko nerozmaznáte s až 30-tisíc pozretiami. Úspech mali aj viaceré súťaže o ceny. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2019.

MAMILU a dojčenie nájdete aj Instagrame, kde môžete sledovať okrem nášho profilu @mamila_dojcenie aj samotné „heštegy“ #mamila, #mamilapomaha alebo #dojcenie.

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

POMOC A PODPORA PRI DOJČENÍ PROSTREDNÍCTVOM EMAILU

V roku 2018 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 2018 sme boli pozvaní prednášať a aktívne sa zúčastniť na mnohých akciách a festivaloch zameraných pre matky a rodiny, špecificky na festivaloch zameraných na nosenie, vrátane Európskeho týždňa nosenia detí.



⇐ MAMILA na MAMA feste v Bory Mall v Bratislave



↑ MAMILA na Behu dojčiacich žien v Galante

⇐ MAMILA na Dni rodiny v Trnave

SVETOVÝ A EURÓPSKY TÝŽDEŇ DOJČENIA 2018

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 2018 venované heslu *Dojčenie – základ života*, s cieľom upozorniť, že dojčenie predstavuje základný kameň zdravia súčasnej i budúcej generácie detí a žien, pretože výživa v prvých rokoch života je rozhodujúca z hľadiska zdravia v dospelosti. Heslo Svetového a Európskeho týždňa dojčenia každý rok vyberá WABA, Svetová aliancia za podporu dojčenia a na Slovensku sú tieto akcie organizované pod záštitou MAMILY. WHO a UNICEF tento rok pri príležitosti osláv dojčenia vydali správu, ktorá sa sústreďovala na začiatok dojčenia okamžite po pôrode, najneskôr do hodiny, pretože je to mimoriadne dôležité pre začiatok dojčenia ako aj pre zdravie detí. Na Slovensku pritom podľa nášho prieskumu nie je začatie dojčenia okamžite po pôrode v kontakte koža na kožu umožnené viac ako 80 % žien a bábätiok.



Oslavy sa zameriavali na podporu správneho **začiatku** dojčenia, pomoc s rozlíšením, kedy bábätko pri dojčení **pije** a kedy saje bez pitia a organizácia **podporných skupín** dojčenia. **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

Oslavy dojčenia sme začali veľkolepo - u írského prezidenta, v Dubline v prezidentskom paláci Áras an Uachtaráin, kde prvá dáma Írska, Sabina Higgins, hostila 100 dojčiacich mamičiek s deťmi, ako aj zástupkyne rôznych organizácií poskytujúcich podporu, pomoc a poradenstvo pri dojčení. Medzi pozvanými bola aj naša poradkyňa MAMILY Brigita Weissová, ktorá od roku 2015 organizuje podporné skupiny dojčiacich matiek, stretnutia a rôzne podujatia pre slovenské a české dojčiace mamičky žijúce v Írsku.

Podujatie otvoril príhovorom írsky prezident Michael D. Higgins. Po úvodných slovách, v ktorých vyjadril presvedčenie, že podpora dojčenia je veľmi dôležitá, jeho slová potvrdil chór prítomných bábätiok, z ktorých viaceré práve po týchto slovách začali vydávať rôzne zvuky. Prezident na to vtipne zareagoval, že nebude rozprávať dlho a doplnil svoj prejav vetou: "Jednoducho nie je prijateľné, že by sme sa mali uspokojiť s nízkym počtom dojčených detí v Írsku."

Prvá dáma Írska, Sabina Higgins, organizuje tieto stretnutia každoročne, s cieľom poukázať na veľmi nízke percentá dojčiacich žien a snahou zvýšiť ich poskytovaním kvalitnejšej pomoci a podpory dojčiacim ženám. Sama dojčila svoje štyri deti, v časoch, keď takmer nik iný nedojčil. Vo svojom príhovore pripomenula dôležitosť výlučného dojčenia do 6 mesiacov a vyjadrila svoj nesúhlas s marketingom umelej výživy po 6 mesiaci života. Ocenila prácu dobrovoľníckych organizácií a vyzdvihla neoceniteľnú dôležitosť podporných skupín dojčenia.



Zopár fotografií zachytávajúcích atmosféru niektorých z osláv dojčenia o. z. MAMILA:



↑ Bratislava



↑ *Bardejov*



↑ *Galanta*



↑↑ *Handlová*



↑↑ *Kežmarok*



↑ Košice



↑ Nitra



↑↑ *Přelouč*





↑↑ *Humenné*



↑↑ *Stropkov*



↑ Trnava



↑ Nitra



FINANČNÁ SPRÁVA O. Z. MAMILA ZA ROK 2018

ROK 2018	EUR
Príjem	66 221,09
Z darov a príspevkov	14 298,83
Z členských príspevkov	4 534,43
Z podielu zaplatenej dane	9 618,98
Z organizovania podujatí	27 583,11
Z dotácií	675,00
Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov	8 510,74
Ostatné príjmy	1 000,00
Výdaj	-44 106,72
Zásoby	-7 223,11
Služby	-30 808,00
Prevádzková réžia	-4 609,81
Ostatné výdavky	-1 465,80
Rozdiel príjmov a výdavkov	22 114,37



**Aj v roku 2019 chceme intenzívne
pomáhať a podporovať dojčenie.
Ďakujeme za vašu podporu!**