

Výročná správa  
2019

---

Na dojčenie **záleží**

# Obsah

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kto sme a čím sa zaoberáme.....                                                                                                                         | 4  |
| Čo sa nám v roku 2019 podarilo?.....                                                                                                                    | 8  |
| Podporte dojčenie.....                                                                                                                                  | 11 |
| Vzdelávanie laktačných poradkýň .....                                                                                                                   | 14 |
| Školenia pre zdravotníkov.....                                                                                                                          | 18 |
| Školenia o vzťahovej výchove počas dojčenia a po skončení dojčenia. ....                                                                                | 20 |
| Podpora dojčenia na politickej úrovni.....                                                                                                              | 23 |
| Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach. ....                                                                      | 25 |
| Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach <a href="http://www.mamila.sk">www.mamila.sk</a> a <a href="http://www.kojim.cz">www.kojim.cz</a> . .... | 27 |
| Kniha Praktický návod na dojčenie.....                                                                                                                  | 30 |
| Nosenie pomáha dojčeniu. ....                                                                                                                           | 33 |
| Podpora rómskych komunít v dojčení. ....                                                                                                                | 35 |
| Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach.....                                                                                                  | 38 |
| Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu.....                                                                                                | 40 |
| Medializácia podpory dojčenia. ....                                                                                                                     | 42 |
| Svetový a Európsky týždeň dojčenia.....                                                                                                                 | 45 |
| MAMILA sa zapojila do monitorovania kvality životného prostredia.....                                                                                   | 52 |
| MAMILA má svoj kanál na YouTube. ....                                                                                                                   | 54 |
| Ak si v ČR zavoláte laktačnú poradkyňu MAMILY, preplatí to poisťovňa.....                                                                               | 56 |
| Finančná správa.....                                                                                                                                    | 58 |



# MAMILA v roku 2019

- » takmer 400 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- » takmer 1500 účastníkov a účastníčok rôznych kurzov MAMILY
- » 372 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**

## MAMILA na sociálnych sieťach

- » virtuálna podpora pre vaše dojčenie
- » viac než 25-tisíc fanúšikov a fanúšičiek na Facebooku
- » Instagram
- » Twitter
- » Pinterest
- » nový kanál o dojčení na YouTube

## www.mamila.sk

- » 92-tisíc návštevníkov mesačne
- » 100 zodpovedaných otázok mesačne v internetovej poradni dojčenia
- » viac ako 6-tisíc odpovedí o dojčení v databáze internetovej poradne dojčenia
- » nové články o dojčení
- » **nové inštruktážne videá**





# Kto sme a čím sa zaoberáme

## Kto sme a čím sa zaoberáme

**Sme nadšené profesionálky a 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 úspešne 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 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 dojčiť svoje dieťaťko sa rozplynie, pretože napriek tomu, že dojčenie považovali za prirodzené a intuitívne, narazia v živote na prekážky, ktoré im dojčenie znemožnia: narážajú na neznalosť,

nevedecké informácie, neochotu, nedostatok času a pomoci, nedocenenie, odsudzovanie, bagatelizovanie dojčenia, zastrasovanie, vnučovanie umelej výživy, všade prítomnú reklamu na umelú výživu, nedostatok pozitívnych vzorov ako aj na priepasť medzi generáciou súčasných bábätiok, ktoré nedojčili, a generáciou súčasných matiek, ktoré sa o dojčenie znovu pokúšajú. **Občianske združenie MAMILA sa snaží vyplniť tento priestor medzi túžbou matiek dojčiť a zdravujúcou realitou, s ktorou sa stretávajú.**

Sme presvedčení, že nie je jedno, či matky dojčia alebo nedojčia. Na dojčenie záleží. A my im podávame pomocnú ruku, aby dojčenie mohlo byť úspešné. Nestačí sa len rozhodnúť dojčiť, 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,

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: SK4683300000002800344839  
BIC kód/SWIFT: FIOZSKBAXXX

**Bankové spojenie v ČR v Kč:**  
2200344827/2010 (FIO banka)  
IBAN: CZ9520100000002200344827  
BIC kód/SWIFT: FIOBCZPP

## Kto sme a čím sa zaoberáme



FRCPC, IBCLC. Je poradcom pre UNICEF pre Iniciatívu nemocníc priateľských k deťom (BFHI) v Afrike. Mnohé z jeho prezentácií a protokolov nájdete na našej webovej stránke [www.mamila.sk](http://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 2019 sme oslávili 17 rokov existencie, a tak už viac ako 18 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 MAMILA sa vytvorila aj pracovná skupina pre otázky témy nosenia detí ako aj iné pracovné skupiny podľa aktuálnych potrieb združenia.

Občianske združenie MAMILA tvorí 372 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 poradkyňiam uľahčujú poradenstvo.
4. Uverejňovanie zoznamu poradkýň na [www.mamila.sk](http://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.

## Kto sme a čím sa zaoberáme

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.



A photograph of a beach scene. In the foreground, the word "MAMILA" is written in large, bold letters in the sand. The letters are slightly eroded and have some small pebbles or shells inside them. In the background, there are waves with white foam washing onto the shore. The sky is a clear, pale blue.

Čo sa nám v roku 2019  
podarilo?

## Čo sa nám v roku 2019 podarilo?

### V roku 2019 sme nadviazali na úspešnú činnosť predchádzajúcich rokov:

- » Poskytovali sme **pomoc s dojčením rodinám** v ich domácnostiach, u poradkýň doma, v nemocniciach, v materských centrách či počas podporných skupín dojčiacich žien.
- » Naše poradkyne pôsobia **v 7 krajinách Európy**.
- » Vydali a distribuovali sme **poradenské karty** na názornú pomoc s dojčením počas poradenstva pri dojčení.
- » Školeniami sme pomáhali zlepšiť podporu dojčenia **zdravotníkov v nemocniciach i v ambulanciách**.
- » Zorganizovali sme stretnutie **medicínskeho tímu o. z. MAMILA**.
- » Vyškolili sme 148 nových **profesionálnych laktačných poradkýň** (na Slovensku i v Čechách), ktoré budú pomáhať matkám v teréne.
- » Preškolili sme všetky certifikované profesionálne laktačné poradkyne o. z. MAMILA.
- » Od konca roku 2019 začala Všeobecná zdravotní poisťovňa České republiky preplácať laktačné poradenstvo poskytované certifikovanými laktačnými poradkýňami MAMILY v Českej republike.
- » Zorganizovali sme školenia pre podporu nosenia ako kľúčového prvku vzťahovej väzby.
- » Intenzívne sme pracovali na spracovaní záznamov školení o súvislosti medzi dojčením a vzťahovou výchovou a pokračovaním vo vzťahovej výchove aj po skončení dojčenia.
- » 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 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**.
- » Vytvorili sme vlastný kanál pre podporu dojčenia na **YouTube**.
- » Nafilmovali sme a dali verejnosti k dispozícii ďalšie nové **inštruktážne videá o dojčení** a intenzívne sme sa pripravovali výrobe nových videí, ktoré zverejníme v roku 2020.
- » Zorganizovali sme aktivity pri príležitosti Svetového a Európskeho týždňa dojčenia.
- » 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 **chod organizácie**

## Čo sa nám v roku 2019 podarilo?

SPOKOJENÍ v Českej republike a spolupracovali sme s ňou na otázkach dodržiavania a monitorovania kódexu WHO v ČR. Členkám tejto organizácie sme v roku 2019 poskytli komplexné školenia o dojčení.

- » 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.
- » Vystúpili sme v českom senáte s **analýzou** momentálnej situácie v podpore dojčenia a ponúkli sme bezplatnú pomoc pre Českú republiku.
- » Distribuovali sme našu knihu s názvom Praktický návod na dojčenie v slovenskom aj českom jazyku pre ženy v období pred pôrodom a po pôrode.
- » Získali sme grant Nadácie KIA Motors Slovakia, v rámci ktorého sme distribuovali

118 kníh Praktický návod na dojčenie do slovenských pôrodníc.

- » Zorganizovali sme oslavy dojčenia pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia a Európskeho týždňa dojčenia.
- » V spolupráci s Fakultou verejného zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity sme sa zapojili do štúdie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) pre monitorovanie kvality životného prostredia.
- » O. z. MAMILA bola pozvaná 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.
- » Boli sme pozvaní do viacerých televíznych a rozhlasových relácií a rozhovor sme poskytli aj ďalším médiám.
- » Zúčastnili sme sa premietania filmu Tigers v írskom Dubline a diskusie s odborníkmi, ktorej sa zúčastnil samotný Syed Aamir Raza, o ktorom bol film natočený a prvá dáma Írska Sabina Higgins.



# Podporte dojčenie

## Podporte dojčenie

Aktivity nášho združenia môžete podporiť prostredníctvom darcovského portálu:

<https://mamila.darujme.sk/447/>

**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 v hodnote pár eur mesačne, každé euro reálne 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

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.**

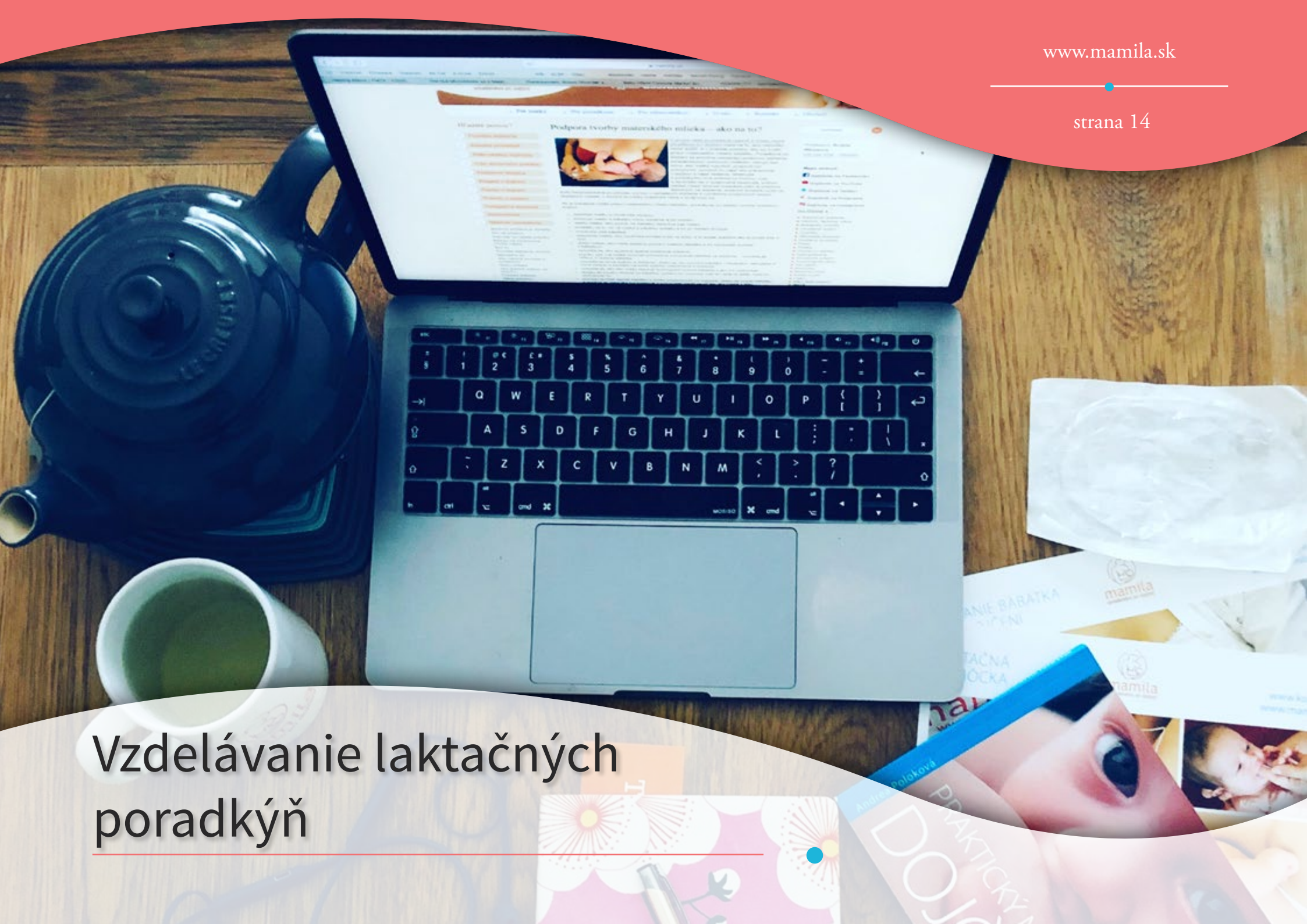


## Podporte dojčenie

Venujeme sa skupine, ktorá sa vyznačuje nízkym príjmom - ženám na materskej a rodičovskej dovolenke a ich bábätkám. Naša práca však má obrovský vplyv na zdravie, výchovu, vzťahy a celú spoločnosť. Nesmierne si ceníme vašu podporu. 2 % z daní môžu poukázať aj vaši partneri, členovia rodiny či známi.



# Vzdelávanie laktačných poradkýň



## Vzdelávanie laktačných poradkýň

MAMILA organizuje kurzy o dojčení pre budúce poradkyne pri dojčení a kurzy pokročilého vzdelávania pre už pôsobiace profesionálne laktačné poradkyne. Vzdelávame odborníkov a odborníčky na dojčenie. Naše vzdelávanie o dojčení je najprofesionálnejšie a 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.

### Kurzy pre profesionálne laktačné poradkyne

V roku 2019 otvorili štyri kurzy **určené na získanie základných vedomostí o poradenstve pri dojčení**. Súčasne sme v roku 2019 uzavreli dva kurzy, ktoré sa otvárali ešte v roku 2018. V roku 2019 sme tak pre ženy a ich bábätká zo Slovenska a Čiech celkovo certifikovali rekordný počet 148 nových profesionálnych laktačných poradkýň.

Realizovali sme takýto kurz v rozsahu 10 dní školení aj pre časť personálu pôrodnice v českej Jihlave. Sme vďační pôrodnej asistentke Jane

Homolovej, ktorá toto školenie zorganizovala.

V roku 2020 sme otvorili nové kurzy pre budúce laktačné poradkyne a plánujeme otvoriť ďalšie kurzy.

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 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



## Vzdelávanie laktačných poradkýň



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 dojsť, a vedia podržať ženy, ktoré dojsť 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 profesionálnej laktačnej poradkyne.

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

**Kontinuálne vzdelávanie certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň**

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch pokročilého poradenstva** pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. V tomto roku sme zorganizovali celkovo

**6 pokročilých kurzov** – v Košiciach, v Brne a Trnave.

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

Každá profesionálna laktačná poradkyňa sa musí raz ročne zúčastniť najmenej jedného kurzu pokročilého poradenstva pri dojčení a okrem toho sa vzdeláva aj formou **online testov vedomostí**.

Poradkyne pri dojčení **sa vzdelávajú aj prostredníctvom diskusného a poradenského**



## Vzdelávanie laktačných poradkýň

**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 2019 stúpol počet profesionálnych laktačných poradkýň, ktoré sa denne vzdelávajú prostredníctvom tohto fóra na 340. Denne v skupine pribudne približne 10 – 20 diskusií o rôznych otázkach dojčenia, vďaka ktorým

laktačné poradkyne efektívnejšie pomáhajú rodinám.

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

V tomto roku sme zorganizovali aj **špecializovaný zdravotnícky workshop**

pre medicínsky tím o. z. MAMILA zložený z lekárokov a lekárovi, zdravotníčok a farmaceutiek.

Profesionálne laktačné poradkyne sa v roku 2019 stretli aj na **Valnom zhromaždení**.



A photograph showing a group of women in a hospital or clinic setting. One woman is lying down, breastfeeding a baby. Several other women are standing around her, observing the process. The room has light green walls and a whiteboard with a cartoon character on it. The scene is captured from a slightly low angle, focusing on the interaction between the women and the baby.

Školenia pre zdravotníkov

## Školenia pre zdravotníkov

V priebehu roka 2019 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.

V MAMILE sa dojčeniu venujeme s nadšením a s profesionalizmom. Predstavujeme vám časť nášho medicínskeho tímu zloženého z lekároch a lekárov, zdravotníčok a farmaceutiek, ktoré sa v roku 2019 vzdelávali na špecializovanom workshope.

Pri poskytovaní poradenstva pri dojčení berieme každú vašu otázku veľmi vážne, hľadáme štúdie, konzultujeme so svetovými odborníkmi a využívame pritom viac ako 17 rokov skúseností s pomocou rodinám s dojčením.

**Pretože na dojčení záleží.**

Náš  
medicínsky  
tím v  
MAMILE:  
lekárky a  
lekári a  
zdravotníčky



A photograph of a woman with long brown hair breastfeeding her young child. The woman is wearing a white tank top and the child is wearing a white shirt and a purple tutu. The child is also wearing blue and white polka-dot rain boots. They are outdoors, with green grass and purple flowers in the background. The image is framed by a red curved border at the top and a white curved border at the bottom.

Školenia o vzťahovej výchove  
počas dojčenia a po skončení dojčenia

## Školenia o vzťahovej výchove počas dojčenia a po skončení dojčenia

Výchova bábätiok a detí sa odvíja od fyzického kontaktu. V prvých rokoch je dôležité, aby bábätká a malé deti zažili maximálne množstvo fyzického kontaktu a kontaktu koža na kožu, pretože im poskytujú pocit dôvery a vytvárajú blízky vzťah, ktorý neskôr uľahčuje výchovu. Kontakt koža na kožu je základom pre dojčenie a dojčenie je jedným z výchovných nástrojov,

ktoré rodičia môžu využívať a ktoré im výchovu uľahčujú. **Dojčenie nie je len kŕmenie materským mliekom, je to vytváranie vzťahu a je to fyzický spôsob výchovy v čase, keď bábätká ešte nerozumejú intelektuálnym vysvetleniam.** Význam kontaktu koža na kožu je niečo, čo laktačné poradkyne MAMILY vysvetľujú ženám už na predpôrodných

prípravách na dojčenie, aby sa na to mali možnosť pripraviť. Následne pracujú s rodinami aj v otázke toho, ako dojčenie súvisí s výchovou. **Často si pod pojmom „výchova detí“ predstavujeme, čo všetko by dieťa malo robiť inak,** ako sa má začať lepšie správať, ako si má uvedomiť, čo treba robiť inak.

Pri čomkoľvek, čo vo výchove robíte, sa môžete spýtať: Čo to, čo teraz robím, spraví s našim vzťahom? Odpoveď môže byť kľúčom k tomu, aby ste vedeli, ako máte postupovať.

Pri rodičoch, ktorí v prvých rokoch života dieťaťa dojčili, nosili, spali spoločne s dieťaťom, sa stretávame s tým, že okolo 3 - 4 roku si začnú predstavovať, že teraz by túto investíciu malo



## Školenia o vzťahovej výchove počas dojčenia a po skončení dojčenia

dieťa začať konečne vracieť, malo by začať konať po mojej požiadavke automaticky, poslúchať a byť „vychované“. Generácia, ktorá začala vzťahovou výchovou a chce tak aj ďalej pokračovať, aj keď už je dieťa staršie, má veľký problém zmeniť zaužívané komunikačné vzorce. **Rodičom neboli definované nástroje vo výchove.** Stratégie nefungujú na všetky deti. To, čo funguje na všetky deti, je pochopenie kontextu pre vytváranie úspechu. Preto sa veľká časť našich aktivít zameriava pomoc rodinám v tom, aby pokračovali vo vzťahovej výchove aj pri starších

deťoch, aj po skončení dojčenia. V roku 2019 sme intenzívne pracovali na sérii prednášok pre odbornú ale aj širokú verejnosť a spracovaniu týchto prednášok do kurzu, ktorý v roku 2020 sprístupníme verejnosti.

Súčasťou týchto prednášok bolo aj takéto posedenie s matkami zo slovenskej a českej komunity rodín žijúcich v Írsku, ktoré nás pozvali zorganizovať takýto workshop a jeho záznam bude súčasťou prednášok, ktoré prinesieme už čoskoro pre verejnosť.





Podpora dojčenia  
na politickej úrovni

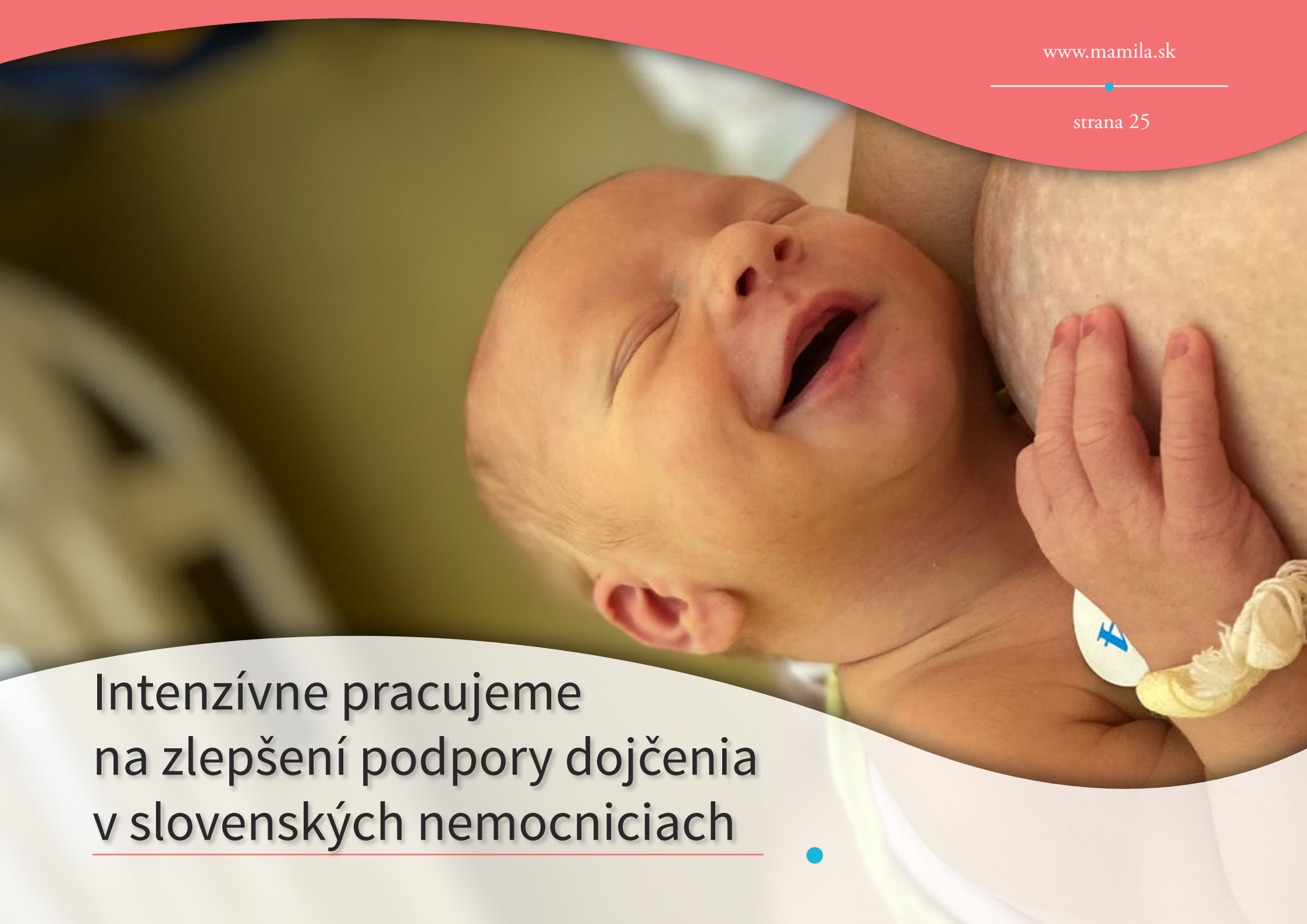
## Podpora dojčenia na politickej úrovni

V decembri 2018 MAMILA prednášala pre slovenských poslancov v slovenskom parlamente na tému Politické aspekty dojčenia a 20. mája 2019 sme vystúpili v českom senáte v Prahe na podujatí pre podporu dojčenia, ktoré bolo

prístupné širokej verejnosti. Vo vystúpení sme vysvetľovali súčasný stav dojčenia na Slovensku a v Českej republike a to, prečo ženy tak často vyslovia vetu: „Nemohla dojčiť,“ a aké riešenia existujú medzi problémami s dojčením a ukončením dojčenia. Vystúpenie sme spracovali do [videozáznamu, ktorý je prístupný na našich webových stránkach](#).



Intenzívne pracujeme  
na zlepšení podpory dojčenia  
v slovenských nemocniciach



# Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach



V roku 2019 sme pokračovali v snahe zlepšiť podporu dojčenia v slovenských nemocniciach. Naďalej je možné **zapojiť sa do prieskumu** o podpore dojčenia v slovenských nemocniciach, ktorý sme spustili v roku 2015 a naďalej každoročne vyhodnocujeme výsledky prieskumu. Prieskum už vyplnilo viac než **9000** 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.





*Dojčenie nie je len pitie  
materského mlieka.  
Pre bábätko a matku  
znamená omnoho viac.*

- Pre matky
- Pre poradkyne
- Pre zdravotníkov
- O nás
- Kontakt
- Obchod



## DOJČFNIF – MAMILA, o. z.

Podporte nás

Vyhľadať

OK



Občianske združenie MAMILA poskytuje **pomoc, poradenstvo a podporu matkám a deťom počas celej doby trvania dojčenia**. Veľmi dobre rozumieme frustrácii matiek, ktoré sa rozhodnú dojčiť a zistia, že iba rozhodnutie nestačí. Potrebujú, aby im niekto skutočne pomohol. Takúto pomoc poskytujú osobne laktčné poradkyne patriace k o. z. MAMILA.

Prihlásenie pre členky

Mapa stránok

Dojčenie na Facebooku

Dojčenie na YouTube

Dojčenie na Twitteri

Dojčenie na Pintereste

Dojčenie na Instagrame

DOJČENIE A ...

- Adoptívne dojčenie
- Alkohol, fajčenie, káva
- Bradavky, prsníky
- Čmúľanie prstov
- Cumlíky
- Dihodobé dojčenie
- Dojčenie dvojčiek
- ...

Hľadáte pomoc?

## Novinky

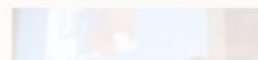
Zdieľať na Facebook

Ako vaše 2 % z daní podporia dojčenie 11.02.2020



Dane zaplatíte tak či tak, ale o 2 % z dane, ktorú aj tak zaplatíte, sa môžete rozhodnúť, komu pomôžu. Máločo je také uspokojivé ako pomôcť žene a jej dieťaťu, aby sa mohli spokojne dojčiť. MAMILA s dojčením pomáha už viac ako 17 rokov a stále zvyšuje počty dojčených bábätek. Poukážte 2 %

Dr. Nils Bergman: Prečo oxytocín nie je hormón lásky 14.02.2020



MAMILA na Slovensku zorganizovala už 7 konferencií, naposledy s dr.

Pomoc pre rodičov  
na našich webových stránkach  
[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) a [www.kojim.cz](http://www.kojim.cz)

» **Poradňa dojčenia**

» **Zoznam poradkýň**

» **Vie**

» **For**

» **Podporné skupiny**

» **Plagáty o dojčení**

» **Články o dojčení**

# Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) a [www.kojim.cz](http://www.kojim.cz)

V roku 2019 **si naša webová stránka udržala mimoriadne vysokú čítanosť**. Máme v priemere 92-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia takmer 199-tisíc stránok – to znamená, že priemerne jeden návštevník pozrie cca 2,2 stránky pri návšteve. Ročne to v roku 2019 bolo viac ako 1,1 milión návštev a zobrazili viac ako 2,38 milióny stránok.



Vyššie 75 % čitateľov prezerá naše webové stránky cez mobil a preto **sme počas roku 2019 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 2020.

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.“

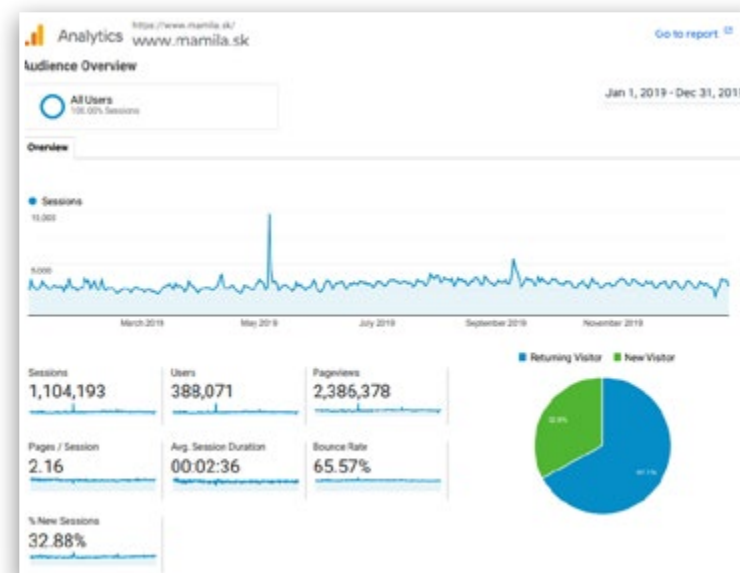
Prevádzkujeme stránku [www.kojim.cz](http://www.kojim.cz), ktorá podporuje v dojčení rodiny z Českej republiky.

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



## Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) a [www.kojim.cz](http://www.kojim.cz)

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 2020 sa otvorili nové podporné skupiny dojčenia** vo viacerých mestách Slovenska a Čiech, napríklad tri nové podporné skupiny dojčenia v Bratislave, nové podporné skupiny dojčenia v Říčanech pri Prahe, Prahe 4, Moravskom Svätom Jáne, Pelhřimove, Rokycanoch, Prievidzi, Stupave, Kapliciach, Červenom Kostelci, Svitavách, Třebíči, Valašských Kloboukoch, Banskej Bystrici

a vo Vsetíne. Podporné skupiny dojčiacich matiek sa tak stretávajú už na takmer 200 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 dlhší čas výlučne a dlhodobejšie.



# PRAKTICKÝ NÁVOD NA

Kniha Praktický návod  
na dojčenie



**mamila**  
poradenstvo pri dojčení

## 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 2019 sme poskytovali pomoc matkám a bábätkám kniou [Praktický návod na dojčenie](#). Kniha je k dispozícii aj v **českej a chorvátskej** jazykovej verzii. 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

matiek tesne po pôrode – ako pomôcť neprisávajúcemu sa bábätku, ako riešiť bolestivé bradavky a prsníky, nepriberajúce bábätko, spavé bábätko, žltacku, plač bábätka. 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.

V priebehu roku 2019 sme knihu poskytli zadarmo množstvu zdravotníkov v Českej republike, vrátane



pediatrov či pôrodníkov. Pripravujeme druhé vydanie knihy Praktický návod na kojení, keďže prvý náklad knihy sa už až na pár kusov rozpredal.



## Kniha Praktický návod na dojčenie

V roku 2011 sme spustili úspešný projekt s podporou Ministerstva zdravotníctva SR, vďaka ktorému **slovenské pôrodnice dostali 1500 ks knihy Praktický návod na dojčenie**, ktorá ženám hospitalizovaným po pôrode pomáhala vďaka fotografiám a jednoduchým textom riešiť otázky spojené s dojčením.

Vďaka grantu Nadácie KIA Motors Slovakia vznikla v roku 2019 šanca doplniť stav zásob kníh v nemocniciach. O. z. MAMILA počas Svetového týždňa dojčenia zaslala do slovenských pôrodníc 118 ks knihy o dojčení **Praktický návod na dojčenie**.

Vďaka grantu Nadácie KIA Motors Slovakia sme tak mohli pomôcť zvýšiť šance žien na bezproblémové dojčenie vďaka podpore a informáciám hneď v po pôrode. Občianske združenie MAMILA dobrovoľnícky pokrylo časti projektu, ktoré si vyžadovali vytvorenie databázy kontaktov pre zasielanie kníh slovenským nemocniciam, prípravu sprievodných materiálov pre zásielky, komunikáciu s nemocnicami, balenie kníh a ich rozposlanie. Takisto dobrovoľnícky o. z. MAMILA vykrylo propagáciu na internete, sociálnych sieťach a v médiách

a vypracovanie záverečnej správy grantu. Náklady na telekomunikačné a internetové služby, tlač materiálu na rozposlanie vykrylo o. z. MAMILA z vlastných zdrojov. Ďakujeme aj **za vašu podporu**, bez ktorej by sme nemohli vykryť ostatné náklady na projekt vlastnými zdrojmi.

# PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE





## Nosenie pomáha dojčeniu

## Nosenie pomáha dojčeniu

V roku 2019 sme zorganizovali **dva dvojdnové kurzy o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia**.

**Vyškolili a doškolili sme až 33 poradkýň pri nosení**, ktoré dokážu rodičov naučiť ako používať šatky a nosiče pre bábätká a deti a podpora 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 2020 otvoríme kurzy na aj Slovensku. Kurz je určený pre všetkých, ktorí majú chuť pomáhať

matkám s nosením, lepšie porozumieť celkovému kontextu vzťahovej väzby, neurobiologickému nastaveniu novorodenca a súvislostiam nosenia s dojčením.

Aj v roku 2019 sme sa zúčastnili viacerých festivalov nosenia v rôznych mestách Slovenska. Naše laktčné poradkyne pomáhali klientkam naučiť sa viazať šatku a používať nosiče tak, aby v nich mohli počas nosenia aj dojčiť a mať pritom voľné ruky.



A healthcare worker with long brown hair, wearing a white polo shirt with blue stripes on the sleeves, is assisting a woman with breastfeeding. The woman is holding a newborn baby against her chest. The healthcare worker is gently touching the baby's head. They are in a hospital room with other beds visible in the background.

## Podpora rómskych komunít v dojčení

## Podpora rómskych komunít v dojčení



Bežne si ľudia myslia, že ženy v rómskych komunitách všetky dojčia a že dojčia bez problémov. MAMILA sa v posledných rokoch zamerala na pomoc bábätkám a rodinám z marginalizovaných rómskych komunít (MRK). V spolupráci s organizáciou Zdravé regióny sme uskutočnili **osobný zber dát** prostredníctvom siete asistentiek osvetu zdravia pôsobiacich v marginalizovaných rómskych komunitách.

**Tieto údaje publikoval** vedecký časopis Romano Džaniben v recenzovanej časti. Výsledky **sme porovnali s dojčením vo vysoko motivovanej skupine žien** podporovaných laktačnými poradkyňami z MAMILY. Závery prieskumu ukázali, že má zmysel realizovať projekt výškolenia laktačných poradkýň v prostrední MRK na to, aby sa služba pomoci s dojčením stala dostupnou pre rodiny z MRK. V minulých rokoch sme uskutočnili rozsiahle vzdelávanie **240 zdravotných asistentiek**

**a asistentov.** Ich skúsenosti ukazujú, že táto služba je potrebná. Okrem toho sme v priebehu tohto času školili **8 zdravotných asistentiek**, ktoré budú pomáhať ženám a bábätkám s dojčením **v nemocniciach.**

MAMILA sa podieľala na slávnostnom otvorení výstavy o marginalizovaných rómskych komunitách v budove slovenského parlamentu, pri príležitosti ktorej sme predniesli prednášku o možnostiach podpory dojčenia v rómskych komunitách.



## Podpora rómskych komunít v dojčení

V novembri 2019 sme sa v Senci zúčastnili Záverečnej konferencie k Národnému projektu Zdravé komunity 2A. Hlavným cieľom konferencie bola prezentácia dosiahnutých výsledkov projektu v projektovom období 2017 – 2019, hodnotenie dopadu projektu a tiež prezentácia výsledkov výskumných úloh zameraných na stanovenie zdravotných potrieb v marginalizovaných rómskych komunitách. Počas konferencie taktiež prebiehali diskusie so zaujímavými hosťami na rôzne témy od vzdelávania a rozvoja ľudských zdrojov, metodiku až po prezentáciu príkladov dobrej

praxe z terénnej práce asistentov osvedy zdravia. Za MAMILU sme predniesli príspevok o vzdelávaní asistentov a asistentiek osvedy zdravia v oblasti dojčenia.

Pri príležitosti osláv Európskeho týždňa dojčenia Rómsky magazín RTVS odvysielal reportáž o práci rómskych laktačných poradkýň v rómskych marginalizovaných komunitách.





Mamila - dojčenie  
www.mamila.sk  
kojení  
@MAMILA.DOJCENIE

Domov

Fotky

Videa

Príspevky

Podujatia

Informácie

Komunita

Poznámky

Vytvoriť novú



👍 Páči sa mi to ▼

📡 Sledované ▼

🔗 Zdieľať

...

Kontaktujte nás

Fotky



Nestačí sa rozhodnúť dojsť.  
Potrebujete tiež podporu a pomoc.

Informácie o dojčení nájdete  
na [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)

INFORMÁCIE MAMILA - DOJČENIE  
[WWW.MAMILA.SK](http://WWW.MAMILA.SK) KOJENÍ

MAMILA - profi podpora dojčenia

[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) - na dojčenie záleží.  
[www.kojim.cz](http://www.kojim.cz) - na kojení záleží.

Na Slovensku aj v Českej republik...

Zobraziť viac

Podpora a pomoc pri dojčení  
na sociálnych sieťach

# 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 ako 25 000 návštevníkov novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY.

Na Facebooku sme každý deň pridali približne 5 nových príspevkov, zverejňovali sme fotografie dojčiacich žien pre vytváranie kultúry dojčenia a využívali sme 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 malo video [Čím svoje bábätko nerozmaznáte](#) s až 30-tisíc pozretiami. Úspech mali aj viaceré súťaže o ceny. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2020.

MAMILU a dojčenie nájdete aj na [Instagrame](#), kde môžete sledovať okrem nášho profilu [@mamila\\_dojcenie](#) aj samotné „heštagy“ [#mamila](#), [#mamilapomaha](#) alebo [#dojcenie](#).

Informácie o dojčení je možné nájsť aj na [Twitteri](#) a na [Pintereste](#).



Venujte 2 % z daní pre podporu dojčenia

„Každé jedno priloženie  
je opätovným  
potvrdením ich  
vzájomného vzťahu.“

Jack Newman



**mamila**  
poradenstvo pri dojčení

Prajeme vám krásne prežitie sviatku zamilovaných <3

Pomoc a podpora pri dojčení  
prostredníctvom e-mailu

V období podávania daňových priznaní znova môžete rozhodnúť o tom, kam budú  
Venujte 2 % z vašich daní.

Bude ma to niečo stáť?

## Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu

V roku 2019 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.

### Novinky e-mailom

@

OK

Odhlásiť sa môžete na konci každej zaslanej správy.

Vianočné pranie

Ďakujeme Vám email nezobrazuje správne  
klávesi sem



FACEBOOK

PREPOŠLI PRIATEĽOM



*Rádostné a pokojné prežitie  
vianočných sviatkov  
a šťastný nový rok 2020  
Vám praje o. z. MAMILA.  
Celý rok sme spoločne pomáhali s dojčením.  
www.mamila.sk*



Ďakujeme Vám za všetku podporu v roku 2019, vďaka ktorej sme mohli aj tento rok pokračovať v poskytovaní pomoci a podpory matkám a ich bábätkám pri dojčení.



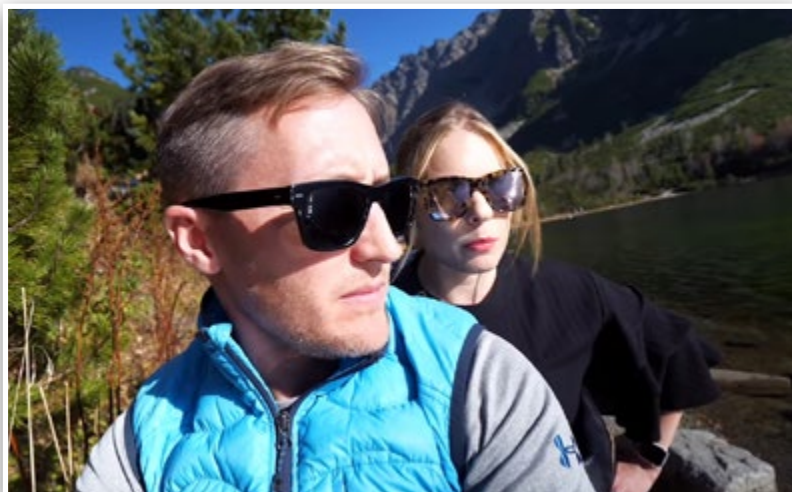
## Medializácia podpory dojčenia

## Medializácia podpory dojčenia

Sajfa a Veronika Cifrová odporúčajú:  
Obráťte sa na laktačnú poradkyňu

Veronika Cifrová a Matej "Sajfa" Cifra zverejnili v novembri vlog, v ktorom odpovedajú na otázky týkajúce sa najmä svojej 5-týždňovej dcérky Sáry. V oblasti dojčenia **známi moderátori jasne odporúčajú obrátiť sa čo najskôr po pôrode na profesionálnu laktačnú poradkyňu o. z. MAMILA.**

Počas roka 2019 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. Boli sme pozvaní do viacerých televíznych a rozhlasových relácií a rozhovor sme poskytli aj ďalším médiám.



## Medializácia podpory dojčenia

### MAMILA na premietaní filmu, ktorý odhaľuje praktiky firiem vyrábajúcich umelú výživu

Napínavý film *Tigers* od oscarového režiséra, natočený podľa skutočných udalostí, v ktorom sa hrdina zamestná na marketingovom oddelení firmy Nestlé a zistí, že v dôsledku jeho práce umierajú deti, navždy zmení váš pohľad na súčasné fungovanie firiem vyrábajúcich umelé mlieko. Občianske združenie MAMILA sa zúčastnilo premietania filmu v írskom Dubline, kde po premietaní filmu nasledovala diskusia s odborníkmi, ktorej sa zúčastnil samotný Syed Aamir Raza, o ktorom bol

film natočený. Medzi pozvanými bola aj prvá dáma Írska Sabina Higgins, ktorá nazvala Syed Aamir Raza hrdinom a sľúbila, že urobí čo bude v jej silách, aby zmenila situáciu v krajine. Medzinárodný kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka, ktorý predstavuje tú najdôležitejšiu ochranu dojčenia, bol počas večera spomínaný neustále. Je dôležité, aby ľudia pochopili význam kódexu WHO v ochrane dojčiacich žien a ich bábätiak a to, že reklama na umelú výživu negatívne ovplyvňuje snahu matiek dojiť.



# Svetový a Európsky týždeň dojčenia

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia



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 2019 venované heslu *Vráťme dojčenie matkám*, s cieľom upozorniť, že najväčšími odborníkmi na dojčenie sú samotné matky a pri riešení problémov s dojčením je nevyhnutné zamerať sa na aktívne počúvanie matiek, ich skúseností a ich potrieb. 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 žien 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](http://www.mamila.sk).

**Akcie organizované pri príležitosti osláv Svetového a Európskeho týždňa dojčenia:**

» **podporné skupiny** dojčiacich matiek s rôznymi prednáškami o dojčení,



Európsky týždeň dojčenia, Írsko, 2019

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia

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 Európskeho týždňa dojčenia boli aj tento rok veľkolepé - u írkeho prezidenta, v Dubline v prezidentskom paláci Árasán Uachtaráin, kde prvá dáma Írskej republiky, Sabina Higgins,

hostila 100 dojčiacich matiek s deťmi, ako aj zástupkyne rôznych organizácií poskytujúcich podporu, pomoc a poradenstvo pri dojčení. Medzi pozvanými bola aj naša poradkyňa MAMILY Brigítka Weissová so synčekom Noahom, ktorá od roku 2015 organizuje podporné skupiny dojčiacich matiek, stretnutia a rôzne podujatia pre slovenské a české dojčiace ženy žijúce 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.

Tentokrát poukázala na dôležitosť získavania a poskytovania správnych informácií o dojčení, ako aj nevyhnutnosť podpory zo strany lekárov, zdravotných sestier a v neposlednom rade zo strany vlastnej rodiny a blízkych. Prvá dáma dojčila svoje štyri

deti, v časoch, keď takmer nik iný nedojčil. Ako sa sama vyjadrila: „Takmer každá žena môže dojčiť, ak má prístup k správnym informáciám a podporu rodiny.“

Vo svojom príhovore opäť pripomenula dôležitosť výlučného dojčenia do 6 mesiacov ako aj **Medzinárodný kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka**.

Ocenila prácu dobrovoľníckych organizácií a vyzdvihla neoceniteľnú dôležitosť **podporných skupín dojčenia**.



Európsky týždeň dojčenia, Írsko, 2019

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Európsky týždeň dojčenia,  
Írsko, 2019



Európsky týždeň dojčenia,  
Írsko, 2019



Európsky týždeň dojčenia, Írsko, 2019

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Európsky týždeň  
dojčenia, Galanta,  
2019



Európsky týždeň dojčenia,  
Ostrava, 2019



Európsky týždeň dojčenia, Ostrava, 2019



Európsky týždeň dojčenia, Košice, 2019

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň  
dojčenia, Bratislava,  
2019



Svetový týždeň dojčenia, Bratislava, 2019



Svetový týždeň  
dojčenia, Trnava,  
2019

## Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň  
dojčenia, Ostrava,  
2019



Svetový týždeň  
dojčenia, Šamorín,  
2019



Svetový týždeň  
dojčenia, Bratislava,  
2019



Svetový týždeň  
dojčenia, Nitra,  
2019

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved top, breastfeeding her baby in a lush green forest. The baby is wrapped in a light-colored cloth. The background is filled with green foliage and a tree trunk is visible on the right. The image is framed by a red curved border at the top and a white curved border at the bottom.

MAMILA sa zapojila  
do monitorovania kvality  
životného prostredia

## MAMILA sa zapojila do monitorovania kvality životného prostredia

Občianske združenie MAMILA sa spolu s dojčiacimi matkami zapojilo do štúdie Svetovej zdravotníckej organizácie o životnom prostredí. Spolupracovali sme s Fakultou verejného zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity. Pretože vedci bijú na poplach, že ak do 20 rokov niečo radikálne neurobíme s tým, ako ničíme našu planétu, tak nastane katastrofa. Ničenie životného prostredia ovplyvňuje všetko – od rastlín, zvierat až po nás ľudí. **Materské mlieko je zázračná tekutina a dokáže**

**byť tiež zrkadlom kvality životného prostredia** podobne ako mužské spermie, mlieko iných živočíchov či meranie látok v ovzduší. Našu planétu potrebujeme uchovať aj pre naše deti a tie sú od pitia materského mlieka závislé počas niekoľkých prvých rokov svojho života. Štúdia WHO, do ktorej dojčiace matky prispeli darovaním materského mlieka, je jeden z krokov, ktorý ukáže, či sme za posledné roky urobili aspoň malý krok k dodržiavaniu dohôd o zlepšovaní životného prostredia.



# Pomoc s dojčením

WWW.MAMILA.SK

Pomoc pri dojčení



MAMILA

697 odberateľov

ODOBERAŤ

DOMOV

VIDEÁ

ZOZNAMY

KANÁLY

DISKUSIA

INFORMÁCIE



Nahrané videá PREHRAŤ VŠETKO

ZORADIŤ PODĽA



Ako dojiť vám poradí

MAMILA - www.mamila.sk - ...

036 zhliadnutí

Pred 2 mesiacmi

Ako sa bábätko začína dojiť  
po pôrode; kontakt koža na...

1,5 tis. zhliadnutí

Pred 2 mesiacmi

Čím bábätko nerozmaznáte -  
mýty o kojení bábätiok, ako...

1,4 tis. zhliadnutí

Pred 6 mesiacmi

Kniha Praktický návod na  
dojčenie | Praktický návod n...

533 zhliadnutí

Pred 6 mesiacmi

Dr. Nils Bergman - kontakt  
kúže na kúži | kontakt koža...

216 zhliadnutí

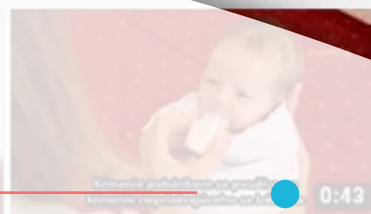
Pred 6 mesiacmi

Ako poznať, či bábätko vypije  
dosť mlieka pri dojčení? | Ja...

8,1 tis. zhliadnutí

Pred 6 mesiacmi

## MAMILA má svoj kanál na YouTube

Poloha kolísky pri dojčení -  
ako dojiť | Kolíčka - poloha...Ako dojiť - bočná (futbalová)  
poloha pri dojčení | Boční...Viazanie šatky umožňujúce  
nosenie a dojčenie | Kojlci...Ako nakrmiť bábätko inak:  
Kŕmenie pohárikom/kališko...Použitie laktáčnej pomôcky |  
Použitie laktáčnej pomôcky na...Zostrojenie laktáčnej  
pomôcky | Jak vyrobiť...

## MAMILA má svoj kanál na YouTube

Podporu pre dojčenie od minulého roku nájdete aj na YouTube. Začnite aj vy [odoberať naše inštruktážne videá](#). Už teraz napríklad nájdete [video](#), ako rozpoznať, či bábätko pri dojčení pije dostatok mlieka, alebo ako dojčiť s voľnými rukami, či tipy, čím bábätko nerozmaznáte.



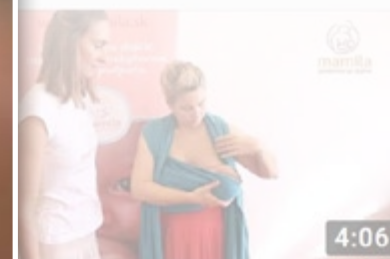
Ako dojčiť vašu porodičnú MAMILA - www.mamila.sk - ...  
333 views • 2 months ago

Ako sa bábätko začína dojiť po pôrode; kontakt koža na...  
1.4K views • 2 months ago

Čím bábätko nerozmaznáte - mýty o kojení bábätiek, ako...  
1.2K views • 6 months ago

Kniha Praktický návod na dojčenie | Praktický návod n...  
453 views • 6 months ago

Dr. Nils Bergman - kontakt kůže na kůži | kontakt koža...  
210 views • 6 months ago



Výšivanie šatky umožňujúce nosenie a dojčenie | Kojící...  
views • 6 months ago



Ako nakrmiť bábätko inak: Krmenie pohárkom/kalíško...  
529 views • 6 months ago



Použitie laktačnej pomôcky | Použití laktační pomůcky na...  
2.1K views • 6 months ago

Zostrojenie laktačnej pomôcky | Jak vyrobit...  
365 views • 6 months ago

Odstriekavanie mlieka | Odstříkávání mléka - jak na...  
7K views • 6 months ago

Ako upokojiť plačúce bábätko | Jak uklidnit plačící miminko  
1.3K views • 6 months ago

Dojčenie poležiačky | Kojení v leže - jak na to?  
3.3K views • 6 months ago

A photograph showing a woman with dark hair breastfeeding her newborn baby. Another person's hands are visible, supporting the baby and the mother's chest. The scene is set in a hospital bed with white linens. A red curved banner is at the top, and a white curved banner with text is at the bottom.

Ak si v ČR zavoláte  
laktačnú poradkyňu MAMILY,  
preplatí to poisťovňa

## Ak si v ČR zavoláte laktačnú poradkyňu MAMILY, preplatí to poisťovňa

Od konca roku 2019 začala Všeobecná zdravotní poisťovňa České republiky preplácať laktačné poradenstvo poskytované certifikovanými laktačnými poradkýňami MAMILY v Českej republike. [Všetky potrebné informácie o tejto možnosti je možné nájsť na stránke VZP ČR](#), kde je link na stránku MAMILY v češtine:

[www.kojim.cz](http://www.kojim.cz)

The screenshot shows the website of the Všeobecná zdravotní poisťovňa České republiky. The navigation bar includes links for 'Pojištěnci', 'Plátcí', 'Poskytovatelé', 'e-VZP', and 'Vstup do Moje VZP'. The main content area is titled 'Pro těhotné ženy a maminky' and lists various benefits and services available to pregnant women and mothers. A red box highlights the service of lactation consultants (laktačních poradkyň) available through the website [www.kojim.cz/maminkam/poradci](http://www.kojim.cz/maminkam/poradci) or the website [kojim.webnode.cz](http://kojim.webnode.cz).

**Pojištěnci**  
Klienti VZP

**Plátcí**  
OSVČ, OBZP, zaměstnavatelé

**Poskytovatelé**  
Lékaři, zdravotnická zařízení

**e-VZP**  
Elektronická komunikace

**Vstup do Moje VZP**

**Vstup do VZP Pointu**

**Pojištěnci**

Aktuality

Nejčastěji řešíte

**Výhody a příspěvky**

Prevence

Informace a životní situace

Formuláře

Cestování a pobyt v zahraničí

Komerční pojištění u PVZP

Zdravotnická zařízení a specializovaná centra

**Úvod** » **Pojištěnci** » **Výhody a příspěvky** » **Maminky** » **Pro těhotné ženy a maminky**

### Pro těhotné ženy a maminky

V době těhotenství a následně až do 12 měsíců po porodu můžete svůj finanční příspěvek do souhrnné výše 3 000 Kč vyčerpat

- na screeningová vyšetření:**
  - prvotrimestrální screening
  - podrobné hodnocení morfolgie plodu ve II. trimestru těhotenství (vyšetření musí být provedeno výhradně lékařem s certifikátem, možnost ověření [zde](#))
  - ultrazvukový screening růstové restrikce plodu ve III. trimestru těhotenství (vyšetření musí být provedeno výhradně lékařem s certifikátem, možnost ověření [zde](#))
  - neinvasivní prenatální test (např. TRISOMY test)
- na vhodnou pohybovou aktivitu v těhotenství**
- na kurz přípravy k porodu pořádaný porodnicí**
- služby laktačních poradkyň** uvedených na seznamu [www.kojim.cz/maminkam/poradci](http://www.kojim.cz/maminkam/poradci) nebo na seznamu [kojim.webnode.cz](http://kojim.webnode.cz)
- na pomůcky ke kojení** (absorpční prsní vložky, kontaktní kojící kloboučky, chrániče prsních bradavek, tampony do podprsenky, formovače bradavek, odsávačky mateřského mléka včetně příslušenství a náhradních dílů, nádoby/sáčky na uchovávání mateřského mléka, láhve pro kojené děti)
- na zakoupení nebo zapůjčení monitoru dechu, včetně nákupu náhradní podložky k monitoru dechu**
- na dentální hygienu nebo balíček dentální hygieny** zakoupený v lékárně, v ordinaci lékaře nebo u dentální hygienistky (zubní a mezizubní kartáčky, zubní pasty, dentální nitě, ústní vody).

**V rámci jednoho a téhož těhotenství** je možné do 12 měsíců po porodu dítěte jen **dočerpaní** do letošní částky 3 000 Kč v případě, že byl v programu Maminka již čerpán příspěvek v roce 2019 (např. pokud jste dostala v roce 2019 příspěvek 2 000 Kč, můžete v roce 2020 požádat o příspěvek 1 000 Kč).

**Jak získat příspěvek?**

# POUKÁŽTE O. Z. MAMILA 2 % Z DANE.



Finančná správa

**mamila**

PORADENSTVO PRI DOJČENÍ



## Finančná správa

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Príjem                                              | 69 577,43  |
| Z darov a príspevkov                                | 10 881,84  |
| Z členských príspevkov                              | 5 793,71   |
| Z podielu zaplatenej dane                           | 498,88     |
| Z organizovania podujatí                            | 36 745,12  |
| Z dotácií                                           | 499,51     |
| Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov | 6 140,22   |
| Ostatné príjmy                                      | 2 018,15   |
|                                                     |            |
| Výdaj                                               | -65 702,44 |
| Služby                                              | -58 051,50 |
| Prevádzková réžia                                   | -7 041,05  |
| Ostatné výdavky                                     | -609,89    |
|                                                     |            |
| Rozdiel príjmov a výdavkov                          | 3 874,99   |

Aj v roku 2020 chceme  
intenzívne pomáhať  
a podporovať dojčenie.

Ďakujeme za vašu podporu!