



Výročná správa
2021

Na dojčenie **záleží**

Obsah

Kto sme a čím sa zaoberáme?.....	5
Čo sa nám v roku 2021 podarilo?.....	9
MAMILA oslávila 19 rokov existencie.....	13
Podporte dojčenie.....	17
MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidemiou COVID-19	20
Preplácanie laktačného poradenstva zdravotnými poisťovňami	25
MAMILA oslávila 40 rokov ochrany dojčenia kódexom	27
Nová publikácia Zastavenie tvorby mlieka.....	31
Medicínsky tím MAMILA a vedecké štúdie o dojčení	33
Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň	35
Školenia pre zdravotníkov.....	40
Podpora marginalizovaných rómskych komunít v dojčení	43
Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach	45
Kurzy online pre širokú aj odbornú verejnosť	49
Podporné skupiny dojčenia pomáhajú ženám pokračovať v dojčení	51
Pomoc pre rodičov	53
na našich webových stránkach	53
Poradňa dojčenia pomáha.....	56



Obsah

Kniha Praktický návod na dojčenie.....	58
Nosenie pomáha dojčeniu	60
Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach.....	62
Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu.....	65
Medializácia podpory dojčenia	67
Svetový a Európsky týždeň dojčenia.....	74
Finančná správa.....	85



MAMILA v roku 2021

- » viac ako 450 certifikovaných poradkýň pri dojčení
- » takmer 3600 účastníkov a účastníčok rôznych kurzov MAMILY
- » 496 členiek o. z. MAMILA
- » tisícky žien, ktorým pomohla naša 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 30 000 fanúšikov a fanúšičiek na Facebooku
- » viac než 9 000 fanúšikov a fanúšičiek na Instagrame
- » Twitter
- » Pinterest
- » kanál o dojčení na YouTube

www.mamila.sk

- » 96-tisíc návštevníkov mesačne
- » viac ako 60 zodpovedaných otázok mesačne v poradni dojčenia online a stovky emailom
- » viac ako 7,5-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 dojsť svoje dieťaťko sa rozplynie, pretože napriek tomu, že dojčenie považovali za prirodzené a intuitívne, narazia v živote na prekážky, ktoré im dojčenie znemožnia: narážajú na neznalosť,

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

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

Názov organizácie:
MAMILA, o. z.

Právna forma:
občianske združenie

IČO: 36064513
DIČ: 2021800935

MDDr. Peter Liška,
predseda o. z. MAMILA
a štatutárny zástupca

dojcenie@mamila.sk

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

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

Kto sme a čím sa zaoberáme?



Newmanom, FRCPC, IBCLC. Dlhé roky bol 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.

Občianske združenie MAMILA bolo laktačnými poradkyňami založené v roku 2002, hoci prvé aktivity podpory dojčenia organizovali už roky predtým. V auguste roku 2021 sme oslávili 19 rokov pomoci s dojčením.

Orgánmi združenia sú správna rada a ako poradný orgán valné zhromaždenie, ktoré sa v roku 2021 vzhľadom na pandémiu stretlo online. V roku 2021 sa predsedom občianskeho združenia MAMILA stal lekár MDDr. Peter Liška, ktorý na tomto poste vystriedal MUDr. Luciu Kantorovú.

Správna rada je tvorená predsedom a dvoma podpredsedníčkami, spoločne konzultujú a riešia aktuálne úlohy týkajúce sa podpory dojčenia ako aj zlepšenia pomoci dojčiacim ženám a deťom. Zaoberá sa podnetmi, návrhmi a sleduje aktuálne vedecké štúdie a nové vedecké poznatky o dojčení. 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 496 členiek, ktoré sa spolupodieľajú 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 profesionálne laktačné poradkyne neustále dopĺňajú vzdelanie a získavajú podporu a pomoc pri poradenstve pri dojčení.
2. Denne individuálne odpovedáme na viaceré emailové, telefonické otázky profesionálnych laktačných poradkýň.
3. Pripravili, vydali a distribuovali sme letáčky, ktoré poradkyne môžu používať, takzvané názorné „poradenské karty“, ktoré poradkyňiam uľahčujú poradenstvo.
4. Uverejňovanie zoznamu poradkýň na www.mamila.sk s možnosťou individuálnej

Kto sme a čím sa zaoberáme?

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, supervíznych podporných skupín, kurzov pre odbornú a širokú verejnosť a konferencií.
7. Na webovej stránke máme špeciálnu sekciu s materiálmi pre profesionálne laktačné poradkyne, ktorá funguje po prihlásení sa poradkyne do systému.
8. Pripravili sme množstvo prezentácií a materiálov použitých na vzdelávanie poradkýň, ako aj online vzdelávanie a testovanie.
9. Možnosť opakovane zdarma absolvovať základný kurz poradenstva pri dojčení na prehĺbenie znalostí a poradenských zručností.





Čo sa nám v roku 2021
podarilo?

Čo sa nám v roku 2021 podarilo?

Aj v roku 2021 sme s nadšením podporovali dojčenie:

- » MAMILA v roku 2021 oslávila 19 rokov našej pomoci s dojčením.
- » Naše profesionálne laktačné poradkyne pôsobia **v 10 krajinách Európy**. A my im v tom pomáhame, aby cítili, že pri svojej náročnej práci v tom nie sú sami. A nielen to, máme už aj prvých laktačných poradcov.
- » Poskytovali sme **pomoc s dojčením rodinám** v ich domácnostiach, v teréne u poradkýň doma, online prostredníctvom videohovorou, v nemocniciach, v materských centrách či počas podporných skupín dojčenia (osobne aj online).
- » Všeobecná zdravotní poisťovňa České republiky **naďalej prepláca laktačné poradenstvo** poskytované certifikovanými laktačnými poradkýňami MAMILY v Českej republike. Pridali sa k nej štyri ďalšie české zdravotné poisťovne: Vojenská zdravotní poisťovňa, Oborová zdravotní poisťovňa, Zaměstnanecká poisťovňa Škoda a Zdravotní poisťovňa ministerstva vnitra.

» Urobili sme kroky k tomu, aby v budúcnosti bolo preplácané laktačné poradenstvo aj na Slovensku. Poistenkyne UNION zdravotnej poisťovne, majú vďaka štedrosti a ochote našich laktačných poradkýň možnosť získať 20 % zľavu na služby profesionálnych laktačných poradkýň MAMILY. Našou snahou tiež je, aby poisťovne podporovali dojčenie a laktačné poradenstvo na svojom webe a sociálnych sieťach, pretože ide o otázku

verejného zdravia.

- » Prinášali sme **aktuálne informácie týkajúce sa dojčenia počas pandémie Covid-19**, prinášali sme preklady aktuálnych stanovísk zdravotníckych organizácií, výsledky najnovších vedeckých štúdií. Poskytovali sme vysvetlenia, prečo je dôležité aj pri ochorení na nový koronavírus pokračovať v dojčení a prečo novorodencov nie je správne oddeliť od matiek, ktoré majú pozitívny test na Covid-19.



Čo sa nám v roku 2021 podarilo?

- » Poskytli sme dôležité informácie, keď sa vyskytlo v našich zemepisných šírkach prvýkrát tornádo. Práve v čase takýchto katastrof a živlov sú jednou z ohrozených skupín práve matky s malými dojčenými deťmi, ktorým sa začne ako humanitárna pomoc ponúkať umelá výživa.
- » Školeniami o dojčení sme pomáhali **zlepšiť podporu dojčenia zdravotníckeho personálu v nemocniciach i v ambulanciách**. V rámci spolupráce s detským oddelením nemocnice v Havírove bola v apríli 2021 otvorená priamo v nemocnici laktačná poradňa, kam môžu ženy s bábätkami zdarma prísť a získať pomoc pri dojčení.
- » Na zlepšenie praktickej pomoci na poradenstvách online, o ktoré majú záujem rodiny, ktoré sa nemajú možnosť v období pandémie koronavírusu osobne stretávať, ponúkame sériu **inštruktážnych videí**.
- » Distribuovali sme našu knihu s názvom **Praktický návod na dojčenie** v slovenskom aj českom jazyku pre ženy v období pred pôrodom a po pôrode. A zdarma sme ju venovali zdravotníkom, pediatrom, pôrodným asistentkám a nemocniciam.
- » Prevádzkovali a udržali sme fungovanie **Poradne dojčenia online** na **www.mamila.sk** a na **www.kojim.cz**.
- » Rozvíjali našu **webovú stránku www.mamila.sk** na pomoc dojčiacim ženám a ich deťom, pripravili a publikovali sme množstvo článkov pre rodiny aj zdravotníkov a udržali sme vysokú čítanosť našich stránok.
- » Intenzívne sme sa venovali informovaniu o dojčení a podpore dojčenia **na sociálnych sieťach**, špecificky na **Facebooku**, **Instagrame**, **Twitteri** a **Pintereste**. Pomoc poskytujeme aj na vlastnom kanále pre podporu dojčenia na **YouTube**, kde je možné nájsť množstvo **inštruktážnych videí o dojčení**.
- » Pre širokú aj odbornú verejnosť naďalej ponúkame **kurz online** a **e-book o vzťahovej výchove** (nielen) dojčených detí. a tiež **prednášku o jedle pre deti (zavádzaní príkrmov) online**.



Čo sa nám v roku 2021 podarilo?

- » Zorganizovali sme **oslavy dojčenia** pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia a Európskeho týždňa dojčenia.
- » Vyškoliли sme 94 **nových profesionálnych laktačných poradkýň** (na Slovensku i v Čechách), ktoré budú pomáhať ženám v teréne. Pribudli tiež prví profesionálni laktační poradcovia povoláním lekár a psychoterapeut.
- » Pre školenie nových profesionálnych laktačných poradkýň sme viacero mesiacov intenzívne pracovali na zdokonalení **nového formátu vzdelávania online**.
- » **Preškoliли sme všetky certifikované profesionálne laktačné poradkyne** o. z. MAMILA.
- » Pred koronakrízou sme zorganizovali **tri dvojdnové kurzy pokročilého poradenstva** pri dojčení a v priebehu roka 2020 sme spustili **online pokročilý kurz** pre preškolenie certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň o. z. MAMILA.
- » Vytvorili sme **nový formát vzdelávania** certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň o. z. MAMILA formou **podporných supervíznych skupín** v spolupráci so supervízorom – psychoterapeutom a lektorkou o. z. MAMILA. Zorganizovali sme 64 takýchto skupín, každá v dĺžke trvania 5 výučbových hodín.
- » Zorganizovali sme školenie pre duly a popôrodné duly v spolupráci s Českou asociáciou dúl.
- » Pri **podpore dojčenia v segregovaných a marginalizovaných rómskych komunitách** sme spolupracovali s príspevkovou organizáciou ministerstva zdravotníctva Zdravé regióny. Poskytovali sme vzdelávanie prostredníctvom osobných školení ako aj kurzov online.
- » Pokračovali sme **v prieskume podpory dojčenia v slovenských nemocniciach**.
- » Podporili sme **chod organizácie 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** o marketingu náhrad materského mlieka 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.
- » O. z. MAMILA bola pozvaná **prednášať a aktívne sa zúčastniť na viacerých akciách** a festivaloch zameraných pre matky a rodiny, špecificky na festivaloch zameraných na nosenie.
- » Boli sme **pozvaní do viacerých rozhlasových relácií a rozhovor** sme poskytli aj ďalším médiám. Pripravili sme prednášku Ako dojčenie ovplyvňuje nás a naše vzťahy v dospelosti na Clubhouse.
- » Priniesli sme výsledky štúdie WHO o monitoringu kvality životného prostredia, do ktorej sa zapojilo aj o. z. MAMILA.

MAMILA oslávila 19 rokov
existencie

MAMILA oslávila 19 rokov existencie

Viacerí odborníci a odborníčky na dojčenie zo sveta označujú Slovensko za svetový unikát v podpore dojčenia práve vďaka aktivitám o. z. MAMILA.

9. augusta 2002 vzniklo pre podporu dojčenia občianske združenie MAMILA, ktoré založila skupina nadšených žien, ktoré už niekoľko rokov podporovali v dojčení matky vo svojom okolí. **Máme teda presne 19 rokov!**

Podarilo sa nám veľa zmeniť. Od mýtov o tom, prečo nedojsť raz za 3 hodiny, prečo pitie nespoznáte podľa toho, že sa bábätku hýbu ušká, cez “predné a zadné” mlieko až po dnešné časy, v ktorých si s jednoduchšími problémami s dojčením často pomôžu samotné ženy tým, že si preštudujú informácie z www.mamila.sk. V MAMILE pracuje celý tím expertov a expertiek, ktorí dobrovoľne pomáhajú situáciu s dojčením zlepšovať nielen na Slovensku, ale aj v Čechách a iných krajinách Európy. V tejto oblasti MAMILA supluje rolu štátu. Ako prví sme na Slovensko priniesli vedecké informácie o kontakte koža na kožu, o nosení detí v nosičoch a šatkách, spoločnom spaní, vytvorili sme systém rozsiahleho

a kvalitného vzdelávania v oblasti laktačného poradenstva doplneného supervíziami, máme kurz online o vzťahovej výchove, pričom informácie o tejto téme sme na Slovensko tiež priniesli ako prví. Ako prví sme začali vysvetľovať dlhodobé dojčenie (čiže normálnu dĺžku dojčenia). Pozvali sme odborníkov zo zahraničia, ako napríklad svetovo známeho pediatra dr. Jacka Newmana, odborníka na vzťahovú výchovu, dr. Roberta Searsa, odborníka na kontakt koža na kožu a predčasne narodené deti, dr. Nilsa Bergmana. Máme vypracovaný systém toho, ako situáciu s dojčením zlepšiť, a pomohlo by nám, ak by naše projekty verejnosť podporila finančne.

Vytvorili sme [sieť profesionálnych laktačných poradkýň](#) na Slovensku, Čechách a 10 štátoch Európy. Poskytujeme poradenstvo pri dojčení, prípravy na dojčenie pre tehotné a dlhoročnú starostlivosť o dojčiace matky a ich deti na [podporných skupinách dojčenia](#).



MAMILA oslávila 19 rokov existencie

Stránky www.mamila.sk patria medzi najčítanejšie webové portály pre matky, a to napriek tomu, že sa venujeme jednej jedinej téme: dojčeniu. Denne prinášame povzbudzujúce informácie na našom [Facebooku](#), [Instagrame](#) a ďalších sociálnych sieťach.

Prinášame informácie z medicíny založenej na dôkazoch. Patria medzi nás odborníčky a odborníci na dojčenie. Patria medzi nás zdravotníčky a zdravotníci, psychologičky, farmaceutky, odborníci a odborníčky na rôzne oblasti života žien. Organizujeme kurzy pre nemocnice a zdravotnícky personál.

Napriek tomu, dojčenie zostáva na Slovensku bez systémovej podpory. Dojčením by sa na Slovensku ušetrili finančné prostriedky v miliardách eur ročne. Dojčenie sa môže každý rok týkať minimálne 100-tisíc detí, 100-tisíc žien, a teda v rámci rodín minimálne 300-tisíc ľudí. Väčšina žien, ktoré chceli dojčiť, je sklamaná, že dojčenie, ktoré ženy považovali pred pôrodom za jednoduché a samozrejmé, sa pre ne stane nočnou morou spojenou s bolesťami či obavami z nepriberania dieťaťa.

Systémovej podpore bráni nedostatočná reálna podpora zo strany štátu a enormný vplyv firiem vyrábajúcich umelú výživu.

Je potrebné zamerať sa na zníženie počtu detí, ktoré už v pôrodnici dostanú umelé mlieko, často napriek nesúhlasu rodičov a bez informovaného súhlasu. Z začať nezávislé vládne informačné kampane o riešení problémov s dojčením, aby repertoár riešení nezahŕňal len prechod na umelú výživu.

Je potrebné začať hovoriť o tom, že dojčenie je dôležité podporovať nielen prvých 6 mesiacov po narodení, ale podľa WHO minimálne 2 roky a potom ďalej. Podpora dojčenia teda musí ísť ďalej ako len podpora dojčenia v nemocniciach – ide o následnú podporu: preplácanie laktačného poradenstva z verejného poistenia, odstránenie reklamy na umelé mlieko a náhrady prsníka, verejné kampane za dojčenie, štátna podpora organizácií, ktoré sa dojčením zaoberajú.

V rámci medzinárodných záväzkov Slovenskej republiky treba začať zbierať štatistické údaje o výlučnom dojčení v pôrodniciach, v 6. mesiacoch veku bábätka a potom

až do 2 rokov veku dieťaťa.

Udržanie dĺžky rodičovskej dovolenky za vhodných finančných podmienok na úrovni 3 rokov je významný nástroj na umožnenie dojčenia ženám. Investícia do rodičovskej dovolenky v kombinácii podpory dojčenia je zdravotne aj finančne výhodnejšia ako investície do budovania jasli. Pretože dojčenie je významným a neopomenuteľným determinantom zdravia.

Systémová podpora pre dojčenie je kriticky dôležitý faktor pre zdravie celej populácie a predstavuje jedno z najefektívnejších preventívnych opatrení v zdravotníctve. Existuje množstvo vedeckých dôkazov a medicínskych štúdií, ktoré sa zhodujú, že dojčenie je rozhodujúce pre zdravie dieťaťa (napr. ochraňuje pred mnohými civilizačnými ochoreniami, baktériami, vírusmi a inými patogénmi, chráni pred stresom a vysokou hladinou kortizolu, čím sa zvyšuje odolnosť dieťaťa proti infekciám) a tiež, že dojčenie zohráva dôležitú úlohu aj pri budovaní imunitného systému, mozgu, tráviaceho traktu a mikrobiómu. Dojčenie má rozhodujúci

MAMILA oslávila 19 rokov existencie

dlhodobý vplyv na zdravie dieťaťa v detstve i v dospelosti a na zdravie matky a jej ochranu pred významným počtom ochorení (Prentice, Paul, 2000). Dojčenie či nedojčenie hrá kľúčovú rolu nielen zo zdravotného, ale aj sociálneho, psychologického, finančného či ekologického hľadiska. Výživa dieťaťa dojčením v prvých niekoľkých rokoch života natrvalo pozitívne ovplyvňuje celú spoločnosť (Sankar MJ, 2015; Lancet, 2016; UNICEF/WHO, 2018, Grummer-Strawn a kol., 2004; Harder a kol., 2005; Chowdhury a kol., 2015; Aune a kol., 2014; Paintal, Aguayo, 2016; Brown a kol., 1990). Zdravie nedojčených detí je ohrozené okrem iného podvýživou, hnačkovými ochoreniami, ochoreniami horných a dolných dýchacích ciest – zápalom priedušiek či zápalom pľúc, zápalom stredného ucha, rozličnými vírusovými ochoreniami či chorobami bakteriálneho pôvodu, infekciami pochádzajúcimi z kontaminácie pri príprave umelého mlieka či cukrovkou (Sankar MJ, 2015).

Aj v susednej Českej republike sa na parlamentnej úrovni konštatovalo, že podpora dojčenia je kľúčovým

determinantom verejného zdravia (uznesenie Výboru pre zdravotnú a sociálnu politiku Senátu parlamentu Českej republiky č. 49 zo dňa 23. 7. 2019). Poistovne v Českej republike začali preplácať laktačné poradenstvo.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) pripravila mnoho dokumentov na podporu dojčenia, ktoré sa odvíjajú od jej odporúčania ohľadne minimálnej dĺžky dojčenia 2 roky a potom ďalej; z čoho prvých 6 mesiacov života dieťaťa WHO odporúča výlučné dojčenie bez pridávania či ochutnávania jedla, tekutín či príkrmov. WHO ukladá štátom povinnosť monitorovať a reportovať percento dojčených detí počas prvých dvoch rokov života dieťaťa a vláda Slovenskej republiky by mala túto povinnosť začať naplňovať.

Cieľom by malo byť deklarovať a vyzdvihnúť dôležitosť dojčenia a potrebu vytvorenia vhodných systémových podmienok na jeho podporu zo strany štátu, a to z hľadiska vzdelávacieho, metodického, finančného či personálneho. Súčasne je potrebné, aby sa všeobecne záväzným právnym predpisom vytvorili štandardné odporúčania

a ošetrovateľské postupy a ustanovili podrobnosti o metodických podmienkach na podporu dojčenia, aby tieto boli jednotné a platili vo všetkých zdravotníckych zariadeniach na Slovensku. Tieto by mali byť pripravené v spolupráci s občianskymi združeniami, ktoré sa tejto problematike venujú a ktoré zastupujú rodičov a ich deti ako prijímateľov zdravotnej starostlivosti.

Autori v Breastfeeding Series z medicínskeho časopisu Lancet považujú za dôležité, aby v rámci ochrany verejného zdravia bola vyvrátená „rozšírená nesprávna predstava, že dojčenie sa dá nahradiť umelou výživou bez škodlivých dôsledkov.“ Vzhľadom na zraniteľnosť detí v prvých rokoch života a na riziká spojené s nevhodným spôsobom kŕmenia, čo zahŕňa nepotrebné a nesprávne použitie umelej výživy, si dojčenie vyžaduje špeciálnu legislatívnu ochranu a podporu. Cieľom je prispieť k poskytnutiu bezpečnej a primeranej výživy detí tým, že bude chrániť dojčenie, a tým, že sa začne proces, ktorý povedie k správne mu používaniu umelej výživy tam, kde je to nevyhnuté, na základe nezávislých informácií.



Podporte dojčenie

Podporte dojčenie

Aktivity MAMILY na pomoc s dojčením 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 **poukázať 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 iné dotácie a 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.

Ak ste podporovali dojčenie aj ako dobrovoľníčka či dobrovoľník najmenej

štyridsiatimi odpracovanými hodinami pre o. z. MAMILA, môžete poukázať až 3 % z dane. Informujte sa na dojcenie@mamila.sk, ako postupovať.

Svojou podporou nám môžete pomôcť preklenúť náročné obdobie koronakrízy, ktorá spôsobila, že mnohí naši pravidelní darcovia a darkyne nie sú schopní nás podporovať tak ako doposiaľ.



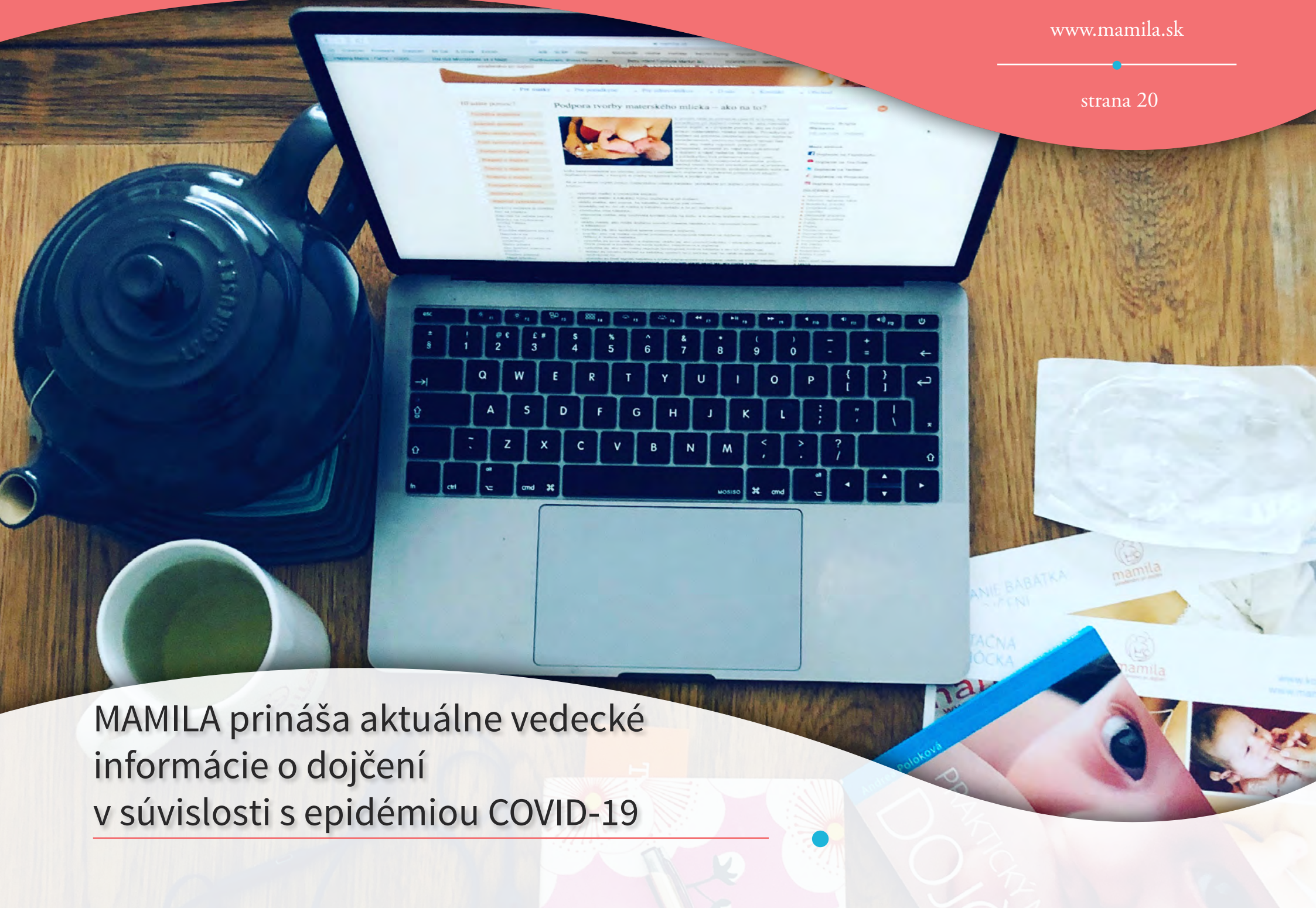
Povedzte o možnosti podporiť dojčenie z 2 % z dane aj svojim známym.

VOPRED ĎAKUJEME!

Poukážte 2 % na dojčenie

www.mamila.sk





MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidémiou COVID-19

MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidémiou COVID-19

Na začiatku pandémie boli jednými z obetí paniky aj matky so svojimi novorodenými deťmi, ktoré zažili dlhé dni, týždne a niekedy aj mesiace, počas ktorých so svojimi bábätkami nemohli byť, nemohli sa ich dotknúť a nevedeli, kedy ich uvidia. V mene ochrany pred koronavírusom. Od začiatku sme apelovali na to, že oddelovanie matiek od detí prináša zdravotné aj psychické riziká na celý život. Aj Svetová zdravotnícka organizácia od začiatku uvádzala, že bábätká nemajú byť od matiek pozitívnych na COVID-19 oddelené a že majú pokračovať v dojčení priamo z prsníka. Tragédiou je, že názory ako napríklad, že je v poriadku, ak novorodenec po narodení strávi niekoľko dní bez matky, sa vracajú a vyslovujú ich pediatri, ktorí mali nerozlučnú jednotku matka-bábätko chrániť najviac. Mali by to robiť o to viac, že od začiatku pandémie stále len pribúdajú štúdie, ktoré podporujú myšlienku vzájomného kontaktu matky a bábätká a dojčenia priamo z prsníka, aj keď je matka pozitívna na COVID-19 a je chorá. Dieťa počas jej ochorenia dostáva v materskom mlieku na mieru šité protilátky. A nielen to. Dnes už vieme, že prax oddeliť

matku od dieťaťa po narodení zdôvodňovaná ochorením COVID-19 nielenže nie je ochranou, ale spôsobuje úmrtia bábätiok a štúdia zverejnená vo vedeckom časopise LANCET uvádza, že **v dôsledku tejto škodlivej praxe zomreli už stovky tisícok detí. Podporte aktivity MAMLY, aby žiadne bábätko nezostalo bez matky.**

Od začiatku pandémie sa na nás obracajú desiatky žien a ich rodín s otázkami týkajúcimi sa dojčenia v súvislosti s infekciou COVID-19.

Už začiatkom roku 2020, ešte pred zistením prvého prípadu pozitívneho testu na koronavírus na Slovensku, sme spracovali aktuálne odporúčania UNICEF-u o otázkach, ktoré v týchto dňoch zaujímali pre dojčiace matky a ich rodiny:

- » *Ako je to s dojčením počas pandémie koronavírusu?*
- » *Dá sa dojčením preniesť infekcia z matky na dieťa alebo naopak?*
- » *Nachádza sa koronavírus v materskom mlieku?*
- » *Ako pokračovať v používaní darcovského*

materského mlieka a v darovaní materského mlieka?

Tieto otázky sa vynášali najmä po rôznych správach z médií, medzi ktorými zazneli napríklad aj nesprávne informácie istého českého gynekológa, ktorý varoval ženy, že dojčiť môžu len kým ich telesná teplota nevystúpi nad 38 °C.

Iné ženy riešili, ako ovplyvní ich tvorbu mlieka a zloženie materského mlieka to, že nemajú možnosť ísť nakúpiť potraviny tak často, ako boli dovtedy zvyknuté.

Na všetky tieto otázky sme pripravili adresné články s podrobnými informáciami podloženými odporúčaniami UNICEF-u



MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidémiou COVID-19

a Svetovej zdravotníckej organizácie, ktoré k téme dojčenia počas pandémie koronavírusu vydali stanoviská a odporúčania.

Dôrazne sme upozorňovali, že WHO naďalej odporúča, aby matky po pôrode mali kontakt so svojimi bábätkami, aby ich mohli mať v kontakte koža na kožu a dojčiť podľa potrieb bábätko.

Pripravili sme viaceré informačné videá, vrátane rozhovoru s kanadským pediatrom a svetovo uznávaným odborníkom na dojčenie dr. Jackom Newmanom o dojčení počas koronavírusu.

Pripravili sme aj [leták](#) s infografikou vystihujúcou najdôležitejšie informácie o dojčení počas pandémie koronavírusu. Tieto letáky sme vytlačili a bezplatne distribuovali v nemocniciach spolu s rúškami, ktoré ušili naše profesionálne laktčné poradkyne.

Ku koncu roka 2020 sme preštudovali všetky dostupné údaje týkajúce sa možnosti očkovania proti koronavírusu počas dojčenia a priniesli sme tieto informácie širokej verejnosti. V priebehu roka 2021 sme prinášali všetky dôležité aktualizácie k tejto téme.

Mnohé naše profesionálne laktčné poradkyne naďalej poskytovali osobné laktčné poradenstvo za sprísnených hygienických opatrení. Pre ženy, ktoré nemali prístup k osobnému laktčnému poradenstvu sme naďalej prevádzkovali poradňu dojčenia online zastrešenú lekármi, lekárkami, farmaceutkou, odborníkmi a odborníčkami v oblasti laktčnej medicíny, psychológie, pediatrie, reprodukčnej medicíny a iné. Naše profesionálne laktčné poradkyne ponúkali prípravu na pôrod a dojčenie cez videohovor, podporu pri dojčení cez telefón alebo videohovor vrátane profesionálneho laktčného poradenstva cez videohovor. Ženám s bábätkami a ich rodinám boli naďalej k dispozícii naše webové stránky s návodmi, ktoré krok za krokom vysvetľovali, ako riešiť problémy s dojčením a názorné inštruktážne videá dojčenia. Mnohé naše profesionálne laktčné poradkyne poskytovali pomoc a podporu aj formou virtuálnych podporných skupín dojčenia online.

Počas pandémie koronavírusu sa znova ukázalo, že dojčeniu sa neverí, že sa nepovažuje za dôležité a to napriek tomu, že existuje

WWW.MAMILA.SK
**DOJČENIE POČAS PANDÉMIE
KORONAVÍRUSU COVID-19**







**Pokračovať v dojčení
bez prerušenia**
Umývanie rúk – rúško – dezinfekcia

V materskom mlieku sa začnú pri ochorení matky nachádzať špecifické protilátky, ktoré bábätko, ktoré sa stretlo s vírusom, špecifickým spôsobom chráni.



**Koronavírus nie je dôvod na separáciu
dojčiacich matiek od ich detí.**

**Ak sa matka necíti dobre, môže potrebovať pomoc pri
starostlivosti o bábätko a dojčiť poležiaci v posteli.**


**Pri separácii od
bábätko nemá matka**


**V materskom
mlieku matiek**

MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidémiou COVID-19

dostatok informácií o tom, ako dojčenie vplyva na imunitu bábätká, o tom, že nedojčené deti ako skupina bývajú choré častejšie a ich ochorenia majú horší priebeh, napriek tomu, že sa v médiách občas objavajú správy o tom, že v materskom mlieku sú látky zabíjajúce vírusy, baktérie, látky, ktoré pôsobia protizápalovo a podobne. Dojčenie predstavuje významnú pomoc pri ochoreniach dýchacích ciest, a tým pádom aj pri koronavírusoch.

Napriek tomu v priebehu roka 2020 a aj 2021 pribúdali skúsenosti žien, ktoré po pôrode oddelili od bábätká, a to dokonca až na dva týždne alebo mesiac, v MAMILA sme na tieto prípady opakovane upozorňovali na našich webových stránkach, aj sociálnych sieťach a tiež na pôde ministerstva zdravotníctva. Samostatnou kapitolou zostávajú počas epidémie predčasne narodené bábätká. Aj za bežných okolností bývajú oddeľované od matiek často na dlhé týždne s tým, že ich matky vidia len na chvíľu alebo im len nosia odsaté mlieko, hoci práve tieto bábätká by priamy kontakt koža na kožu potrebovali s matkami 24 hodín denne. Počas krízy s koronavírusom

sa týmto rodičom zavreli dvere úplne a hovorili o tom, že svoje bábätká nevideli vôbec celé týždne či mesiace. Neustále sme upozorňovali a upozorňujeme na neprijateľnosť tohto stavu, prinášame dôkazy a nové vedecké štúdie, ktoré potvrdzujú, že Materská starostlivosť kľokankovaním zachraňuje životy a to aj v čase pandémie. V roku 2021 dokonca WHO musela predčasne ukončiť štúdiu, v ktorej porovnávala výsledky v prípade rutínnej starostlivosti, v ktorej predčasne narodené bábätká mali možnosť kontaktu koža na kožu s matkou len 1,5 hodiny denne, pretože bábätká z tejto skupiny zomierali štatisticky významne častejšie oproti skupine, v ktorej bábätká boli okamžite po pôrode v kontakte koža na kožu s matkou (približne 17 hodín za deň).

Odpovedali sme aj na otázky žien, či očkovanie proti koronavírusu alebo prekonanie koronavírusu znižuje tvorbu mlieka a sledovali sme vedecké štúdie na súvisiace témy.

Pandémia dramaticky celosvetovo zhoršila začiatky dojčenia. Spôsobila, že bábätká boli oddeľované od matiek a v prípade predčasne

narodených detí ich nevideli aj mesiace. Percentá dojčených detí sa znižovali nielen počas pobytu v nemocnici, ale aj v neskoršom veku bábätiok, pretože mnoho žien prestalo dojiť, keďže im nebolo umožnené získať pomoc pri dojčení. Netýkalo sa to len žien, ktoré ochoreli na Covid-19, ale všetkých detí, ktoré sa za posledné dva roky narodili. Na zúfalý stav dojčenia poukázali na to viaceré najnovšie svetové štúdie.

Podľa štúdie z USA z januára 2022 poklesol najviac zo všetkého počet dojčených detí vo veku 6 mesiacov. Táto štúdia porovnávala percento dojčených detí narodených v čase pandémie a tých, ktoré sa narodili pre začiatkom pandémie. Zníženie percenta dojčených detí bolo podľa štúdie spôsobené aj horšou dostupnosťou osobného laktáčného poradenstva, ktorému sa nevyrovná poskytovanie laktáčného poradenstva formou videohovorov online.

Talianska štúdia z roku 2021 porovnávala situáciu s dojčením počas lockdownu a pred pandemiou. Pri prepustení z nemocnice, teda vo veku 4 dní, bolo pred pandemiou

MAMILA prináša aktuálne vedecké informácie o dojčení v súvislosti s epidémiou COVID-19

dojčených 97 % novorodencov, počas lockdownu iba 69 %. Vo veku 3 mesiacov bolo predtým dojčených 70 % dojčiat a počas pandémie len 31 %.

WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) od začiatku pandémie upozorňovala, že Covid-19 nemá byť dôvodom na separáciu bábätiok a na to, aby ženy nedojčili alebo aby sa báli, že dojčením bábätko nakazia. MAMILA tieto informácie prinášala verejnosti už od marca roku 2020, a napriek tomu sa v slovenských nemocniciach ešte i teraz obhajuje separácia matiek od detí, slovami MUDr. Mirka Zibolena, ktorý v rozhovore pre [SME](#) z 6. 11. 2021 uviedol: „Naša prax ukazuje, že ženy, ktoré sa rozhodli pre krátkodobú separáciu (v trvaní 5 dní po pôrode), nemali následne žiadny problém s dojčením a my pevne veríme, že takáto situácia žiadnym spôsobom neovplyvní vzťah matky a dieťaťa.“ Lekár Peter Liška, predseda MAMILY konštatuje, že „je dôležité vytvárať podmienky, aby matky s deťmi mohli počas všetkých dní aj nocí v pôrodnici zostať neustále spolu, a to platí rovnako pre zdravé matky a bábätká ako aj v prípade, že sú pozitívne na Covid-19. Ak matka ochorí na Covid-

19, materské mlieko obsahuje špecifické protilátky, ktoré buď pomáhajú bábätku zostať zdravým alebo ho čo najlepšie prekonať. Nejde však len o materské mlieko, ale aj dojčenie ako také spolu s kontaktom koža na kožu napomáha fungovanie imunitného systému.“

Nie sú žiadne vedecké dôkazy, že by spoločný pobyt bábätka s matkou v jednej nemocničnej izbe (rooming-in) zvyšoval riziko ochorenia na SARS-CoV-2 (CDC, 2020b). Ženy a bábätká sú práve počas infekčných ochorení v bezpečí vo vzájomnom kontakte koža na kožu. Americká akadémia pre pediatriu (AAP) a Európska asociácia pre pediatriu (EPA) podporujú dojčenie počas pandémie okrem iného aj preto, že imunitné funkcie dojčenia poskytujú dojčeným deťom ochranu pred ťažkými príznakmi ochorenia horných dýchacích ciest, ako je Covid-19 (Wyckoff; Williams et al., 2020).

MUDR. MIRKO ZIBOLEN:



Neonatológ a pediater Mirko Zibolen

„Naša prax ukazuje, že ženy, ktoré sa rozhodli pre krátkodobú separáciu (v trvaní 5 dní po pôrode), nemali následne žiadny problém s dojčením a my pevne veríme, že takáto situácia žiadnym spôsobom neovplyvní vzťah matky a dieťaťa.“

Realita: Bábätká majú nulovú toleranciu voči separácii.

Svetová zdravotnícka organizácia zaradila služby laktačných poradkýň medzi kriticky dôležité služby, ktoré je potrebné v osobnej forme a v teréne zachovať aj v čase pandémie, pretože znižujúce sa percento dojčených detí má zásadný a negatívny vplyv na zdravie detí ako aj zdravie matiek.



Preplácanie laktačného poradenstva zdravotnými poisťovňami

Preplácanie laktačného poradenstva zdravotnými poisťovňami



Jedno z pracovných stretnutí s vybranými profesionálnymi laktačnými poradkyňami o. z. MAMILA zapojenými do projektu poskytovania profesionálneho laktačného poradenstva pre poistenkyne Unionu.

V roku 2021 sme rokovali so zdravotnými poisťovňami UNION a VŠZP. Cieľom týchto rokovaní bolo, aby sme dosiahli to, čo sa MAMILE podarilo v Českej republike, kde už takmer všetky zdravotné poisťovne preplácajú laktačné poradenstvo našich poradkýň.

V rámci spolupráce s poisťovňou UNION propagujeme myšlienku laktačného poradenstva, oboznamujeme verejnosť s tým, že laktačné poradenstvo by mala byť služba preplácaná zo zdravotného poistenia,

zo strany jednotlivých poradkýň.

Certifikované laktačné poradkyne MAMILY absolvovali rozsiahle vzdelávanie v oblasti laktačnej medicíny a dojčenia tak, aby mohli byť nielen psychickou oporou ženám po pôrode, ale aby dokázali poskytnúť účinnú pomoc s dojčením, keď:

- » sa bábätko neprisáva
- » vás bolia bradavky či prsia

pretože ide o otázku verejného zdravia. Ženy poistené v UNION zdravotnej poisťovni, majú tak možnosť získať 20 % zľavu na služby profesionálnych laktačných **poradkýň MAMILY**, ktoré je možné vybrať zo **špeciálneho zoznamu**. V súčasnosti sa to deje vďaka ochote a finančnej podpore

- » bábätko nepriberá
- » bábätko nepije dosť mlieka z prsníka
- » je bábätko dokrmované umelým mliekom
- » dojčenie nefunguje tak, ako ste si predstavovali
- » dojčenie je náročné a vy neviete, ako ďalej
- » bábätko stále len plače
- » bábätko je dlho hore a nespí
- » máte otázky o dojčení a dostávate zmätočné informácie, v ktorých sa neviete zorientovať

Profesionálnu laktačnú poradkyňu MAMILY si tiež môžete vybrať aj z nášho **kompletného zoznamu laktačných poradkýň** pôsobiacich nielen na Slovensku, ale aj v Českej republike a viacerých ďalších krajinách Európy.

Informáciu o tejto možnosti nájdete aj na **stránkach UNION poisťovne**.

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a white lace-trimmed top, breastfeeding her baby. The baby is wearing a light-colored onesie and a small bow in its hair. The woman is sitting and holding the baby close to her chest. The background is a soft, out-of-focus white.

**MAMILA oslávila 40 rokov
ochrany dojčenia kódexom**

MAMILA oslávila 40 rokov ochrany dojčenia kódexom



Všetko začalo v roku 1973 vydaním článku *The baby killer*. Článok popisuje marketingové praktiky výrobcov umelých mliek, prostredníctvom ktorých pretláčajú svoje výrobky v krajinách tretieho sveta a robia tak matky a ich deti v dojčenskom veku závislé od umelého mlieka, ktoré si však nemôžu dovoliť kvôli chudobe zakúpiť alebo zarábať v hygienicky nezávadnej vode, čo spôsobuje podvýživu detí a tiež črevné

s verejnosťou. Tento proces v Európe spustil publicitu v USA, ktorá viedla až k výzvam k bojkotu výrobkov Nestlé a k vytvoreniu organizácie INFANT. Bojkot sa odtiaľ rozšíril do Austrálie, na Nový Zéland a do Európy. V roku 1979 zvolali organizácie WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) a UNICEF medzinárodné stretnutie odborníkov na výživu s cieľom vytvoriť kódex pre reklamu

infekcie so smrteľnými následkami. Výrobcovia umelej výživy zažalovali autora článku za kazenie dobrého mena (vo Švajčiarsku za nemeckú verziu článku). Výsledkom súdneho procesu bola symbolická pokuta pre autora v hodnote 300 švajčiarskych frankov, ale sudca zároveň napomenul firmu Nestlé, že by mali zásadne zmeniť svoj spôsob komunikácie

a propagáciu pochádzajúcu od výrobcov náhrad materského mlieka (vrátane umelej výživy). Výsledkom bolo vytvorenie medzinárodnej organizácie IBFAN (The International Baby Food Action Network). Bol tiež vytvorený Medzinárodný kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka, ktorý je záväzný pre členské krajiny spolupracujúce so Svetovou zdravotníckou organizáciou, a teda aj pre Českú republiku a Slovenskú republiku.

Agresívny marketing umelej výživy je jeden z najdôležitejších faktorov, ktoré stoja za tým, že už v prvom týždni po pôrode zažije problémy s dojčením 92 % žien. Firmy vyrábajúce náhrady materského mlieka majú na každé jedno narodené dieťa vyčlenených 40 € na kampaň na to, aby nebolo dojčené. MAMILA ako občianske združenie už dlhé roky nabáda slovenskú a českú odbornú aj širokú verejnosť, aby sa pridali k dodržiavaniu Medzinárodného kódexu o marketingu náhrad materského mlieka. V roku 2021 sme sa pridali k oslavám 40. výročia ochrany dojčenia medzinárodným kódexom.

V súvislosti s umelou výživou majú ľudia často

MAMILA oslávila 40 rokov ochrany dojčenia kódexom

nesprávny dojem, že organizácie podporujúce dojčenie, sú proti umelému mlieku a považujú ho za zlo alebo odsudzujú matky, ktoré krmia deti umelou výživou. Nie je to tak. A tento dojem firmy vyrábajúce umelú výživu ešte ďalej zneužívajú – ich reklamné kampane sú postavené na rétorike o „dobrých“ a „zlých“ matkách, na zdanlivej podpore dojčenia („Dojčenie je to najlepšie, ale keď dojčenie nie je možné,...“).

V skutočnosti organizácie podporujúce dojčenie, vrátane občianskeho združenia MAMILA, nekritizujú používanie umelého mlieka, dokonca laktačné poradkyne ho samé v náležitých prípadoch odporúčajú, a nekritizujú ani ženy, ktoré nedojčia. Problémom je spôsob, akým sa umelé mlieko propaguje a vnucuje ženám, ktoré by ho nepotrebovali používať a ide o vysoké percento žien, ktoré tak prídu o dojčenie, hoci pôvodne dojčiť chceli. Teda problém nastáva v oblasti agresívneho marketingu umelej výživy.

MAMILA upozorňuje na nepriaznivú situáciu ochrany dojčenia na Slovensku aj v Českej republike. Súčasný stav v SR je ukazuje tieto

nedostatky v súčasnej legislatíve:

- 1) propagujú sa výrobky „pokračujúcej“ umelej výživy s číslom 2 či 3, ktoré tým, že majú identický obal (líši sa len číslom 1) podporujú aj predaj umelej výživy ako takej
- 2) časopisy pre matky sú plné reklám na umelé mlieko/cumlíky/fľašky, reklamy na umelé mlieko sa objavujú aj v časopisoch pre deti
- 3) reklamy na umelé mlieko/cumlíky/fľašky sú na internetových portáloch pre rodičov, v televízii ako aj v čakárňach pediatrov, gynekológov, v pôrodniciach, v nemocniciach, v lekárňach, v letákoch hypermarketov a obchodov – a sú zamerané na matky (čo odporuje zámeru kódexu)
- 4) matky u gynekológov



MAMILA oslávila 40 rokov ochrany dojčenia kódexom

a v pôrodniciach dostávajú balíčky („klinikboxy“, „babyboxy“ a iné), v ktorých sú letáky na rozličné výrobky zakázané kódexom a zároveň poskytujú svoje údaje, ktoré firmám umožňujú zasielať im vzorky umelého mlieka a pod.

- 5) firmy vyrábajúce umelé mlieka sponzorujú lekárske kongresy a konferencie rozličných zdravotníckych pracovníkov, majú na nich svoje propagačné stánky, dávajú lekárom svoje propagačné materiály, plagáty, darčkové predmety (hodiny, kalendáre, perá, atď.), uverejňujú reklamu v lekárskych časopisoch a pod.
- 6) počty dojčených detí v posledných rokoch znižujú aj príspevky influenceriek, medzi ktoré sa v poslednej dobe zaradila aj slovenská poslankyňa Monika Beňová.

Všetky popísané body sú v rozpore s kódexom. Zákon tiež v rozpore s medzinárodným kódexom delí umelú výživu na „počiatočnú“ a „pokračujúcu“ (ktorú podľa súčasného zákona nie je zakázané propagovať, hoci to kódex zakazuje).

O. z. MAMILA v posledných rokoch

absolvovala viaceré stretnutia s poslancami a poslankyňami NR SR a ďalšími zodpovednými činiteľmi pre to, aby sa prvky ochraňujúce dojčenie preniesli z Medzinárodného kódexu o marketingu náhrad materského mlieka aj do slovenskej legislatívy. [Pomôžte nám pokračovať v tejto pomoci](#), pomôžte ženám a ich bábätkám, aby sa ich sen o dojčení nerozplynul.

Reklama umelej výživy spolu s nedostatočnými znalosťami v oblasti dojčenia spôsobuje, že väčšina detí dostane umelú výživu už v pôrodnici v prvých dňoch života a spojenie týchto dvoch skutočností (reklamy a odporúčania umelej výživy zdravotníkmi) spôsobuje, že už v prvom mesiaci života je dojčených málo detí, napriek tomu, že matky svoje deti pôvodne dojčiť zamýšľali.

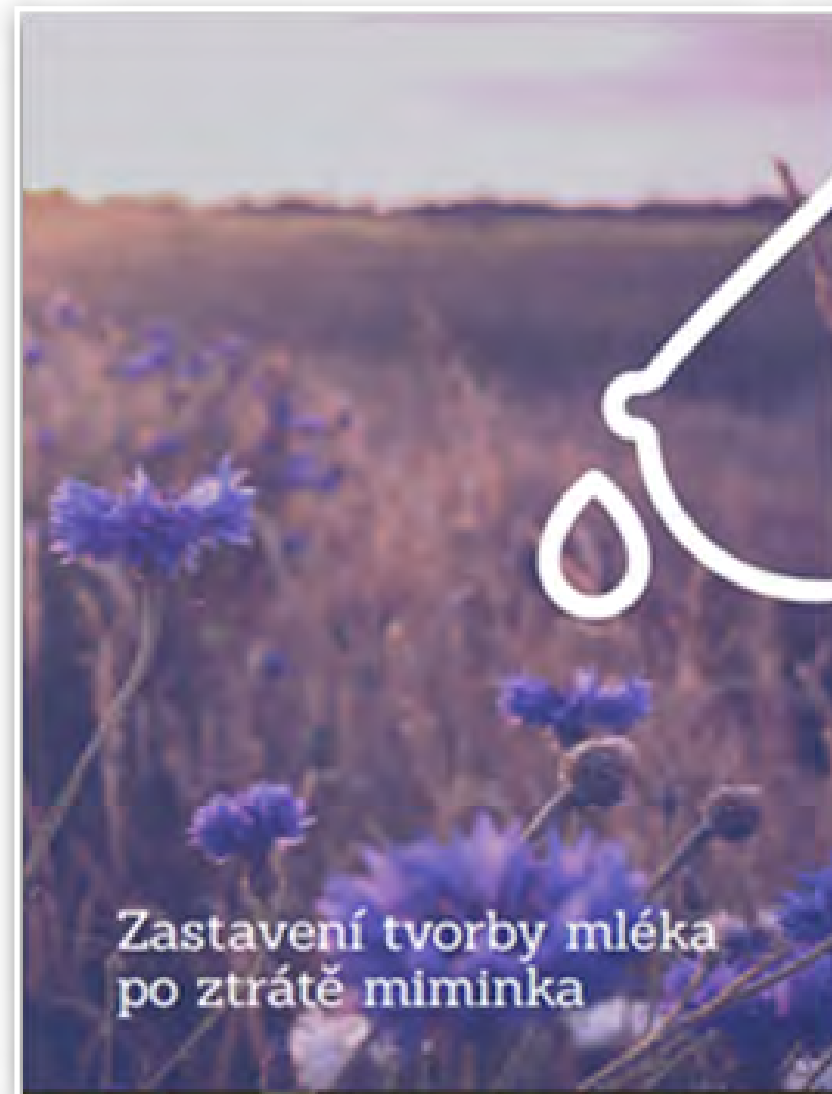


Nová publikácia
Zastavenie tvorby mlieka



Nová publikácia Zastavenie tvorby mlieka

V lete 2021 sme v spolupráci s českou organizáciou pôrodných asistentiek UNIPA v rámci projektu o perinatálnej strate vydali novú publikáciu o zastavení tvorby mlieka. Ukončenie dojčenia a zastavenie tvorby mlieka je oblasť, ktorej sa laktačné poradkyne MAMILY venujú tak, aby ženy nedostávali poškodzujúce informácie, ktoré môžu mať negatívny vplyv na ich prežívanie aj spôsobovať fyzickú bolesť. Preto sme priniesli brožúrku o zastavení tvorby mlieka, ktorú si môžete [zdarma stiahnuť](#) alebo [objednať](#).



- # Člen skupiny IBFAN na podporu bezpečného kŕmenia dojčených aj nedojčených detí
- # Člen medzinárodnej asociácie laktačných poradkýň IBCLE
- # Vzdelávanie podľa medicíny založenej na dôkazoch a vedeckých štúdiách

Medicínsky tím MAMILA
a vedecké štúdie o dojčení

garantované Medzinárodným
programom pre dojčenie
v Toronte

Medicínsky tím MAMILA a vedecké štúdie o dojčení

Dojčenie a laktačné poradenstvo sú odbory, v ktorých má byť využívaná medicína založená na dôkazoch a v ktorých sa majú uplatňovať vedecké poznatky – a to je to, čo MAMILA robí: školí profesionálne laktačné poradkyne a profesionálnych laktačných poradcov (v MAMILE ich je pomerne veľa) na to, aby mohli pomáhať ženám s dojčením na základe vedy a najnovších poznatkov v medicíne. V MAMILE máme tiež ako gestora nášho vzdelávacieho programu pre laktačné poradenstvo a laktačnú medicínu profesora dr. Jacka Newmana, IBCLC, FRCPC, z Kanady. Na čele MAMILY stojí lekár a MAMILA má k dispozícii celý medicínsky tím zložený z rozličných odborníkov a odborníčok a ponúkame naše znalosti zdarma v oblasti dojčenia, príkrmov, výchovy, spánku, nosenia či kontaktu koža na kožu tak, aby rodiny mohli získať spoľahlivé informácie, ktoré im pomôžu zorientovať sa v kľúčových otázkach raného detstva.

Výsledky štúdie WHO o monitoringu životného prostredia, do ktorej sa zapojila aj MAMILA

V roku 2021 sme získali výsledky štúdie Svetovej zdravotníckej organizácie o životnom prostredí, do ktorej sa občianske združenie MAMILA zapojilo spolu s dojčiacimi ženami sa v roku 2019. Spolupracovali sme s Fakultou verejného zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity. Štúdia WHO, do ktorej dojčiace ženy prispeli darovaním materského mlieka, ukázala, že sme za posledné roky urobili aspoň malý krok k dodržiavaniu dohôd o zlepšovaní životného prostredia.

Do tejto štúdie sme sa zapojili veľmi ochotne a radi sme získali a poskytli kontakty na ženy, ktoré pre monitoring životného prostredia poskytli svoje materské mlieko. 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.

V štúdii sa vzorky materského mlieka analyzovali na prítomnosť perzistentných organických znečisťujúcich látok. Sú to látky, ktoré sa v životnom prostredí rozkladajú veľmi pomaly a majú nežiaduce účinky na zdravie ľudí a zvierat. Patria medzi ne napríklad polychlórované bifenyly (PCB) a dobrou správou je, že koncentrácia PCB na Slovensku v priebehu posledných rokov významne poklesla. A poklesli aj koncentrácie iných škodlivých látok, ktoré sa v štúdii WHO analyzovali.

Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň

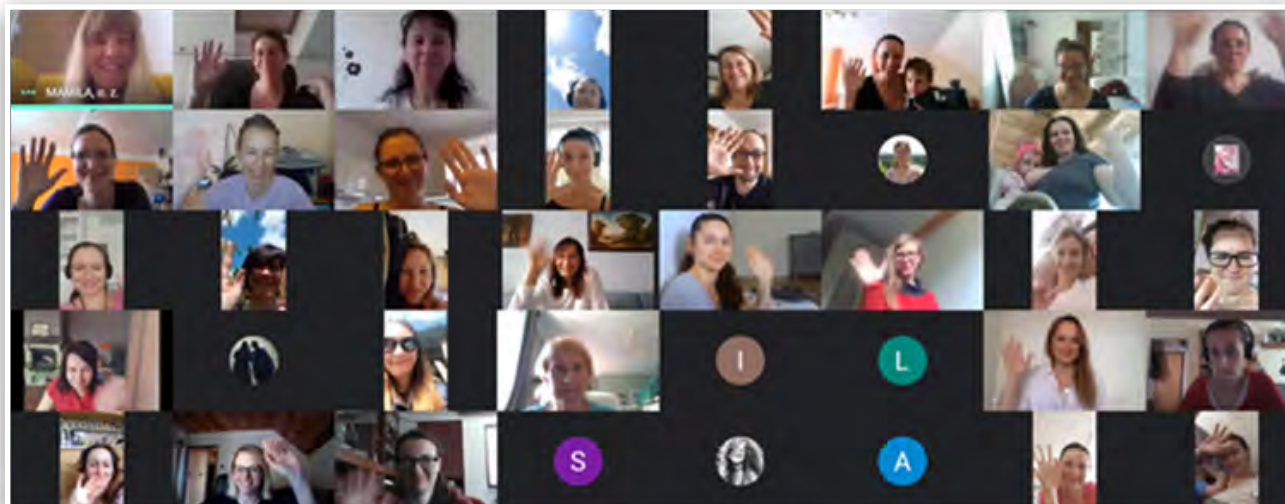
Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň

MAMILA organizuje kurzy o dojčení pre budúce laktačné poradkyne, kurzy pokročilého vzdelávania a supervízne podporné skupiny pre už pôsobiace profesionálne laktačné poradkyne. Vzdelávame odborníkov a odborníčky na dojčenie. Školíme v oblasti dojčenia laktačné poradkyne, lekárky a lekárov, zdravotníčky a zdravotníkov, ako aj nemocnice a rôznych iných odborníkov pomáhajúcich s dojčením. Naše vzdelávanie o dojčení postavené na medicíne založené na dôkazoch je na Slovensku aj v Českej republike

najrozsiahlejšie a najprecíznejšie 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. Naše vzdelávanie oprávňuje absolventky získať celosvetový titul IBCLC. Obsah kurzu bol pripravený v spolupráci s garantom programu, najvýznamnejším svetovým expertom na dojčenie, dr. Jackom Newmanom, pediatrom z Kanady.

Kurzy pre profesionálne laktačné poradkyne

Na kurzy pre budúce laktačné poradkyne pozývame všetkých záujemcov a všetky záujemkyne 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 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.



Valné zhromaždenie členiek a členov o. z. MAMILA

Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň



Kurz základného laktačného poradenstva pre české doly na jeseň 2021 v Brne – nácvik aktívneho počúvania

Kurz sa organizuje formou odborných prednášok a workshopov, účastníčky kurzu absolvujú mnoho hodín samoštúdiom a vyplňaním rôznych domácich úloh. Zároveň účastníčky nadobúdajú aj praktické zručnosti v podpore dojčenia. Kurz je ukončený ústnou skúškou, po ktorej získajú účastníčky kurzu certifikát profesionálnej laktačnej poradkyne. Záujemkyne a záujemcovia o kurz sa môžu zaradiť do [databázy](#), z ktorej im budeme posilať pozvánku pri nových pripravovaných

kurzoch. V roku 2022 otvoríme 30 takýchto kurzov.

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

Po tom, čo organizáciu kurzov v roku 2020 skomplikovala pandémia COVID-19, intenzívne sme pracovali na vytvorení úplne nového systému vzdelávania online. Tento typ vzdelávania sa v roku 2020 mimoriadne osvedčil a pokračovali sme v ňom aj v roku 2021, v ktorom sme zároveň intenzívne dopĺňali ďalšie študijné materiály do vzdelávania online v slovenskom aj českom jazyku. Ide o úplne novú koncepciu poskytovania vzdelávania, ktorý sme do pandémie v takejto miere nevyužívali a príprava týchto nových materiálov predstavovala významnú časovú a personálnu investíciu. A to v časoch, keď karanténne opatrenia súvisiace s epidémiou nového koronavírusu zasiahli aj občianske združenie MAMILA. Dojčenie nedostáva podporu z grantov ani veľkých korporácií, podporujú ho bežní ľudia svojimi dobrovoľnými príspevkami a 2 % z daní. V časoch finančnej neistoty je pre

mnohých ľudí, ktorí podporujú naše aktivity, nemožné pokračovať v tejto podpore. Preto si o to viac ceníme podporu a finančnú pomoc, ktorú od vás všetkých naďalej dostávame.

Investícia do presunutia teoretickej časti kurzu do priestoru online sa však aj v roku 2021 ukázala ako výborná myšlienka, účastníčky kurzu si pochvaľovali, že je pre ne možné sa k informáciám vracieť, vypočítať si ich opakovane a kurzy môžu absolvovať aj účastníčky zo vzdialených častí Slovenskej a Českej republiky, či sveta, ktoré by nad kurzom osobne nemohli ani len uvažovať. Podarilo sa nám tak rozšíriť pomoc s dojčením do mnohých oblastí ČR a SR a tiež nových krajín Európy, v ktorých doteraz nepôsobila žiadna profesionálna laktačná poradkyňa MAMILA. To, že účastníčky kurzu majú vďaka vzdelávaniu online lepšie podmienky pre dôkladné naštudovanie si potrebných tém, bolo možné vidieť na následnej praktickej časti kurzu, ktorú účastníčky a účastník kurzu absolvovali vo forme interaktívnych workshopov online, určených pre získanie praktických vedomostí o poradenstve pri dojčení.

Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň

V roku 2021 sme otvorili jeden kurz aj prezenčnou formou, v Brne pre české duly.

Celkovo sme tak v priebehu roka 2021 vyškoliili 94 účastníčok kurzu poradenstva pri dojčení.

Kontinuálne vzdelávanie certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch nadstavbového poradenstva** pre poradkyne pri dojčení s certifikátom. V lete v čase uvoľnených protipandemických opatrení sa nám podarilo v Trnave zorganizovať jeden kurz pokročilého poradenstva pri dojčení osobne. Pre profesionálne laktačné poradkyne, ktoré sa nemohli tohto kurzu zúčastniť prezenčnou formou, sme pripravili nadstavbový kurz online a okrem toho sme pre laktačné poradkyne pripravili supervízne podporné

skupiny. V nich sme sa stretávali celkovo 5 hodín v malej skupinke pod vedením lektorky, profesionálnej laktačnej poradkyne a supervízora - psychoterapeuta. V roku 2021 sme zorganizovali 64 takýchto skupín.

Každá profesionálna laktačná poradkyňa sa musí raz ročne zúčastniť najmenej jednej nadstavbovej vzdelávacej aktivity. V roku 2021 sme preškoliili všetky profesionálne laktačné poradkyne.

Pre profesionálne laktačné poradkyne sme v roku 2021 pripravili tiež možnosť zopakovať si bezplatne všetky prednášky, ktorú sú súčasťou základného kurzu laktačného poradenstva. Mohli si tak vypočuť takmer 30 hodín prednášok.

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 2021 sa takto denne vzdelávalo prostredníctvom tohto fóra 435 profesionálnych laktačných poradkýň.



Kurz základného laktačného poradenstva pre české duly na jeseň 2021 v Brne – seminár Praktické zručnosti pre poradenstvo pri dojčení

Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň

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

pomáhajú rodinám.

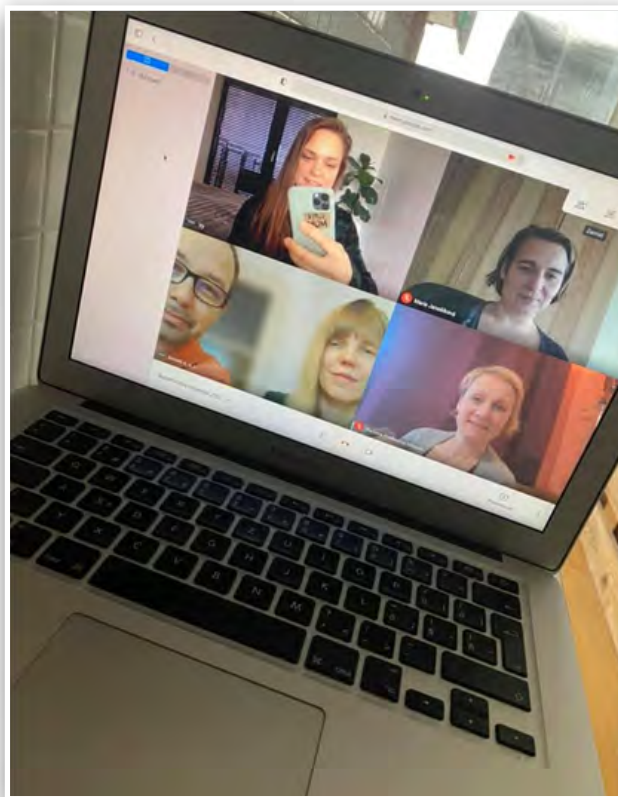
Podľa aktuálnych možností vzhľadom

na preventívne opatrenia vlády proti šíreniu koronavírusu, sa uskutočnilo **niekoľko regionálnych školiacich stretnutí profesionálnych laktačných poradkýň** z jednotlivých regiónov.

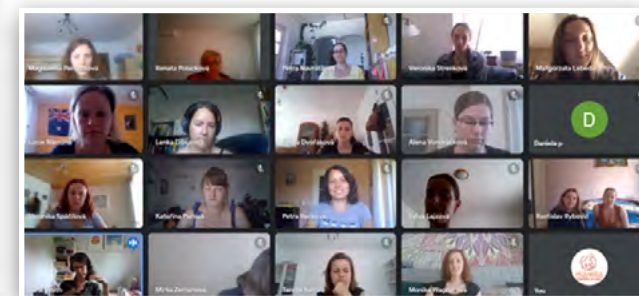
Profesionálne laktačné poradkyne sa vzdelávali aj na Valnom zhromaždení, ktoré sa v roku 2021 konalo online a zúčastnilo sa ho 42 členiek a členov o. z. MAMILA.



Kurz pokročilého laktačného poradenstva pre certifikované profesionálne laktačné poradkyne organizovaný vo júli 2021 v Trnave



Online supervízna podporná skupina pre certifikované laktačné poradkyne



Online workshop pre budúce profesionálne laktačné poradkyne o. z. MAMILA, kurz určený výlučne pre zdravotníčky



Školenia pre zdravotníkov

Školenia pre zdravotníkov



V priebehu roka 2021 sme zorganizovali viacero individuálnych stretnutí a školení 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 viacero školení v niektorých nemocniciach, špecificky sme sa venovali spolupráci s nemocnicou v českom Havířove, kde sa uskutočnili viaceré úvodné stretnutia pre vyškolenie personálu na pomoc s dojčením. Počas lockdownu sme zorganizovali mnoho stretnutí a konzultácií online. V spolupráci

s certifikovanou profesionálnou laktačnou poradkyňou o. z. MAMILA, Pavlou Hyžíkovou, bola začiatkom apríla otvorená na tomto oddelení aj Laktačná poradňa, kam môžu ženy s bábätkami prísť a zdarma získať pomoc pri dojčení. Pre laktačnú poradňu v havířovskej nemocnici sa viackrát uskutočnili osobné supervízie počas prebiehajúcich poradenstiev priamo v poradni ako aj na novorodeneckom oddelení nemocnice.

Náš
medicínsky
tím v
MAMILE:
lekárky a
lekári a
zdravotníčky



Školenia pre zdravotníkov

Medicínsky tím o. z. MAMILA

V MAMILE sa dojčeniu venujeme s nadšením a s profesionalizmom. Predsedom MAMILY je lekár MDDr. Peter Liška. Odborným garantom celého nášho projektu je profesor Jack Newman, FRCPC, ICBLC. Náš medicínsky tím zložený z lekároek a lekárov, zdravotníčok a farmaceutiek sa v roku 2020 rozšíril o rozličných zdravotníckych pracovníkov, vrátane psychoterapeuta, ktorého prítomnosť v tíme umožnila laktačným poradkyniam MAMILY pracovať pod supervíziou, čo je na Slovensku aj v Českej republike jedinečné. Pri poskytovaní laktačného poradenstva berieme každú vašu otázku veľmi vážne, hľadáme štúdie, konzultujeme so svetovými odborníkmi a využívame pritom viac ako 19 rokov skúseností s pomocou rodinám s dojčením.

Pretože na dojčení záleží.





Podpora marginalizovaných rómskych komúní v dojčení

Podpora marginalizovaných rómskych komunít v dojčení

V roku 2021 sme pokračovali v spolupráci s príspevkovou organizáciou ministerstva zdravotníctva, Zdravé regióny, a naďalej sme v poskytovali školenia pre asistentky podpory zdravia v nemocniciach, ktoré pomáhajú obyvateľom marginalizovaných rómskych komunít počas ich pobytu v pôrodnici. V rámci toho pomáhajú ženám po pôrode a ich bábätkám s dojčením. Detaily si môžete prečítať v [publikácii výskumníčky Petry Melikantovej s názvom Nevidené deti](#) – príklady dobrej praxe, ktorá bola vydaná v roku 2021 o tom, ako podporujeme dojčenie tam, kde je veľmi potrebné.

V roku 2021 profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY, MUDr. Ivana Kušnierová, lektorovala 8-dňové školenia rómskych laktačných poradkýň pôsobiach ako asistentky podpory zdravia v nemocniciach v rámci organizácie Zdravé regióny.

NEVIDENÉ DETI PRÍKLADY DOBREJ PRAXE



MAMILA & ZDRAVÉ REGIÓNŸ

Občianske združenie a Príspevková organizácia Ministerstva zdravotníctva SR

MAMILA - občianske združenie sa venuje podpore dojčenia a dojčiacich matiek v spoločnosti. Na Slovensku pôsobí od roku 2002 a za tento čas sa im podarilo zvýšiť počet žien, ktoré dojčia svoje deti aj po 6. mesiacoch veku z 13% na 62%. Zvyšných 38% tvorí špecifická populácia ako sú napríklad matky predčasne narodených detí (10%) alebo i matky v marginalizovaných rómskych komunitách.

O dôležitosti dojčenia vyšlo mnoho publikácií i odporúčaní medzinárodných organizácií, medzi inými aj WHO. Výskumy ukazujú ako veľmi je dojčenie dôležité i z pohľadu rozvoja dieťaťa v ranom veku.

ZDRAVÉ REGIÓNŸ - táto organizácia si prešla od svojho vzniku sériou zmien, v tomto čase pôsobí pod Ministerstvom zdravotníctva SR a jej úlohou je pôsobiť priamo v marginalizovaných rómskych komunitách i v nemocniciach a prispieť k zvyšovaniu zdravotnej prevencie, zlepšiť prístup k zdravotnej starostlivosti a pôsobiť ako mediátor či pomocník pre zdravotných pracovníkov. Zdravé regióny implementujú program Zdravé komunity. Na základe tohto programu v komunitách pôsobia asistenti podpory zdravia, ktorí sú obyvateľmi týchto komunít a absolvovali potrebné vzdelávanie. asistenti podpory zdravia pôsobia i vo vybraných nemocniciach. Každý asistent osvetu zdravia má svojho koordinátora, ktorý mu poskytuje podporu a je zodpovedný za komunikáciu a sietovanie.

„Náš projekt je zameraný na pomoc ľuďom z vylúčeného prostredia. Ale už párkrát sa stalo, že ma o pomoc požiadala aj nerómska žena. To ma veľmi teší. Pomoc s dojčením potrebujú všetky ženy. Mávajú veľa otázok.“

*Elvireta Samušková
Asistentka podpory zdravia v nemocnici*






Intenzívne pracujeme
na zlepšení podpory dojčenia
v slovenských nemocniciach

Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach

V roku 2021 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 10 000 matiek a poskytuje tak výborné mapovanie podpory dojčenia v pôrodniciach.

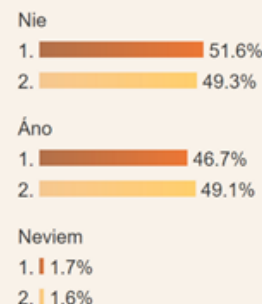
V roku 2021 sme do nášho prieskum pre porovnanie pridali aj nemocnicu v českom Havířove – na našej webovej stránke je možné vidieť porovnanie výsledkov slovenských nemocníc s českým Havířovom.

Po tom, čo občianske združenie MAMILA roky upozorňovalo na zlú situáciu v podpore dojčenia v slovenských pôrodniciach, bolo možné vďaka výsledkom prieskumu jednoznačne povedať, že 10 bodov iniciatívy nemocníc baby-friendly (BFHI) týkajúcich sa podpory dojčenia, slovenské nemocnice nespĺňajú ani na 50 %. Namiesto nápravy v roku 2017 vyhlásilo ministerstvo zdravotníctva, že plakety baby-friendly už hromadne nie sú

platné, pretože už vypršala ich platnosť. Bez uznania faktu, že počas celého obdobia, keď sa nemocnice pýšili plaketami baby-friendly, reálne nespĺňali žiadne z požiadaviek, teda, že reálne neboli baby-friendly nikdy.

Od roku 2018 sa mali podnikať kroky pre to, aby bábätká a ženy po pôrode zažívali skutočnú pomoc pri dojčení. Na proces recertifikácie nemocníc ohľadne plakety 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.

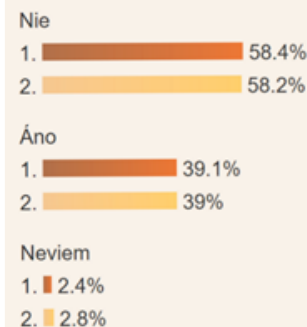
7. Dostali ste informácie o tom, ako vyzerá správna poloha a správne prisatie bábätko?



www.mamila.sk/pre-matky/nemocnice



6. Prišiel za vami niekto z personálu najneskôr do 6 hodín po pôrode, aby vám poskytol informácie o dojčení a ponúkol vám pomoc s dojčením?



www.mamila.sk/pre-matky/nemocnice



Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach

Počas koronakrízy sa znovu ukázalo, že dojčenie je považované za nadštandard aj pri donosených a zdravých bábätkách a o to viac v prípade napríklad predčasne narodených detí. Dojčenie sa považuje za niečo, čo je podporované len slovne, a len dovtedy, kým sa nič nedeje.

Ale keď príde na nejakú krízovú situáciu, tak namiesto toho, aby dojčenie bolo videné ako niečo kľúčové, tak sa o ňom začne pochybovať. Občianske združenie MAMILA už mnohé roky upozorňuje na to, že bez ohľadu na epidémiu nového koronavírusu nemajú rodičia predčasne narodených detí možnosť tráviť čas so svojimi bábätkami, nemajú možnosť s nimi celý deň a celú noc, nemajú možnosť poskytovať im viachodinový kontakt koža na kožu a s dojčením začínajú niekedy až mesiace po narodení.

Začiatkom roka 2022 sme vydali novú správu týkajúcu sa situácie v nemocniciach počas dvoch pandemických rokov 2020 – 2021. Predbežné údaje ukazujú, že sa zvýšil počet detí, ktoré už v prvých dňoch po pôrode dostávali umelé mlieko. A že ostatné ukazovatele podpory dojčenia v nemocniciach sa nielenže za posledné

dva roky nezlepšili, ale viaceré sa zhoršili, a paradoxne došlo k zhoršeniu práve v bývalých nemocniciach s plaketou baby-friendly. Kompletne výsledky novej správy si môžete prečítať v tomto odkaze: <https://www.mamila.sk/sk/pre-matky/nemocnice/sprava-detail-2022/>.

Spolupráca o. z. MAMILA s nemocnicou v českom Havířove

MAMILA spolupracuje s primárom MUDr. Hynkom Canibalom, ktorý začal v českom Havířove vytvárať jedinečnú pôrodnicu, v ktorej sa podporuje dojčenie a začal robiť v spolupráci s MAMILOU. Na otázku, prečo si za partnerov na spoluprácu vybral práve občianske združenie MAMILA, odpovedal: „*Protože jste systematictí, srozumitelní,*



Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v slovenských nemocniciach

respektujete medicínu založenou na dôkazoch. Na Slovensku jste dokázali výrazně zlepšit počty plně kojených dětí, tedy je za vámi kus práce, která přináší dobré výsledky. Za to vám patří velký dík a pro nás bude ctí s vámi spolupracovat. Plánuji postupné proškolení veškerého personálu a zavedení výše uvedeného systému jednotnosti v metodice a přístupech k podpoře kojení.“



17. Boli ste na izbe spoločne s bábätkom neustále v systéme rooming-in?

Nie

1. 61.4%

2. 59.5%

Áno

1. 37.7%

2. 39.5%

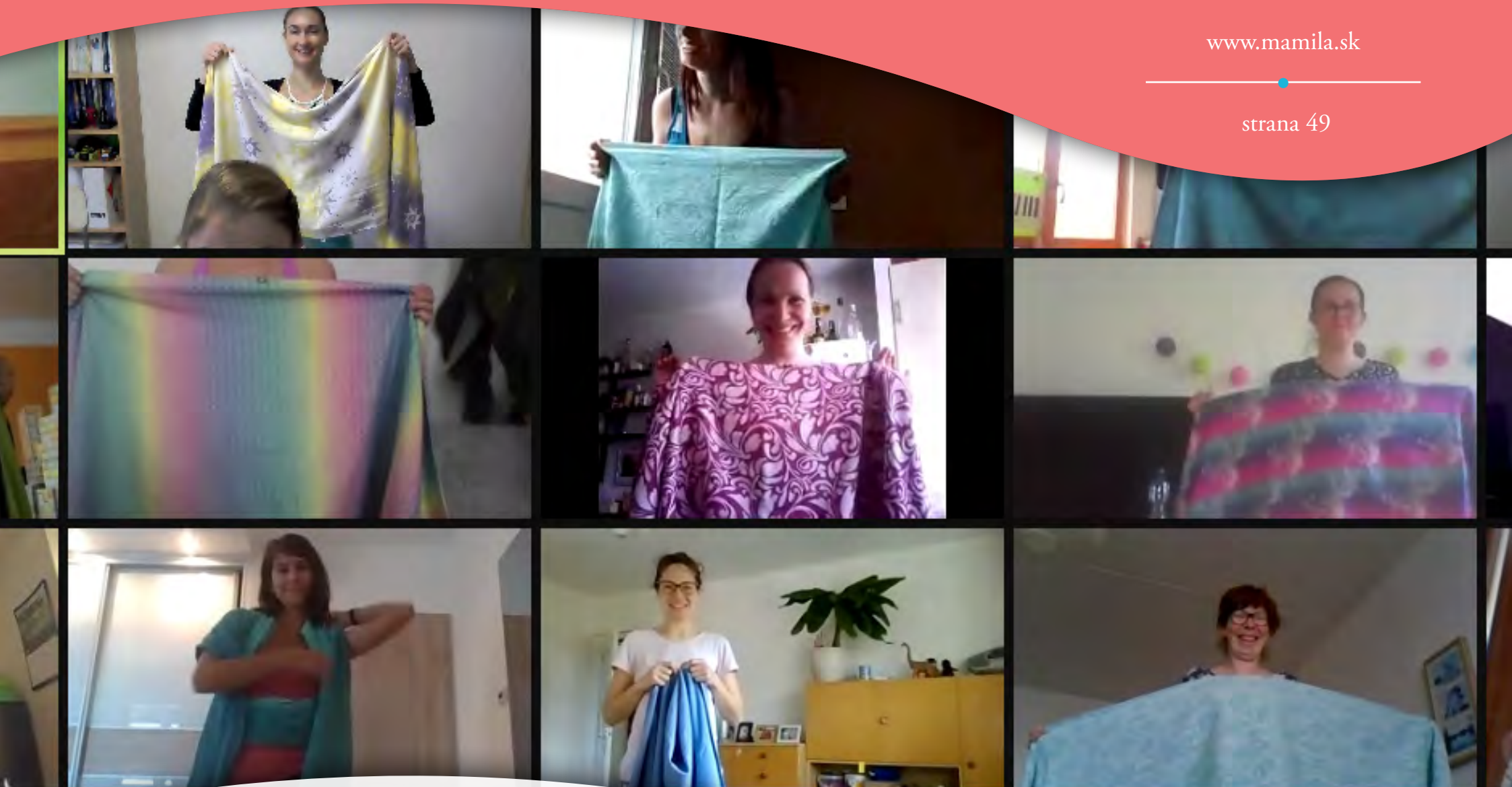
Neviem

1. 0.9%

2. 1.1%

www.mamila.sk/pre-matky/nemocnice





Kurzy online pre širokú
aj odbornú verejnosť

Kurzy online pre širokú aj odbornú verejnosť

Za svoju 19-ročnú existenciu MAMILA starostlivo pripravila a v praxi overila program kurzov na tému:

1. laktačného poradenstva
2. poradenstva pri nosení
3. kontaktu koža na kožu
4. podávania príkrmov
5. vzťahovej výchovy

Ide o kurzy, ktoré sú vystavané na vedeckých štúdiách, najnovších medicínskych poznatkoch a rozsiahlych skúsenostiach odborníkov a odborníkov, ktorí sa týmito témami venujú. Kurzy pre profesionálne laktačné poradkyne predstavujú viac ako 150 hodín štúdia a ich odborným garantom je svetový expert na laktačnú medicínu a riaditeľ Medzinárodného centra pre dojčenie (International Breastfeeding Centre), dr. Jack Newman, IBCLC.

Tento rok sme priniesli rodičom novinku na uľahčenie výchovy detí počas obdobia dojčenia, ale aj neskôr, keď už sa nedoјčia, nenosia a ženy nevedia, ako riešiť niektoré situácie. Ide o kurz ako vychovávať (nielen)

pre dojčené deti.

Náš **online kurz, ktorý prináša množstvo “aha” momentov o výchove.** Prevedie rodičov situáciami, ktoré každodenne zažívajú so svojimi deťmi. Tento kurz dá rodičom viac než len stratégie na ich zvládanie. Prestanú mať strach, že robia pri výchove chyby a začnú sa zo svojich detí tešiť. Tento kurz si už vypočulo viac ako 150 ľudí.

Ku kurzu sme pripravili aj **eBook o vzťahovej výchove.** Všetky informácie z kurzu tak majú rodičia na jednom mieste a môžu sa k nim vracieť.

Okrem toho sme pripravili kurz vo forme krátkej hodinovej prednášky pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o tému príkrmov, tuhej stravy a toho, ako sa bábätko učí papať. Kurz **Ako sa bábätko učí jesť (príkrmy)** zrozumiteľne prezentuje kŕmenie bábätiok v úplne inom svetle, než sú ľudia zvyknutí. Nielenže je v jedle pre bábätká chaos, z jedla sa stal strašiak a mnoho rodičov pristupuje ku kŕmeniu bábätiok s obavami, aby niečo nepokazili. Tento kurz si už vypočulo takmer 600 ľudí.

Pre širokú a odbornú verejnosť sme

pripravili záznam konferencie s popredným neurovedcom dr. Nilsom Bergmanom. Kurz s názvom **Podpora dojčenia kontaktom koža na kožu** si doteraz vypočulo už viac ako 300 ľudí. Dr. Bergman je vyhľadávaný svetový prednášateľ a možnosť vypočuť si jeho prednášky z konferencie bola na Slovensku jedinečná.





Podporné skupiny dojčenia
pomáhajú ženám pokračovať v dojčení

Podporné skupiny dojčenia pomáhajú ženám pokračovať v dojčení

Ide o stretnutia žien s dojčenými bábätkami a deťmi, ktoré sa spolu s laktačnou poradkyňou 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.

MAMILA organizuje už viac ako 200 takýchto stretnutí na Slovensku, v Čechách či v Írsku. **V roku 2021 sa otvorili nové podporné skupiny dojčenia** vrátane online podporných skupín pre ženy z Írska a online či osobných podporných skupín v Liptovskom Mikuláši, Banskej Bystrici, Senci a tiež v týchto mestách Českej republiky: Praha 9 a 11, Vsetín, Most, Brno – sever, Lohot, Opava, Liberec, Vysoké Mýto, Uherské Hradiště, Kyjov, Mělník, Kralupy, Lidice.

Počas roka 2021 bolo potrebné mnohé z týchto stretnutí organizovať vzhľadom na epidemiologické opatrenia prostredníctvom online stretnutí.



Ženy s bábätkami podporujeme aj na stretnutiach v Írsku



Stretnutie podpornej skupiny dojčenia v českom Moste



Stretnutie podpornej skupiny dojčenia v českom Zámberku



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

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

» Slovensky | Česky

DOJČENIE – 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 laktálne poradkyne patriace k o. z. MAMILA.

Novinky

Zdieľať na Facebook

O dojčení v televízii

08.04.2021



Pozrite si **záznam rozhovoru** s profesionálnou laktálnou poradkyňou, textilnou dizajnérkou a tanečnicou Anči Strike, ktorá hovorila o tom, ako sa vyhnúť problémom pri dojčení a čo robiť, ak už nastanú a počas celej doby dojčenia odpovedala na divácke otázky online formou.

Záznam si pozrite od deviatej minúty a potom od 1 hodiny a ôsmej minúty.

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
- Omŕľanie prstov
- Cumlíky
- Covid
- Dlhodobé dojčenie

Pomoc pre rodičov
na našich webových stránkach

Podrobné výsledky správy o prieskume podpory dojčenia v slovenských pôrodniciach

05.04.2022

Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach

V roku 2021 si **naša webová stránka udržala vysokú čítanosť**. Máme v priemere 96-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia takmer 200-tisíc stránok. Ročne to v roku 2021 bolo viac ako 1,2 miliónov návštev a zobrazili viac ako 2,4 milióny stránok.

Naše stránky si prezerajú najmä ženy, ale 16 % ľudí, ktorí si prezerajú naše stránky, sú muži. Viac ako polovica z ľudí, ktorí si prezerajú naše stránky, je vo veku 25 – 34 rokov, nasleduje veková skupina 35 – 44 rokov.

Takmer 90 % ľudí prezerá naše webové stránky cez mobil a preto **naďalej investujeme veľa energie a finančných prostriedkov do úpravy našich webových stránok tak, aby boli moderné a jednoducho čitateľné v mobile**.

Čítanosť našich webových stránok rovnako ako sledovanosť našich sociálnych sietí, špecificky Facebooku, využili viaceré firmy na reklamu 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.*“

The screenshot displays the Mamila website interface. At the top, there is a header with the Mamila logo (a stylized figure of a woman and child) and the tagline "Dojčenie nie je len pitie materského mlieka. Pre bábätko a matku znamená omnoho viac." Below the header is a navigation bar with links: "Pre matky", "Pre poradkyne", "Pre zdravotníkov", "O nás", "Kontakt", and "Obchod". A search bar is located on the right side of the navigation bar.

The main content area is divided into several sections:

- Left sidebar:** Contains a link to "Slovensky | Česky", a promotional banner for "Poukážete 2 % na dojčenie", and a list of links under "Hľadáte pomoc?" including "Poradňa dojčenia", "Zoznam poradkýň", "Videonáuky dojčenia", "Foto správneho prisatia", "Podporné skupiny", "Plagáty o dojčení", "Články o dojčení", "Príbehy o dojčení", and "Fotogaléria dojčenia".
- Center:** Features a section titled "DOJČENIE – MAMILA, o. z." with a sub-header "Podporte nás". Below this is a video player showing a baby being breastfed. To the right of the video is a text block about the organization's mission: "Občianske združenie MAMILA poskytuje pomoc, poradenstvo a podporu matkám a deťom počas celej doby trvania dojčenia. Veľmi dobre rozumieme frustrácii mamičiek, ktoré sa rozhodnú dojčiť a zistia, že iba rozhodnutie nestačí. Potrebujú, aby im niekto skutočne pomohol. Takúto pomoc poskytujú osobne laktáčne poradkyne patriace k o. z. MAMILA." Below the video is a "Novinky" (News) section with a date "08.04.2021" and a headline "O dojčení v televízii". The text describes a podcast episode with a lactation consultant, a textile designer, and a dancer. Below the news section is another article dated "05.04.2022" titled "Podrobné výsledky správy o prieskume podpory dojčenia v slovenských pôrodniciach".
- Right sidebar:** Contains a "Vyhľadať" (Search) button, a "Prihlásenie pre členky" (Login for members) button, a "Mapa stránok" (Site map) button, and social media links for Facebook, YouTube, Twitter, Pinterest, and Instagram. Below these is a section titled "DOJČENIE A ..." with a list of topics: "Adoptívne dojčenie", "Alkohol, fajčenie, káva", "Bradavky, prsníky", "Cmúľanie prstov", "Cumlíky", "Covid", "Dlhodobé dojčenie", "Dojčenie dvojčiek", "Fakty", "Flašky", "Hryzie pri dojčení", "Hypnolykémia", "Chudnutie a šport", and "Imunologické okno".

Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach

Pre Českú republiku prevádzkujeme stránky www.kojim.cz, ktorá podporuje v dojčení rodiny z ČR. Intenzívne sme pracovali na českej verzii našej stránky www.mamila.sk. Pripravili sme technické podklady pre českú verziu a postupne pridávame články preložené do češtiny. Česká stránka bude k dispozícii tu: <https://www.mamila.sk/cz/uvod/>

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.

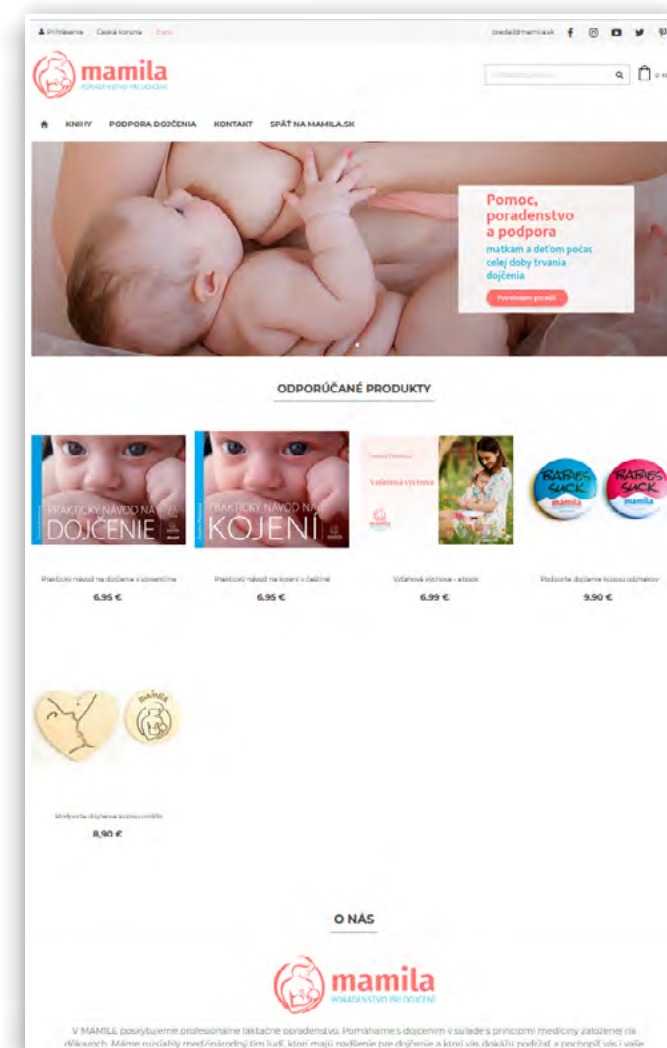
Na našich stránkach naďalej funguje [efektívny vyhľadávač](#), do ktorého stačí zadať kľúčové slovo a návštevníci nájdu odpovede na svoje otázky.

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 dojčenia 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.

Vytvorili sme pre MAMILU profil na Googli, takže pri vyhľadávaní sa bude zobrazovať MAMILA nielen ako odkaz, ale aj na pravej strane googlovského vyhľadávania ako organizácia. Pracovali sme na zlepšení pozície MAMILY vo vyhľadávačoch. Pridali sme množstvo fotiek, ako aj ponuky na služby laktačných poradkýň a predaj knihy a podobne.

Tento rok sme priniesli aj [nový eshop s novým dizajnom](#).





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

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

» Slovensky | Česky

Na dojčení a kontakte bábätko s matkou záleží. Aj pri Covide.

09.03.2021

[f Zdieľať na Facebook](#)



Hľadáte pomoc?

» Poradňa dojčenia

» Zoznam poradkýň

» Video poradenstvo

» Foto správneho prisatia

» Podporné skupiny



MAMILA neustále upozorňuje na oddeľovanie bábätiek od matiek s pozitívnym testom na koronavírus. Vo včerajších správach ste sa mohli dočítať, že v slovenskej nemocnici sa narodili dvojčiky pozitívnej matke. Jedno z detí bolo pozitívne, druhé bolo negatívne. Pracovníci nemocnice komentovali jedinečnosť tejto situácie a vysvetlili, že zdravé dieťa bolo od matky oddelené a „materské mlieko dostáva“ len choré bábätko. Tieto komentáre znova len potvrdili, že dojčenie a kontakt bábätko s matkou sa považuje za nadštandard, za niečo, čo v skutočnosti nie je dôležité.

Poradňa dojčenia pomáha

Vyhľadať

OK

Prihlásenie pre členky

Mapa stránok

[f 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
- Dlhodobé dojčenie
- Dojčenie dvojčiek

Poradňa dojčenia pomáha

V našej online **poradni dojčenia** o. z. **MAMILA** medzinárodný tím odborníkov a odborníčok na dojčenie odpovedá na vaše otázky o dojčení, v tomto roku sme oslávili už desiaty rok pomoci s dojčením prostredníctvom poradne dojčenia. Zodpovedali sme ich už takmer **8-tisíc**. Z množstva odpovedí sme vypracovali články na najčastejšie sa vyskytujúce otázky - o grckaní, spánku, kolike, priberaní či dojčení starších detí. Tieto články nájdete v sekcii **Dojčenie a...**

Chod poradne dojčenia sme vďaka podpore udržali aj naďalej a to napriek tomu, že 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 roku 2018 sme vždy mali podporu ministerstva aj verejnosti. Zbierka mala umožňovať zasielanie darcovských SMS správ, čo množstvo našich podporovateľov oceňovalo. Vyjadrenie, ktoré sme dostali, uvádzalo, že poskytovanie odpovedí v Poradni dojčenia na www.mamila.sk nepredstavuje ochranu zdravia. **Tešíme**

sa, že svojou neustálou podporou naši priaznivci hovoria, že poskytovanie odpovedí a pomoci dojčiacim ženám ochranu zdravia predstavuje. Príspevky na fungovanie online poradne je možné zasielať na náš 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

PRAKTICKÝ NÁVOD NA

Kniha Praktický návod
na dojčenie



Kniha Praktický návod na dojčenie

„Táto kniha ma zachránila! Keď som sa v nemocnici nevedela vyznať v protichodných informáciách sestričiek, našla som v nej odpoveď na každú otázku, ktorú som práve riešila. Vďaka nej som vedela, na čo sa mám sústrediť. Z pôrodnice sme odchádzali ako jediní bez dokrmovania.“

Viera

Aj v roku 2021 sme poskytovali pomoc matkám a bábätkám knihou [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, žltáčku, 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.

Odporúčame vám preštudovať si aj náš nový [e-book](#) o tom, ako vychovávať (nielen) dojčené deti.



Nosenie pomáha dojčeniu

Nosenie pomáha dojčeniu

Nosenie významne uľahčuje starostlivosť o dieťaťko a podporuje vzťahovú väzbu. Preto nosenie pomáha dojčeniu. A dojčenie pomáha noseniu, pretože bábätká je možné počas nosenia aj dojčiť. Naše profesionálne laktčné poradkyne pomáhajú ženám aj s nosením, učia ich, ako má vyzeráť nosenie tak, aby sa podporoval správny a zdravý vývoj chrbtice a telíčka bábätká, a učia ich, ako nosiť bábätko tak, aby pri dojčení v nosiči či šatke bolo bábätko správne prisaté. To je kľúčové pre to, aby bábätko získavalo pri dojčení dostatok mlieka a aby dojčenie nebolelo.

Preto sme sa počas predchádzajúcich rokov sústredili aj na organizáciu kurzov o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia a tiež na prípravu inštruktážneho videa o tom, ako dojčiť počas nosenia v šatke a článkov o nosení.

V roku 2021 sme vzhľadom na epidemiologickú situáciu otvorili 4 kurzy o nosení online formou. Vyškoliili sme tak celkovo 59 nových poradkýň pri nosení. Po predošlých rokoch, počas ktorých sme tak celkovo vyškoliili už desiatky žien a mužov, ktorí pomáhajú rodinám



s nosením, 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. 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.

PODPORTE DOJČENIE

MAMILA.DARUJME.SK/447

IBAN: SK4683300000002800344839



Mamila - dojčenie
www.mamila.sk kojení

@MAMILA.DOJCENIE · Zdravotníctvo a zdravie

[Kontaktujte nás](#)

[mamila.sk](#)

[Domov](#)

[Fotky](#)

[Videá](#)

[Podujatia](#)

[Viac ▾](#)

[Páči sa mi to](#)



Informácie

[Zobraziť všetko](#)



Vytvorte príspevok

[Nahlásiť sa](#)

[Označiť priateľov](#)

Podpora a pomoc pri dojčení
na sociálnych sieťach

Sme občianske združenie MAMILA.
Pomáhame ženám, aby svoje deti dojčili.



Používateľ Mamila - dojčenie www.mamila.sk kojení si
zmenil titulnú fotku.

Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach

MAMILA má svoju stránku aj na [Facebooku](#). V roku 2021 sa počet návštevníčok a návštevníkov, ktoré z tejto stránky do svojich FB profilov denne dostáva novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY zvýšil na viac ako 30 000.

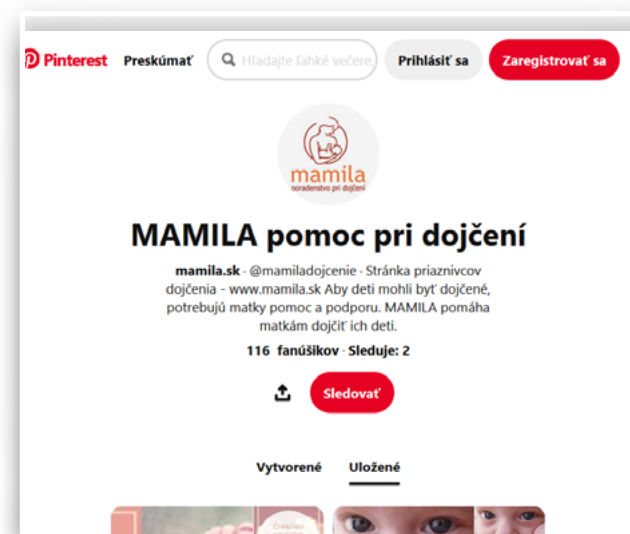
Na Facebooku sme každý deň pridali približne 5 nových príspevkov, zverejňovali sme fotografie dojčiacich žien pre vytváranie kultúry dojčenia a využívali sme Facebook na šírenie poznatkov o dojčení. Naším priaznivcom sa na Facebooku najviac páčia fotografie, ktoré ich povzbudzujú v dojčení, fakty a informácie o význame dojčenia a praktické tipy, ako riešiť rôzne situácie, ktoré

pri dojčení môžu nastať. Úspech mali aj viaceré súťaže o ceny, zvlášť veľká súťaž na Vianoce, do ktorej sme pripravili takmer 50 cien. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2022.

MAMILU a dojčenie nájdete aj na [Instagrame](#), kde môžete sledovať okrem nášho profilu @mamila_dojcenie aj samotné hashtagy #mamila, #mamilapomaha alebo #dojcenie. Na Instagrame nás sleduje už viac ako 7,5-tisíc ľudí.

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

Podporu pre dojčenie nájdete aj na YouTube, kde ponúkame možnosť [odoberať naše inštruktážne videá](#). Intenzívne pracujeme na vytvorení materiálov, ktoré ženám pomôžu s dojčením a riešením niektorých konkrétnych situácií, ktoré sa počas dojčenia môžu vyskytnúť. Na našom YouTube kanáli sme [priniesli rôzne videá](#) s návodom **ako uspať bábätko**, **ako rozpoznať znaky záujmu bábätko o dojčenie**, **ako často sa má bábätko dojiť**, či **video o kontakte koža na kožu**. Pripravili sme video o tom, **ako riešiť situáciu s prílišne naliatymi prsníkmi po pôrode**.



Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach

Pozrite si aj naše video **o dojčení predčasne narodených detí**. V budúcnosti plánujeme pripraviť video zobrazujúce kroky, ktoré pomáhajú s dojčením bábätkám narodeným cisárskym rezom a tiež bábätkám, ktoré sa zatiaľ neprisávajú, chystáme tiež videá o dojčení starších detí.





Na našu online poradňu dojčenia MAMILY sa obraciate s otázkami ohľadne koronavírusu COVID-19 (SARS-CoV-2).

Ponúkame vám komplexnú odpoveď na to, čo v súčasnej situácii robiť, či r s horúčkou ďalej dojčiť ako aj referenciu na vedeckú štúdiu, ktorá skúmala vírus COVID-19 (SARS-CoV-2) nachádza v materskom mlieku.

Toto vyjadrenie je doplnené o **aktuálne stanovisko, ktoré vydala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).**

Dojčenie počas infekcie koronavírusom COVID-19 (SARS-CoV-2)



UNICEF na svojej medzinárodnej stránke poskytuje odpovede na otázky, čo majú urobiť dojčiace ženy s podozrením na nový koronavírus (COVID-19) alebo ak na ňu ochorejú. **Dojčiace ženy** s podozrením na nákazu koronavírusom alebo na nový koronavírus (COVID-19) mali bez prerušenia a b

Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu

Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu

V roku 2021 sme pokračovali v poskytovaní podpory aj prostredníctvom emailovej pošty. Takmer 2000 záujemkyniam a záujemcom o zasielanie noviniek posielame email sumarizujúci najdôležitejšie udalosti vo svete dojčenia za posledný mesiac. Posielame aj výnimočné správy na rôzne témy, napríklad špeciál k Medzinárodnému dňu predčasne narodených detí. 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.



Zakazujeme vám dojčiť!

Čo má spoločné súdne pojednávanie a škôlka? V oboch dostali dve rôzne ženy písomný zákaz dojčenia. A ako bol tento zákaz zdôvodnený? [Prečítajte si o dvoch absurdných situáciách, s ktorými sa nedávno stretli dve slovenské ženy.](#)

Pandémia má na dojčenie zničujúci vplyv u nás i v zahraničí

Zbytočné oddeľovanie bábätiok od matiek, niekedy aj na celé mesiace, nedostupnosť pomoci s dojčením a napokon aj to, že sa ženám odmietala potrebná liečba či nemali prístup k očkovaniu, "lebo dojčia" - to sú len niektoré z faktorov, ktoré za posledné mesiace významne znížili počty dojčených bábätiok. Prečítajte si [analýzy svetových štúdií o ničivých](#)





Medializácia
podpory dojčenia

Medializácia podpory dojčenia

Profesionálne laktačné poradkyne o. z. MAMILA boli v posledných rokoch vyhľadávanými prednášateľkami na rôznych akciách a festivaloch zameraných pre matky a rodiny, špecificky na festivaloch zameraných na nosenie, vrátane Európskeho týždňa nosenia detí. Tento rok sme zúčastnili podstatne menšieho počtu akcií, keďže sa v dôsledku preventívnych opatrení proti šíreniu Covid-19 organizovalo omnoho menej podujatí.

V roku 2020 sme sa podieľali na príprave knihy od Lenky Žofajovej *Sprievodca rodiča dnešného* – pripravili sme dve kapitoly, jednu o dojčení a druhú o kŕmení bábätiak jedlom (príkrmy). V roku 2021 sme boli pozvaní na online konferenciu pre budúcich a čerstvých rodičov Lenky Žofajovej. Profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY na konferencii hovorila o tom, ako možno predchádzať problémom s dojčením a ako môže ženám pri dojčení pomôcť profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY. Konferencie sme sa zúčastnili aj prednáškou detskej lekárky MUDr. Daniely Miklovičovej, PhD. o tom, ako sa majú bábätká učiť jesť jedlo (zavádzanie príkrmov).

Pre portál Rodič dnešný sme pripravili aj [rozhovor](#).

Zúčastnili sme sa tiež diskusie vedenej režisérkou filmu Medzi nami - Zuzanou Límovou. Rozprávali sme sa o tom, ako koronakríza ovplyvnila podporu dojčenia, situáciu v nemocniciach, kontakt koža na kožu a čo všetko ženy v tomto čase prežívali.

[Boli sme pozvaní do viacerých relácií a rozhovor sme poskytli aj ďalším médiám:](#)

- » Článok o význame dojčenia pre [poistovňu Union](#).
- » Článok o tom, ako ukončiť dojčenie pre [Akčné mamy](#).
- » Článok o význame kontaktu koža na kožu pre [Promamu](#).
- » Počas celého roka sme mediálne spolupracovali s portálom denníka Pravda Ahojmama.sk, s ktorým sme pripravili viacero článkov o rôznych témach súvisiacich s dojčením. Pripravili sme aj [rozhovor](#), v ktorom [textilná dizajnérka](#), [tanečníčka](#) a [profesionálna laktačná](#)

[poradkyňa o. z. MAMILA Anči Strike](#) vysvetlila, prečo ako jedna z mála žien známych v šoubiznise odmietla podporovať neetický marketing náhrad materského mlieka, ale tiež ako zvláda tanečné tréningy a prácu vďaka dojčeniu a noseniu, a ako prebiehalo dojčenie u jej vlastných detí.

[Zoznam článkov pre portál Ahojmama.sk:](#)

- » Andrea Poloková: ROZHovor Dojčenie vie ovplyvniť psychiku na celý život, vraví Andrea Poloková
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/rozhovor-dojcenie-vie-ovplyvniť-psychiku-na-cel/14594-clanok.html>
- » ROZHovor Lucia Kantorová z Mamily: Ženy na verejnosti nedojčia preto, aby ukazovali prsia či mali obecnosť
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/rozhovor-lucia-kantorova-z-mamily-zeny-na-verej/11075-clanok.html>
- » Predsedníčka Mamily Lucia Kantorová: Chcem sa naučiť žiť v prítomnom okamihu tak, ako malé deti

Medializácia podpory dojčenia

- <https://ahojmama.pravda.sk/clanky/predsednicka-mamily-lucia-kantorova-chcem-sa-n/11190-clanok.html>
- » ROZHovor: Veľmi dobre poznám frustráciu rodín, keď dojčenie nefunguje, vraví predseda MAMILY Peter Liška
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/rozhovor-velmi-dobre-poznam-frustraciju-rodin/14917-clanok.html>
 - » Treba budiť bábätko na kŕmenie?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/treba-budit-babacko-na-krmenie-/14476-clanok.html>
 - » „Zadarmo“ nie je zadarmo. Rodičia, pozor na zľavové kupóny a darčeky
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/zadarmo-nie-je-zadarmo-rodicia-pozor-na-z/15250-clanok.html>
 - » Kolika a plač bábätiiek. Užitočné rady, ako im pomôcť
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/kolika-a-plac-babatiek-uzitocne-rady-ako-i/15075-clanok.html>
 - » Kávičku? Radšej nie, ešte kojím... Treba sa počas dojčenia obmedzovať v pití kávy?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/kavicku-radsej-nie-este-kojim-treba-sa-p/15028-clanok.html>
 - » Má zmysel pridávať deťom do jedla materské mlieko?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/ma-zmysel-pridavat-detom-do-jedla-materske-ml/14909-clanok.html>
 - » Z čoho pije vaše dieťa? Prečo nie sú vhodné špeciálne detské poháriky
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/z-coho-pije-vase-dieta-preco-nie-su-vhodne-specialne-detske-pohariky/14451-clanok.html>
 - » Prelomová štúdia WHO: Klokankovanie je viac než inkubátor
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/prelomova-studia-who-klokankovanie-je-viac-ne/14430-clanok.html>
 - » Kedy chráni dojčenie pred otehotnením?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/kedy-chrani-dojcenie-pred-otehotnenim-/14100-clanok.html>
 - » Ničivá komercia. Čím menej reklamy na umelé mlieko, tým viac dojčených detí, ukázala štúdia
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/niciva-komercia-cim-menej-reklamy-na-umele-m/14305-clanok.html>
 - » Prijemné obrázky, ľúbivé slogany vydávané za fakty. Reklama na umelé mlieko manipuluje celú spoločnosť
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/prijemne-obrazky-lubive-slogany-vydavane-/13913-clanok.html>
 - » Bábätko po pôrode dojčí 84 percent Slovincov, o pol roka neskôr už len polovica
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/babacko-po-porode-dojci-84-percent-slovincov/13814-clanok.html>
 - » Uľahčite si to. 9 vecí, ktoré pri bábätku naozaj robiť nemusíte
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/ulahcite-si-to-9-veci-ktore-pri-babacku-nao-zaj-robiť-nemusíte/13789-clanok.html>

Medializácia podpory dojčenia

- » Čo platí a čo nie? Urobte si test o dojčení, pomôže vám zorientovať sa v spleti rád
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/co-plati-a-co-nie-urobte-si-test-o-dojceni/13730-clanok.html>
- » „Dojčenská“ voda pre bábätká? Zbytočný biznis, vhodnejšia je z vodovodu
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/dojcenska-voda-pre-babotka-zbytocny-13637-clanok.html>
- » „Nesmieš, lebo kojíš...“ Ktoré zákazy pre dojčiace ženy sú oprávnené a ktoré nie
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/nemies-lebo-kojis-ktore-zakazy-pre/13233-clanok.html>
- » Kontakt koža na kožu upokojuje i znižuje horúčku. Ak vám ho neumožnili po pôrode, vynahradte si ho neskôr
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/kontakt-koza-na-kozu-upokojuje-i-znizuje-horu/13182-clanok.html>
- » „Mama, kde si?“ Bábätko si pýta dojčenie dlho predtým, než sa rozplače. Takto to spoznáte
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/mama-kde-si-babotka-si-pyta-dojcenie-d/13157-clanok.html>
- » Slovensko na chvoste, predbehol nás aj Afganistan. WHO porovnávala, ako štáty chránia ľudí pred reklamou na umelé mlieko
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/slovensko-na-chvoste-predbehol-nas-aj-afganistan/12888-clanok.html>
- » Úžasné VIDEO o predčasne narodených bábätkách. Čo dokážu a čo najviac potrebujú?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/uzasne-video-o-predcasne-narodenych-babatk/12884-clanok.html>
- » Koronavírus v materskom mlieku. Je to logické a nebráni to v dojčení
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/koronavirus-v-materskom-mlieku-je-to-logicke-a-/12865-clanok.html>
- » Zbytočná bariéra, ktorá sťažuje život. Zavinovačky sú prežitok, deti do nich nebaľte
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/zbytocna-bariera-ktora-stazuje-zivot-zavi/11716-clanok.html>
- » Chcete úspešne dojčiť? Vybojujte si fyzický kontakt s dieťaťom hneď po pôrode
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/chcete-uspesne-dojcit-vybojujte-si-fyzicky-k/11733-clanok.html>
- » Majú spať bábätká samé od štyroch mesiacov?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/maju-spat-babotka-same-od-styroch-mesiacov-/12103-clanok.html>
- » Môže sa dojčiť s horúčkou, treba izolovať chorú matku od dieťaťa? Všetko, čo potrebujete vedieť o dojčení počas pandémie
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/moze-sa-dojcit-s-horuckou-treba-izolovat-c/12565-clanok.html>
- » Nová štúdia WHO: Dojčenie znižuje riziko obezity aj v neskoršom veku
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/nova-studia-who-dojcenie-znizuje-riziko-obezity-aj-v-neskoršom-veku>

Medializácia podpory dojčenia

- nova-studia-who-dojcenie-znizuje-riziko-obez/11218-clanok.html
- » Ako riešiť dojčenie v banke? Počkať, kým dieťaťko dopije
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/ako-riesit-dojcenie-v-banke-pockat-kym-die/10998-clanok.html>
- » Polovica žien sa trápí, že svoje dieťa nedojčí. Nie je to vaša vina, odkazujú odborníčky
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/polovica-zien-sa-trapi-ze-svoje-dieta-nedoj/10946-clanok.html>
- » STOP reklamám na umelé mlieko. Prestížny vedecký časopis stratí 350-tisíc eur, no aj tak chce brániť šíreniu skreslených informácií
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/stop-reklamam-na-umele-mlieko-prestizny-vedec/10878-clanok.html>
- » Škôlka zakázala mamičke dojiť vo svojich priestoroch, má na to právo?
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/skolka-zakazala-mamicke-dojcit-vo-svojich-pr/15271-clanok.html>
- » Aj žena, ktorá nerodila, môže svoje dieťa dojiť, dokázala to aj táto mamička trojtýždňového bábäťka
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/aj-zena-ktora-nerodila-moze-svoje-dieta-doj/10683-clanok.html>
- » Na čo dbať pri spoločnom spaní s bábätkom
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/na-co-dbat-pri-spolocnom-spani-s-babatkom/10625-clanok.html>
- » S matkou v posteli je spánok dieťaťa kvalitnejší, netreba ho učiť zaspávať samé
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/s-matkou-v-posteli-je-spanok-dietata-kvalitnej/10626-clanok.html>
- » Bábätko nemožno rozmaznať, bude len šťastné ako na tomto videu
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/babatko-nemozno-rozmaznat-bude-len-stastne/10527-clanok.html>
- » Pôrodnice sa menia, no oddelenia šestonedelia nerešpektujú ženy, odhalil prieskum slovenských nemocníc
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/porodnice-sa-menia-no-oddelenia-sestonedelia-ne/10551-clanok.html>
- » Laktačné poradkyne darovali pediatrom knihy o dojčení
<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/laktacne-poradkyne-darovali-pediatrom-knihy-o-do/10182-clanok.html>
- » Poskytli sme rozhovor s profesionálnou laktačnou poradkyňou o. z. MAMILA na tému **Čo potrebujú bábätká pre zdravý spánok?** v Českom rozhlase o vedeckých argumentoch, ktoré vám poskytnú odpovede na najčastejšie otázky týkajúce sa spánku bábätiiek.
- » Profesionálna laktačná poradkyňa o. z. MAMILA, televízna moderátorka Hana Zavřelová Gallová pripravila článok na tému **Začnite kontaktom: Všetko o vzťahovej výchove a dojčení.**
- » Profesionálna laktačná poradkyňa o. z. MAMILA Lucia Kaňuková poskytla rozhovor o pomoci, ktorú MAMILA poskytuje pre dojčiace ženy a ich bábätká.

Medializácia podpory dojčenia

- » Pre kanál Mojimi očami na YouTube poskytla profesionálna laktačná poradkyňa o. z. MAMILA [rozhovor](#) o témach, ktoré zaujímajú ženy ešte pred pôrodom a ktoré riešia potom s bábätkom v prvých týždňoch po pôrode. V rozhovore nájdú podporu aj ženy dojčiace staršie deti, ktoré potrebujú získať povzbudenie.
- » Pripravili sme podcast pre Trnavské rádio, kde si v programe Dobré rady môžete vypočuť rôzne pikošky o dojčení v rozhovore [s profesionálnou laktačnou poradkyňou a členkou správnej rady Andreou Polokovou](#).
- » Pripravili sme podcast pre občianske združenie Ženské kruhy s názvom: [Nekalé marketingové praktiky a dojčenie](#).
- » Pripravili sme podcast pre Žena mámou s názvom: [S Andreou Polokovou o súčasnom obraze kojení](#).
- » Poskytli sme [rozhovor pre reportáž](#) pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia v regionálnej online televízii o akcii v Dunajskej Strede.
- » Zúčastnili sme sa besedy pri príležitosti dní zdravia v Brne 2021



Beseda, Brnenské dni zdravia



Konferencia Rodič dnešný Lenky Žofajovej

Medializácia podpory dojčenia



Moja sestra je ten najmilší
cicavec akého poznám. Ako malinká,
bola plne závislá od materského
mliečka. Dávalo jej všetky živiny
a vitamíny, ktoré potrebovala na
rôzne. Keď ležala na mamičinej
hruď, vieť sa jej tak krásne cítila,
keď počula mamičine srdce.

Svetový a Európsky týždeň dojčenia

mamila
poradenstvo pri dojčení
www.mamila.sk

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Prvý augustový týždeň sa MAMILA každoročne pripája k oslavám dojčenia v rámci Svetového týždňa dojčenia a prvý októbrový týždeň oslavujeme Európsky týždeň dojčenia.

Heslo Svetového a Európskeho týždňa dojčenia každý rok vyberá WABA, Svetová aliancia za podporu dojčenia a na Slovensku, v Čechách a v niektorých ďalších krajinách Európy sú tieto akcie organizované pod záštitou MAMILY.

Oslavy Svetového a Európskeho týždňa dojčenia boli v roku 2021 venované heslu Spoločne chránime dojčenie, s cieľom upozorniť, že dojčenie je ovplyvňované aj odpozorovanými znalosťami, ktoré sa v našej kultúre stratili, a že závisí od celkovej podpory dojčenia v spoločnosti a od správnych informácií o dojčení. Cieľom osláv bolo upozorniť na to, ktoré faktory a okolnosti dojčenie ovplyvňujú a pritom sú spoločnosťou často bagatelizované. Pripravili sme [sériu viacerých článkov](#) so spoločnou témou: „Keby som toto vedela pri prvom bábätku...“ Spýtali sme sa túto otázku našich čitateľiek na sociálnych sieťach a získali sme námety pre kampaň s cieľom podporiť a ochraňovať dojčenie.

Oslavy Svetového a Európskeho týždňa zastrešuje už tradične občianske združenie MAMILA. Súčasťou osláv bývajú stretnutia podporných skupín dojčenia, pikniky, besedy, pochody, workshopy, besedy, premietania filmov o dojčení, výstavy, podujatia pre deti a rodiny, živá dojčiaca reťaz. Podrobný zoznam všetkých akcií býva každý rok pri oslavách

dojčenia dostupný na našich stránkach www.mamila.sk.

Situácia v roku 2021 nás znova donútila presunúť časť osláv do online priestoru. Oslavy Svetového týždňa dojčenia v Bratislave tak trvali celý týždeň online prednáškami alebo podpornými skupinami dojčenia, ktoré sa vysielali naživo. Zakončené boli veľkou tombolou o skvelé ceny. Osobné stretnutia sme organizovali v auguste a v októbri po uvoľnení protiepidemických opatrení najmä vo vonkajších priestoroch. Na našich sociálnych sieťach sme organizovali súťaže o hodnotné ceny.

V roku 2021 sme k oslavám pridali akciu s putovnými kamienkami pre podporu dojčenia. Rodiny dojčených detí maľovali so svojimi deťmi kamienky, na ktorom napísali heslo MAMILA: Spoločne chránime dojčenie. Na našu emailovú adresu zasielali potom fotografie, ako kamienky s deťmi maľovali, ako pekne vyzerali, a napísali či vyfotili aj to, kde ich umiestnili. Kto kamienky nájde, ich môže premiestniť na nové miesto a bude tak šíriť myšlienku podpory dojčenia.

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia sme oslávili aj vydaním novej knihy, ktorej autorkou je profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY Tereza Mynářová. Kniha s názvom Naše cesta

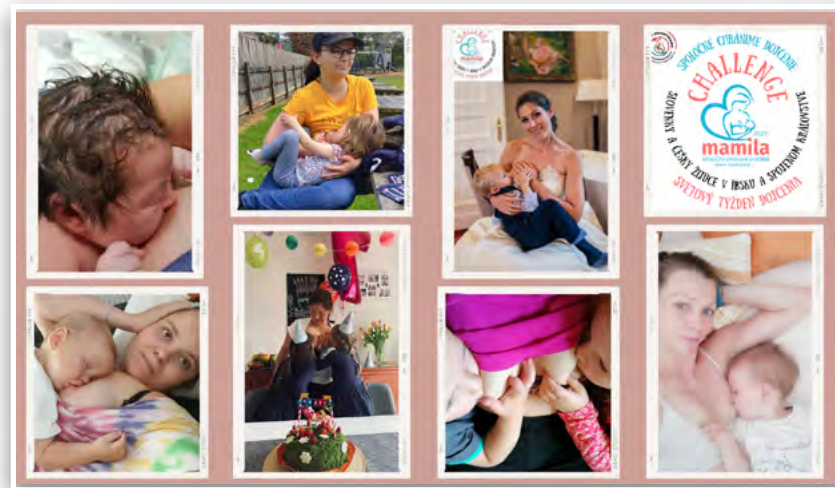
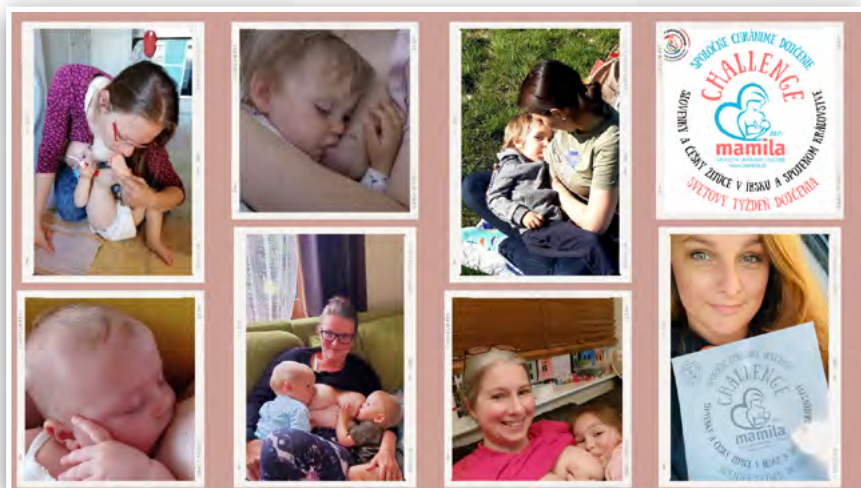
ke kojení sa zaoberá témou tohtoročného hesla Svetového týždňa dojčenia: Spoločne chránime dojčenie. Obsahuje 21 rôznych príbehov, z ktorých každý ukazuje, čo nás môže

pri dojčení stretnúť. Tereza si vypočula príbehy 21 žien a spísala ich skúsenosti, pochybnosti a úspechy. Kniha vyšla 3. augusta 2021 v českom jazyku. Je viazaná v pevnej väzbe, má 214 strán. Kniha sa predáva prostredníctvom [týchto webových stránok](#) s dorúčením v rámci Českej aj Slovenskej republiky alebo počas pravidelných podporných skupín dojčenia v Prahe.

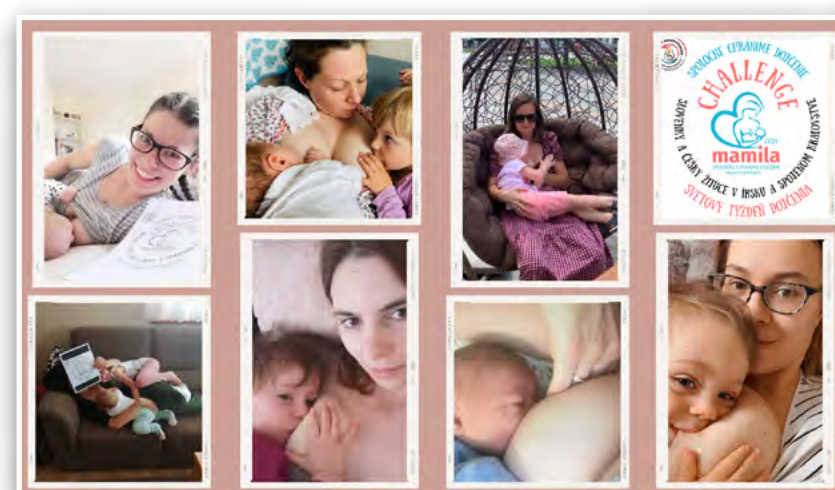
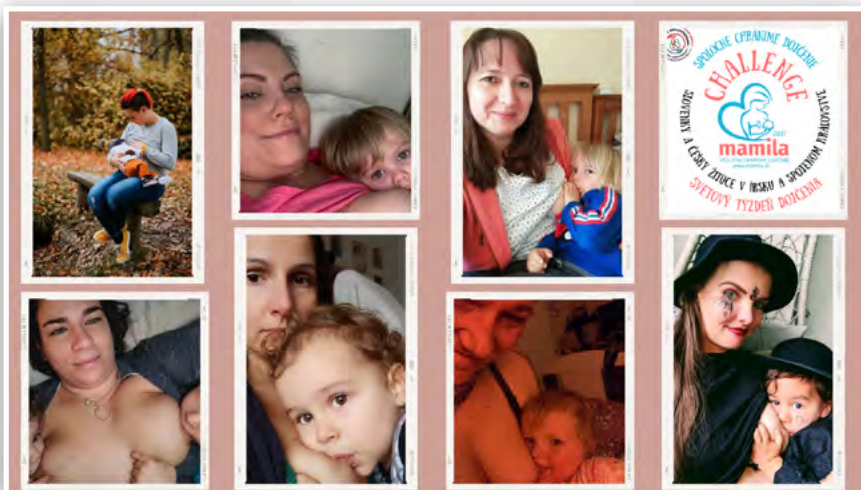
V maďarskom meste Vacov profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY v máji 2021 pomáhala s organizáciou prednášok a besied zameraných na tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o bábätko v rámci osláv Svetového týždňa pôrodu. Prednáška MAMILY pre tehotné ženy bola zameraná na správny začiatok dojčenia, ktoré faktory ovplyvňujú úspešnosť dojčenia v prvých dňoch.

Aj v roku 2021 sme sa zapojili do osláv Európskeho týždňa dojčenia akciou Beh dojčiacich žien v Galante.

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Pozdravy k Svetovému týždňu dojčenia od žien žijúcich v Írsku a Veľkej Británii



Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia, Senec, 2021



Svetový a Európsky týždeň dojčenia

Svetový týždeň dojčenia, Bratislava, 2021



Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia, Dunajská Streda, 2021

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia, Most, 2021



Svetový týždeň dojčenia, Olomouc, 2021



Svetový týždeň dojčenia, Přelouč, 2021

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia, Kežmarok, 2021



*Svetový týždeň dojčenia,
Trnava, 2021*



*Svetový týždeň dojčenia,
Prievidza, 2021*

Svetový a Európsky týždeň dojčenia



Svetový týždeň dojčenia, Prešov, 2021

Svetový týždeň dojčenia, Moravská Třebová, 2021



Svetový a Európsky týždeň dojčenia



*Európsky týždeň dojčenia, 2021
Beh dojčiacich žien*



*Európsky týždeň dojčenia, 2021
Beh dojčiacich žien*



*Európsky týždeň dojčenia,
Praha, 2021*

POUKÁŽTE O. Z. MAMILA 2 % Z DANE.



Finančná správa

PORADENSTVO PRI DOJČENÍ



Finančná správa

Príjem	96 848,66
Z darov a príspevkov	13 132,44
Z členských príspevkov	8 848,42
Z podielu zaplatenej dane	8 548,91
Z organizovania podujatí	49 362,12
Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov	11 617,36
Ostatné príjmy	5 339,41
Výdaj	-75 611,70
Zásoby	-3 191,39
Služby	-63 446,48
Prevádzková réžia	-5 179,40
Ostatné výdavky	-3 794,43
Rozdiel príjmov a výdavkov	21 236,96

Aj v roku 2022 chceme
intenzívne pomáhať
a podporovať dojčenie.

Ďakujeme za vašu podporu!

