



Börn þurfa að geta komist yfir þetta þroska- tímabil á eðlilegan náttúrulegan máta. Eftir því sem barnið eldist fækkar gjöfum, þær verða færri og styttri.

Fljótlegasta og besta aðferðin til að hugga barn í uppnámi er að leggja það við brjóstið og leyfa því að sjúga smástund. Þörfin fyrir að fá brjóstið eykst líka þegar barnið gengur í gegnum erfitt tanntökutímabil og ónæmisaðgerðirnar á fyrsta árinu, sérstaklega á nóttunni og jaxlatakan á öðru ári hefur auðvitað sömu áhrif. Áður en varir er litla brjóstabarnið orðið sjálfstæður, lítill og hamingjusamur einstaklingur fær um að mæta veröldinni sterkur á líkama og sál.

Réttindi móður

Samkvæmt lögum um vinnuvernd eiga mæður rétt á að mjólka sig á vinnutíma á vinnustað í næði og ekki má vísa móður á salerni. Einnig hefur mörgum mæðrum reynst vel að fara til barns á miðjum degi og gefa brjóst eða fá það

til sín fyrstu mánuðina eftir að fæðingarorlofi móður lýkur. Þegar heim er komið að vinnudegi loknum má vinna upp aðskilnað með því taka barnið í fang sér faðma það og gefa brjóst í góða stund. Móðir og barn ná þannig að hvíla sig eftir viðburðaríkan dag og hlúa að nánu sambandi.

Mjólkurframleiðsla móður

Þegar móðir er farin að vinna eftir fæðingarorlof getur hún fundið fyrir því að í byrjun vikunnar sé framleiðsla hennar meiri en í lok vikunnar. Því er mikilvægt að nota frídaga með barni og vinna upp mjólkurframleiðsluna. Smám saman aðlagast líkami móður að breyttum aðstæðum og barn einnig. Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eru á brjosti verða síður veik og það þýðir færri daga sem foreldrar eru frá vinnu vegna veikinda barns.

The breast is best

“WHO and unicef now recommend that every infant should be exclusively breastfed for the first six months of life, with continued breastfeeding for up to two years or longer”



unicef  Barnahjálpi Sameinuðu þjóðanna

Leiðbeinendur:

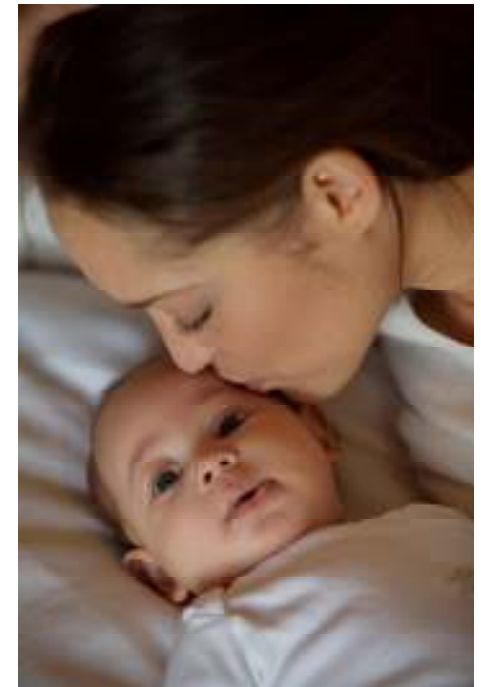
Amheiður Sigurðardóttir lýðheilsu- og hjúkrunarfræðingur, IBCLC, LLL
-leader og nemandi í kennslufræðum við HR

Hulda Sigurlína Þórðardóttir hjúkrunarfræðingur, brjóstagjafaráðgjafi og nemi í ljóðmóðurfræðum við HÍ.

Sóley Birgisdóttir lýðheilsufræðingur, vigtarráðgjafi og nemandi í kennslufræðum við HR.

Opið húsí Grensáskirkju
Háaleitisbraut sjá
www.brjostagjof.is

Að venja barn af brjosti- hvenær? Hvers vegna? Hvernig?



 HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSITY



er á brjósti verði álitíð seinþroska. Skoðum þetta örlítið nánar.

Þegar litið er á brjóstagjöf einungis sem aðferð til að gefa barninu mat, þá er ósköp skiljanlegt að ekki þyki ástæða til að halda brjóstagjöf áfram eftir að farið er að gefa barninu spóna-mat.

Barn fæðist með varnarviðbrögð og ullar öllum mat út úr sér ef því er boðin spóna-matur áður en það hefur þroska til að neyta hans. Þetta varnar viðbragð hverfur smám saman og barnið lærir að flytja matinn aftur í kok. Að sjálfsögðu heldur móðurmjólkinn áfram að vera þýðingarmikil fyrir barnið sem næring tengsl og þroska ónæmiskerfisins.

Gild brjóstamjólkur minnkar ekki í tímans rás.

Þegar litið er á brjóstagjöf í víðara samhengi og það tekið með í reikninginn að barnið hefur tilfinningalegar þarfir sem best er fullnægt við brjóstið mánuðum saman, verður erfitt að skilja hvers vegna þarf að setja tímamörk við svo náíð og mikilvægt samband. Ef þessum þörfum barnsins er ekki fullnægt í frumbersku verða þau vannærð tilfinningalega á sama hátt og þau væru líkamlega ef eitthvert mikilvægt næringarefni vantar í mataræði þeirra.



Tilfinningalega þarfir

Móðir og barn byggja upp samband sem byggir á sameiginlegum þörfum þeirra beggja.

Í byrjun er það næringin sem barnið þarf á að halda og móðirin þarf hinsvegar að losa sig við þá mjólk sem streymir í brjóstin handa barninu. Jafnframt eru móðir og barn háð hvort öðru á þann hátt að barnið hefur mikla þörf fyrir að vera umvafið hlýju og ástúð og veitir móðurinni mikla hamingju að vera fær um að veita barninu það besta. Móðirin þráir að finna að barnið þarfnast hennar. Venjulega verður þá smám saman breyting á, stundum jafnvel skyndilega í þá átt að barnið verður ekki eins háð móður sinni. Sjóndeildarhringur þess vikkar og áhugi þess á umhverfinu eykst. Brjóstagjöfin heldur þó áfram að vera mikilvæg fyrir barnið, örugg höfn í flókinni veröld.

Að venja barn af brjósti?

Það er ekki óalgengt að ungar mæður með lítil börn hafi áhyggjur af því hvernig og hvenær skuli venja barn af brjósti, og oft er barnið ekki nema nokkurra vikna eða mánaða gamalt. Hvers vegna hafa mæður slíkar áhyggjur þegar þær eru nýbyrjaðar á brjóstagjöf? Sjálfsagt vegur þungt afstaða samfélagsins, sem gerir ráð fyrir því að börn verjist ung af brjósti.

Í samfélagi þar sem pelagið er rótgróin þykir eðlilegt að nýfætt barn sjúgi brjóst móður sinnar, en ekki eldra en nokkurra mánaða hvað þá ef barnið er komið á annað eða þriðja aldursár. Mæður eru óöruggar og velta fyrir sér hversu lengi barnið á að vera á brjósti. Mæður reyna í ákafa sínum að sanna fyrir umhverfinu að þeirra barn þroskist fljótt og eru hræddar um að barn sem lengi