

CENTRÁČIK

Ako je rastúce dieťa chránené v lone matky a mimo tohto priestoru nemôže existovať, podobne je to aj s deťmi v rodine. Deti potrebujú objímajúcu, sprevádzajúcu a chrániacu lásku svojich rodičov. Doprajme im ju. Dovoľme im vstúpiť Láskavo do života.



únia
materských
centier



Láskavo do života

Dojčenie – podporné skupiny v materských centrách



Pomáhať dieťaťu pri vstupe do života je úlohou mnohých odborníkov: lekárov, zdravotných sestier, pôrodných asistentiek, dúl, poradkyň v dojčení. **Mamy v sieti materských a rodinných centier** si uvedomujú, aký dôležitý je pre zdravý vývoj dieťaťa štart. Zdieľané skúsenosti pomáhajú ženám pripraviť sa na pôrod, dojčenie. Vyslovené obavy zmiernujú napätie a nové praktické informácie riešia dilemy. Informačno-osvetová kampaň **Láskavo do života je spájajúcou kampaňou**. Súvisí so zlepšením podmienok tehotných žien na pôrod. Jej dôležitou súčasťou je vytváranie a posilňovanie partnerstiev, podpora kampaní, projektov a šírenie dôležitých informácií, ktoré realizujú naši partneri. V spolupráci s **OZ Mamila** a využívajúc komunikačné nástroje ÚMC poskytujeme členom materských centier dôležité informácie k témam dojčenia a predpôrodnej prípravy.

Prečo je prostredie materských centier dôležité z hľadiska „láskavých“ tém?

V materských centrách je možné:

- ♥ zvyšovať informovanosť žien v oblasti zdravotnej starostlivosti, právneho povedomia,
- ♥ zdieľať spoločný priestor pre skúsenosti o priebehu tehotenstva, pôrodu, dojčenia, starostlivosti o novorodenca,
- ♥ inšpirovať sa v téme prípravy mužov – partnerov na pôrod ženy a otcovstvo,
- ♥ získať poznatky o produktoch, službách poskytovaných pre tehotné ženy a mamičky po pôrode (baby šatky, tehotenské oblečenie),
- ♥ nadobudnúť informácie o právach tehotnej a rodiacej ženy, o rozsahu činnosti pôrodnej asistencie poskytovanej pôrodnou asistentkou,
- ♥ dozvedieť sa o tvorbe pôrodných plánov.

Mnohé z pôrodných dúl sú aktívne členky materských centier. V materských centrách je ideálny priestor pre spoluprácu s gynekológmi, pediatrami, odbornými lekármi.



Význam svojpomocných podporných skupín dojčenia

Osvetovú činnosť je možné realizovať prostredníctvom *podporných skupín dojčenia, kurzov predpôrodnej prípravy, cvičenia tehotných žien, prednášok, workshopov a diskusií*. Spontánne rozhovory rúcajú bariéry, otvárajú citlivé témy.

Podporné skupiny v materských centrách

Vzájomné učenie medzi mamičkami predstavuje dôležitú súčasť ich poznania. Mnohé z nich prekonávajú prekážky v dojčení práve vďaka povzbudeniu a radám inej dojčiacej mamy.

- ♥ Význam a potreba dojčenia, prvé priloženie, zloženie materského mlieka, polohy pri dojčení, správne satie, problémy s dojčením sú súčasťou prednášok kurzu predpôrodnej prípravy v **MC Hviezdička v Banskej Bystrici**, ktorý vedie pôrodná asistentka.
- ♥ Pravidelné stretnutia k témam dojčenia sa konajú i v **Mamacentre Nadácie Horského parku v Bratislave**. V Lesnej škole oproti Horárni býva posledná streda v mesiaci venovaná problematike dojčenia. Úspech Mamacentra spočíva v klubovom a diskusnom charaktere podujatia.
- ♥ Laktačné poradenstvo nechýba ani v **MC Bambi v Novom Meste nad Váhom**. Pravidelné stretnutia dojčiacich mamičiek sú určené predovšetkým tehotným ženám, ich partnerom, matkám či otcom s bábätkami, ako aj s väčšími deťmi. Slúžia na výmenu skúseností a vzájomnú podporu.
- ♥ S podpornou skupinou dojčenia je možné stretnúť sa i v **MC Obláčik v Lamači**. Stretnutia vedie certifikovaná laktačná poradkyňa. Každé stretnutie má svoju tému, ale zároveň je ponúkaný aj priestor pre individuálne konzultácie.

Zverejňovanie skúseností pomáha zorientovať sa v názoroch, odporúčaniach. Svojpomocné podporné skupiny sú efektívnym nástrojom pre posilňovanie komunikácie, pestovanie sebadôvery a prekonávanie problémov v oblasti dojčenia.

♥ „*Nebojte sa na nás obrátiť s akýmkoľvek dotazom, aj keď si myslíte, že nás budete obťažovať. Úplne si uvedomujeme, že u začiatočníkov je istá neinformovanosť pochopiteľná. Rozhodne oceníme váš záujem a budeme sa ho snažiť plne podporiť nielen dobrou radou. Neváhajte sa na nás obrátiť – sme matky a manželky ako vy.*“ Píše sa v upútavke podpornej skupiny dojčiacich mamičiek z **MC Blšky vo Veľkom Záluží**.

♥ Ochota poskytnúť podporu v období, ktoré je pre dieťa a matku najdôležitejšie, nechýba ani mamičkám z **Trnavského materského centra**. Vo svojich priestoroch sprostredkujú informácie o tom, čo je základom úspechu pri dojčení. Medzi poradkyňami dojčenia sú zdravotné sestry, pedagogičky i psychologička. Vedú poradiť telefonicky a osobne.

♥ K téme vytvárania podmienok pre úspešné dojčenie sa stretávajú aj mamičky v **MC Včielka v Považskej Bystrici**. Správna poloha bábätka pri dojčení, jeho prisatie nie je vždy samozrejmosťou. Podporná skupina je určená pre všetky dojčiace mamičky a ich deti a rovnako pre tehotné ženy, ktorým môžu mamičky pomôcť uľahčiť vstup do materstva a dojčenia.

Takmer každé materské centrum na Slovensku ponúka pestrú škálu informácií k téme dojčenia. Stačí si zalistovať na stránkach zoznamu materských centier www.materskecentra.sk/zoznam_materskych_centier a vybrať si to svoje.

Zoznam členov Únie materských centier v Trenčianskom kraji

- **Anjelikovo, materské centrum** – Bánovce nad Bebravou, MŠ Radlinského
- **Drobčekovo, materské centrum** – Dolné Vestenice 972 23, R. Jašíka 348/1
- **Dubáčik, materské centrum** – Ilava 019 01, ZŠ Medňanská ul. 514/5
- **Bambi, materské centrum** – Nové Mesto nad Váhom 915 01, Štúrova
- **Bosoráčik, materské centrum** – Lehota pod Vtáčnikom 972 42, Námestie SNP 35/5
- **Južanček, rodinné centrum** – Trenčín 911 08, Východná 9, budova ZŠ
- **Mimčo, materské centrum** – Ladce 018 63, Hviezdoslavova 2, budova materskej školy
- **Nováčik, materské centrum** – Nováky 97271, Chemikov 956/34
- **Ovečka, rodinné centrum** – Trenčianske Teplice 914 51, Nádražná 10
- **Pampúšik, materské centrum** – Myjava 907 01, Partizánska ul.
- **Slniečko, materské centrum** – Prievidza, Budova MŠ na Športovej ulici (Žabník)
- **Srdiečko, materské centrum** – Trenčín 911 01, Hviezdoslavova 6, CVČ Nová pobočka – Dolné Hony, KC Stred
- **Včielka, materské centrum** – Považská Bystrica 017 01, ZŠ Rozkvet 2047

Kontakty na: www.materskecentra.sk/zoznam_materskych_centier-trenciansky_kraj

PRIPRAVILA: Mgr. Dušana Bielešová, Únia materských centier ZDROJ: webové stránky materských centier FOTO: archív ÚMC a MC