



Výročná správa

2023

•

Na dojčenie záleží

Kto sme a čím sa zaoberáme?.....	5
Čo sa nám v roku 2023 podarilo?.....	9
Podporte dojčenie.....	13
Účasť na zasadnutiach Komise ministerstva zdravotníctva ČR pro výživu kojenců a malých dětí	17
Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v nemocniciach	19
Preplácanie laktačného poradenstva zdravotnými poisťovňami	25
Medicínsky tím MAMILA a vedecké štúdie o dojčení	27
Vzdelávanie profesionálnych laktačných poradkýň	29
Nosenie pomáha dojčeniu	33
Kurzy online pre širokú aj odbornú verejnosť	35
Podpora marginalizovaných rómskych komunít v dojčení	37
Podporné skupiny dojčenia pomáhajú ženám pokračovať v dojčení	39
Kniha Praktický návod na dojčenie má nové zrevidované vydanie.....	42
Poradňa dojčenia pomáha.....	45
Medializácia podpory dojčenia	47
Pomoc pre rodičov na našich webových stránkach	51
Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach.....	53
Pomoc a podpora pri dojčení prostredníctvom e-mailu.....	56
Finančná správa.....	58

- » viac ako 634 certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň
- » 6360 účastníkov a účastníčok rôznych kurzov MAMILY
- » 693 členiek a členov o. z. MAMILA
- » tisícky žien, ktorým pomohla profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY

MAMILA na sociálnych sieťach

- » virtuálna podpora pre vaše dojčenie
- » viac než 33-tisíc fanúšikov a fanúšičiek na Facebooku
- » viac ako 11-tisíc fanúšikov a fanúšičiek na Instagrame
- » Twitter
- » Pinterest
- » kanál o dojčení na YouTube

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 dojčí do konca 6. mesiaca
- » **25 000 už v 6. mesiaci nie je dojčených**

www.mamila.sk

- » 86-tisíc návštevníkov mesačne
- » viac ako 40 zodpovedaných otázok mesačne v poradni dojčenia online a stovky emailom
- » viac ako 8,5-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?

www.mamila.sk

V MAMILE 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 úspešné dojčenie napĺňa pocitom dôvery v samé seba a istotou, že sa dokážu o svoje deti starať. Znamená to budovanie toho najlepšieho základu pre vzťahy v rodine a pre psychické zdravie. Znamená to novú generáciu žien a detí, ktoré budú dojčenie považovať za normálny, fyziologický a nenahraditeľný spôsob starostlivosti o deti, pri ktorom ide o viac než len o materské mlieko.

V súčasnosti sú každý rok tisíce matiek sklamané, frustrované, zúfalé a ich túžba dojsť svoje dieťaťko sa rozplynie, pretože napriek tomu, že dojčenie považovali za prirodzené a intuitívne, narazia v živote na prekážky, ktoré im dojčenie znemožnia: narážajú na neznalosť, nevedecké informácie, nechotu, nedostatok času a pomoci, nedocenenie, odsudzovanie, bagatelizovanie dojčenia, zastrášovanie,

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 zdrvivou realitou, s ktorou sa stretávajú. Sme presvedčení, že nie je jedno, či matky dojsť alebo nedojčia. Na dojčení záleží. A my im podávame pomocnú ruku, aby dojčenie mohlo byť úspešné. Nestačí sa len rozhodnúť dojsť, ženy potrebujú pomoc a podporu.



Dr. Jack Newman

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

Sme členom skupiny IBFAN na podporu bezpečného kŕmenia dojčených aj nedojčených detí.

Sme členom medzinárodnej asociácie laktačných poradkýň IBCLE.

Ako s našim odborným garantom a členom Správnej rady spolupracujeme so svetovo uznávaným odborníkom na dojčenie, kanadským pediatrom dr. Jackom 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. Vzdelávanie v občianskom združení MAMILA prebieha podľa medicíny založenej na dôkazoch a vedeckých štúdiách garantovaných Medzinárodným centrom pre dojčenie v Toronte.

Občianske združenie MAMILA bolo laktačnými poradkýňami založené v roku 2002, hoci prvé aktivity podpory dojčenia organizovali už roky predtým. S dojčením pomáhame už viac ako 21 rokov.

Orgánmi združenia sú správna rada a ako poradný orgán valné zhromaždenie. Od roku

2021 je predseda občianskeho združenia MAMILA lekár MDDr. Peter Liška.

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 693 členiek a členov, ktoré a ktorí sa spolupodieľajú na podpore dojčenia a z ktorých



MDDr. Peter Liška

mnohé sú lekárky a lekári, zdravotné sestry, farmaceutky, 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. Pre laktačné poradkyne máme k dispozícii poradenské karty, ktoré profesionálnym laktačným poradkyňam uľahčujú poradenstvo.
4. Výhodou členstva pre profesionálne laktačné poradkyne je aj možnosť zaradenia do zoznamu poradkýň na www.mamila.sk s možnosťou individuálnej aktualizácie zo strany poradkýň.

Kto sme a čím sa zaoberáme?

5. Možnosť so zľavou si zakúpiť knihu [Praktický návod na dojčenie](#) alebo knihu darovať.
6. Možnosť so zľavou si zakúpiť ďalšie produkty v eshope MAMILY, ako sú magnetky dojčiacich zvieratiek, odznaky, drevené ozdoby v tvare srdiečka s dojčeným bábätkom, perá s logom MAMILY, ale aj USB kľúč s množstvom materiálov, ktoré profesionálne laktačné poradkyne môžu využiť pri poskytovaní pomoci dojčiacim ženám a tričká pre profesionálne laktačné poradkyne.
7. Možnosť so zľavou sa zúčastňovať vzdelávacích podujatí MAMILY ako napríklad pokročilých kurzov, supervíznych podporných skupín, kurzov pre odbornú a širokú verejnosť a konferencií.
8. Na webovej stránke máme špeciálnu sekciu s materiálmi pre profesionálne laktačné poradkyne, ktorá funguje po prihlásení sa poradkyne do systému.
9. Pripravili sme množstvo prezentácií a materiálov použitých na vzdelávanie poradkýň, ako aj online vzdelávanie a testovanie.
10. Možnosť opakovane zdarma absolvovať základný kurz poradenstva pri dojčení na prehĺbenie znalostí a poradenských zručností.



ČO SA NÁM V ROKU 2023 PODARILO?



Aj v roku 2023 sme s nadšením podporovali dojčenie:

- » MAMILA v roku 2023 oslávila 21 rokov pomoci s dojčením.
- » Profesionálne laktačné poradkyne MAMILY pôsobia v 10 krajinách Európy. Občianske združenie MAMILA im pomáha, aby cítili, že pri svojej náročnej práci v tom nie sú sami. Máme už aj laktačných poradcov, pretože podporovať dojčenie je rovnako úloha žien ako aj mužov.
- » Poskytovali sme pomoc s dojčením rodinám v domácnostiach, v teréne, u poradkýň doma či v konzultačných miestnostiach, online prostredníctvom videohovorov, v nemocniciach, v materských centrách či počas podporných skupín dojčenia (osobne aj online).
- » V roku 2023 zdravotné poisťovne v Českej republike preplácali laktačné poradenstvo poradkýň MAMILY v rôznych balíčkoch a benefitoch.
- » MAMILA bola pozvaná, aby sa stala členkou novovytvorenej Komise pro výživu kojenců a malých dětí Ministerstva zdravotnictva ČR. Zástupkyňa MAMILY sa v priebehu roku 2023 zúčastňovala zasadnutí komisie, jej práce, ako aj zasadnutí a práce pracovnej skupiny, ktorú komisia vymenovala a ktorá sa venovala implementácii zásad Baby-friendly Hospital Initiative (BFHI). Výsledkom práce boli strategické dokumenty pre podporu dojčenia v Českej republike, ako aj príprava dotazníka pre české nemocnice ohľadne niektorých bodov BFHI.
- » Školeniami o dojčení sme pomáhali zlepšiť podporu dojčenia zdravotníckeho personálu v nemocniciach i v ambulanciách. Zrealizovali sme školenia v 7 nemocniciach v Českej republike a v 2 nemocniciach v Slovenskej republike a individuálne sme vyškolili viacero lekárov a lekárk v rozličných oblastiach laktačnej medicíny.
- » V máji 2023 sme zorganizovali viacero školení a kurzov duly v ČR.
- » Pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia sme poskytovali zdarma USB kľúče s videami a inštruktážnymi materiálmi.
- » Nemocnici v Havířově sme darovali 2000 ks kníh Praktický návod na kojení do balíčka, ktorý dostávajú ženy v pôrodnici.
- » Pokračovali sme v [prieskume podpory dojčenia v slovenských nemocniciach, ktorého výsledky sú zverejňované v reálnom čase na webovej stránke MAMILY](#).
- » Medicínsky tím MAMILY pripravil v roku 2023 rozsiahly prehľadový článok o rázštepoch a podpore dojčenia. Zároveň sme sa venovali rôznym študentom a študentkám, ktorí pripravovali dotazníky, výskumy, bakalárske či diplomové práce a poskytovali sme im konzultácie.
- » Vyškolili sme 90 nových profesionálnych laktačných poradkýň (na Slovensku i v ČR, ale aj v ďalších krajinách Európy), ktoré budú pomáhať ženám s dojčením.
- » Preškolili sme všetky certifikované profesionálne laktačné poradkyne o. z. MAMILA.
- » Pre preškolenie certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň o. z. MAMILA sme zorganizovali 7 dvojdňových kurzov pokročilého poradenstva pri dojčení v rôznych mestách Slovenskej a Českej republiky, 3 supervízne stretnutia, 2 regionálne miniškolenia a v priebehu celého roka sa certifikované profesionálne laktačné poradkyne MAMILY

- » mohli vzdelávať v rámci 8 online pokročilých kurzov.
- » Spustili sme projekt mentoringu pre začínajúce laktačné poradkyne, ktorý začal fungovať od júla 2023.
- » Aktualizovali sme obsah USB kľúča, ktorý sme pripravili pre profesionálne laktačné poradkyne s materiálmi uľahčujúcimi poskytovanie laktačného poradenstva. USB kľúč je k dispozícii pre všetky laktačné poradkyne MAMILY.
- » Organizujeme lektorské kurzy pre školiteľky nosenia. V roku 2023 sme zorganizovali 3 základné lektorské kurzy, ktorých sa zúčastnilo celkovo 47 účastníčok a dva pokročilé kurzy o nosení, ktorých sa zúčastnilo 35 účastníčok.
- » V roku 2023 sme vydali nové vydanie českej a slovenskej verzie knihy Praktický návod na dojčenie. 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, v ktorej sme zodpovedali už takmer ako 8 700 otázok o dojčení.
- » Rozvíjali sme 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 pracovali na doplnení obsahu českej jazykovej verzie webových stránok MAMILY.
- » Intenzívne sme sa venovali informovaniu o dojčení a podpore dojčenia na sociálnych sieťach, špecificky na [Facebooku](https://www.facebook.com/mamila.sk), [Instagrame](https://www.instagram.com/mamila.sk), [Twitteri](https://www.twitter.com/mamila.sk) a [Pintereste](https://www.pinterest.com/mamila.sk). Pomoc poskytujeme aj na vlastnom kanále pre podporu dojčenia na [YouTube](https://www.youtube.com/mamila.sk), 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. Prinášame tiež možnosť vypočuť si záznam konferencie s odborníkom na starostlivosť o predčasne narodené deti, popredným neurovedcom dr. Nilsom Bergmanom.
- » Pre podporu dojčenia sme pripravili rôzne darčkové predmety, ktorých kúpou financujeme aktivity pre školenia v nemocniciach. K dispozícii máme už len posledné kusy magnetických zvieratiek, ktoré dojčia svoje mláďatká, a tiež tričiek pre podporu dojčenia. Ponúkame tiež veselé odznaky s textom „Babies suck“ a krásne drevené ozdoby v tvare srdiečok s obrázkom dojčiacich sa bábätiok a 1 ozdobu s logom MAMILY - ženou, ktorá dojčí svoje bábätko. Podporte dojčenie aj vy [kúpou niektorého z týchto produktov](#).
- » Zorganizovali sme oslavy dojčenia pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia a Európskeho týždňa dojčenia s heslom Nech môžu dojčiť.
- » Pri podpore dojčenia v segregovaných a marginalizovaných rómskych komunitách sme spolupracovali s príspevkovou organizáciou ministerstva zdravotníctva Zdravé regióny. Zorganizovali sme dvojdnové školenie rómskych asistentov a asistentiek podpory zdravia v marginalizovaných rómskych komunitách (13 účastníčok

Čo sa nám v roku 2023 podarilo?

- a 1 účastník), okrem toho sme školili rómske laktačné poradkyne, ktoré pôsobia v nemocniciach na východnom Slovensku.
- » Zorganizovali sme spoločne so Soňou Rossi konferenciu pre študentov a študentky s názvom *Psychologické aspekty dojčenia* na Vysokej škole sv. Alžbety v Bratislave.
- » 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 televíznych a rozhlasových relácií a rozhovor sme poskytli aj ďalším médiám, vrátane vystúpenia pre TV JOJ pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia.
- » Spolupracovali sme na príprave príručky o dojčení pre ženy s mentálnym postihnutím.

PODPORTE DOJČENIE



Podporte dojčenie

www.mamila.sk

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



navrhované čiastky alebo akúkoľvek vlastnú sumu jednorazovým darom alebo nastavením pravidelného príspevku. Zvlášť pravidelné príspevky nám nesmierne pomáhajú v našej činnosti.

v hodnote pár eur mesačne, každé euro reálne pomôže niektorej žene s bábätkom, aby mohla ďalej dojsť. **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 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.**

Venujeme sa skupine, ktorá sa vyznačuje nízkym príjmom - ženám na materskej a rodičovskej





dovolenke a ich bábätkám. Naša práca má 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.

Podporte dojčenie a získajte darček

Pomôcť ženám a bábätkám s dojčením môžete aj kúpou rôznych darčiekov, ktoré sme v MAMILE pripravili. Získané financie použijeme na školenia o dojčení v pôrodniciach, aby sa situácia s podporou dojčenia v nemocniciach zmenila k lepšiemu. Ďakujeme vám za každý nákup na webovej stránke MAMILA. Pretože na dojčení záleží.

Tričká na podporu dojčenia

Ponúkame vám biele bavlnené tričká s malým modrým logom MAMILA vpredu a veľkým logom MAMILA vzadu. Logo je buď v slovenskej alebo českej verzii. K dispozícii máme už len posledné kusy.



Magnetky: Dojčenie nás baví (a zvieratka tiež)

Zažite kopec zábavy s magnetkami rozličných zvieratiek a vyskúšajte si, kde sa dojčí malý sloník, delfín alebo netopier. Skúste vďaka magnetu pripojiť zvieracie mláďatko či dieťaťko k jeho mamičke. Týchto ručne vyrábaných magnetiek sa nebudete vedieť nabažiť.

Sada 20 drevených magnetiek (veverička, mačička, zebra, delfín, slon, netopier, prasiatko, ježko, zebra a dieťaťko). K dispozícii sú už len posledné kusy. Kúpou týchto magnetiek prispievate na pomoc s dojčením. Pretože na dojčení záleží.

Podporte dojčenie kúpou odznakov

Babies suck znamená "Bábätká sa dojčia."



Ale aj: Mať bábätko je náročné. Odznak s textom Babies suck - veselou slovnou hračkou - vás pobaví vždy, keď sa naň pozriete. Pobaví aj všetkých, ktorým ich darujete. Objednajte si balíček odznakov, v ktorom nájdete 3 tieto odznaky v modrej a 3 v ružovej farbe. Odznak vám pripomenie radosť z dojčenia ako aj to, že na dojčenie si môžete občas aj zanadávať.

Podporte dojčenie kúpou ozdôb

Originálne drevené ozdoby, ktoré okrem iného využijete ako darček pre tehotné kamarátky alebo na oslavu narodenia bábätka, prípadne môže skrásliť vašu veľkonočnú či vianočnú výzdobu. V balíčku nájdete 5 srdiečok

s obrázkom dojčiacich sa bábätiok a 1 ozdobu s logom MAMILY - ženou, ktorá dojčí svoje bábätko. Kúpou ozdôb získate roztomilý darček, ale aj pomôžete s podporou dojčenia.

Pero s logom MAMILY

Limitovaná edícia pier s logom MAMILY. Kúpou týchto pier získate nielen roztomilý darček, ale aj pomôžete o. z. MAMILA s podporou dojčenia. Pretože na dojčení záleží. Získané peniaze použije na školenia o dojčení v pôrodniciach, aby sa situácia s podporou dojčenia v nemocniciach zmenila k lepšiemu. Ďakujeme vám za každý nákup.



ÚČASŤ NA ZASADNUTIACH KOMISE MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA ČR PRO VÝŽIVU KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ



Účasť na zasadnutiach Komise ministerstva zdravotníctva ČR pro výživu kojenců a malých dětí

Zástupkyňa MAMILY, Andrea Poloková, bola prizvaná, aby sa stala členkou novovytvorenej Komisie pro výživu kojenců a malých dětí ministerstva zdravotníctva ČR. Obdržala menovací dekrét a v priebehu roka 2023 sa zúčastňovala zasadnutí komisie, jej práce ako aj zasadnutí a práce pracovnej skupiny, ktorú komisia vymenovala a ktorá sa venovala implementácii zásad baby-friendly hospital iniciatívy (BFHI), iniciatíva nemocníc priateľských k deťom, ktorá má za cieľ vytvárať podmienky pre podporu dojčenia v nemocniciach.

Okrem mimoriadne dôležitej práce komisie aj pracovnej skupiny je kľúčové, že obe fungujú tak, že je dodržiavaný Medzinárodný kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka a zároveň všetky účastníčky a účastníci

komisie nemajú z tohto hľadiska konflikt záujmov.

Výsledkom práce komisie a pracovnej skupiny boli strategické dokumenty pre podporu dojčenia v Českej republike, ako aj príprava dotazníka pre české nemocnice ohľadne

niektorých bodov BFHI.

V rámci tohto úsilia sa tiež uskutočnilo viacero prekladov dokumentov WHO/UNICEF, ktoré sa týkajú BFHI.



INTENZÍVNE PRACUJEME NA ZLEPŠENÍ PODPORY DOJČENIA V NEMOCNICIACH





V MAMILE organizujeme viacero individuálnych stretnutí a školení s lekármi a lekárkami o tom, ako môžu v rámci svojej špecializácie podporovať dojčenie. Poskytujeme skupinové školenia pre zdravotnícky personál zamerané na spoločné konzultácie o rozličných otázkach týkajúcich sa dojčenia. Zorganizovali sme viaceré školenia personálu v nemocniciach, vrátane novorodeneckých oddelení a oddelení šestonedelia. Pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia sme poskytovali zdarma USB kľúče s videami a inštruktážnymi materiálmi.

V rámci snahy o systémové zmeny na celoplošnej úrovni sa MAMILA v minulosti zasadzovala o implementáciu zásad nemocníc priateľských k deťom (BFH) na pôde

ministerstva zdravotníctva.

MAMILA bola Ministerstvom zdravotníctva ČR prizvaná, aby bola členkou Komisie pre výživu dojčiat a malých detí. MAMILU zastupuje Andrea Poloková, ktorá od ministerstva zdravotníctva obdržala dekrét. V marci 2023 sme sa zúčastnili prvého zasadnutia výboru pre implementáciu BFHI (pôsobiaceho ako výbor komisie, ktorá sa na Ministerstve zdravotníctva ČR venuje implementácii BFHI) v českých nemocniciach, na ktorom sa dohodol harmonogram a obsah projektu. Do konca roku 2023 bol tak pripravený materiál, ktorý opisuje návrh spôsobu implementácie BFHI v prostredí českých nemocníc.

V apríli 2023 sme uskutočnili jednodňové školenie a dvojdňové školenie pre duly a pôrodné duly z Českej asociácie dúl. Témou školení boli prednášky a aktivity o tom, ako môžu duly a pôrodné duly pripraviť ženu na dojčenie počas tehotenstva, ako podporovať kontakt koža na kožu po pôrode a potom ďalej, faktory, ktoré pre ženu prinášajú problémy s dojčením, vytváranie podmienok pre bezproblémový začiatok dojčenia, ako poznať, že je pri dojčení všetko v poriadku,

typické problémy s dojčením a jednoduché riešenia a tiež to, kedy sa obrátiť na laktáčnu poradkyňu MAMILY.

V priebehu roku 2023 sme zrealizovali školenia v siedmich nemocniciach v Českej republike, v dvoch nemocniciach na Slovensku a individuálne sme vyškolili viacero lekárov a lekárk v špecifických oblastiach laktáčnej medicíny. Pripravili sme pre tieto školenia nové materiály, ako aj príklady štandardov poskytovania starostlivosti v oblasti pomoci s dojčením.

Máme pre všetkých záujemcov a záujemkyne k dispozícii materiály a štandardy, ktoré sa týkajú:

- » Predpôrodnej prípravy tehotných na dojčenie
- » Zastavenia tvorby mlieka
- » Podpory koža na kožu po vaginálnom pôrode
- » Podpory koža na kožu po cisárskom reze
- » Kontakt koža na kožu ako materiálu pre rodičov

Spolupracujeme s primárom MUDr. Hynkom Canibalom, ktorý začal v Havířove vytvárať

jedinečné detské oddelenie, v ktorom 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, respektujete medicínu založenou na důkazech. 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.*“

Nemocnici v Havířově sme darovali 2000 ks kníh Praktický návod na kojení, aby každá žena, ktorej bábätko sa narodí v havířovskej nemocnici, mohla dostať túto knihu zdarma v rámci balíčka, ktorý nemocnica pripravila.

V spolupráci s certifikovanou profesionálnou laktačnou poradkyňou o. z. MAMILA, Pavlou Hyžíkovou, aj v priebehu roku 2023 fungovala v rámci detského oddelenia nemocnice v Havířove laktačná poradňa, kam mohli ženy s bábätkami prísť a získať pomoc pri dojčení. Pre laktačnú poradňu v havířovskej nemocnici sme viackrát realizovali osobné supervízie počas prebiehajúcich poradenstiev priamo v poradni,

ako aj na novorodeneckom oddelení nemocnice. Za dobu pôsobenia poradne už služby laktačnej poradne v Havířove využilo mnoho žien s bábätkami. Primár detského oddelenia nemocnice v Havířove, MUDr. Hynek Canibal, komentoval, že pred tým mu bolo povedané, že o laktačnú poradňu v Havířove nebude záujem a pokračuje:

“Dnes víme, že její zřízení byl skvělý a důležitý počin, a že pomoc ženám při potížích s kojením je vyhledávanou a moc důležitou službou, kterou naše nemocnice poskytuje. Děkuji Pavle za její entusiasmus a drive, děkuji všem, kteří nám fandí a podporují v této cestě. Není to marný, má to smysl!”

Prieskum o podpore dojčenia v slovenských nemocniciach:

Aj v minulom roku 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

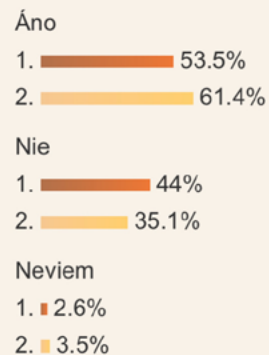


vyhodnocujeme výsledky prieskumu. Prieskum už vyplnilo viac než 14 000 žien a poskytuje tak výborné mapovanie podpory dojčenia v pôrodniciach. Za rok 2023 uvítame viac odpovedí.

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 plaketaми baby-friendly, reálne nespĺňali žiadne z požiadaviek, teda, že reálne neboli baby-friendly nikdy.

Nemocnice podľa výsledkov prieskumu nespĺňajú žiadne zo sledovaných kritérií BFHI ani na 50 %. V súčasnosti ani jedna z nemocníc na Slovensku nie je držiteľom plakety BFHI, no podpora dojčenia by mala byť normou pre starostlivosť po pôrode bez ohľadu na túto skutočnosť. Program BFHI predstavuje

10. Bolo vaše bábätko dokrmované umelým mliekom?



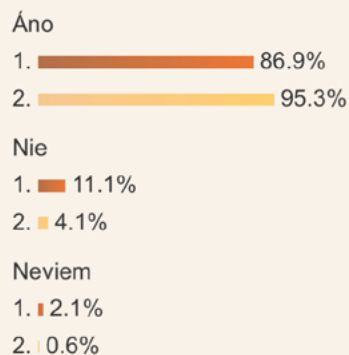
minimálny štandard pre popôrodnú starostlivosť, ktorá sa týka dojčenia. Cieľom programu je vytvárať podmienky pre dojčenie, zaistiť prevenciu problémov s dojčením a prinášať účinnú a spoľahlivú pomoc s dojčením.

Od roku 2018 sa teda mali zo strany ministerstva zdravotníctva podnikať kroky pre to, aby bábätká a ženy po pôrode zažívali skutočnú pomoc pri dojčení. Na proces recertifikácie nemocníc ohľadne plakety baby-friendly nemá 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,

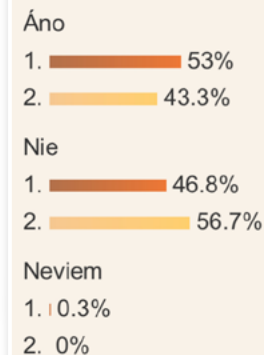
či sa v oblasti podpory dojčenia v slovenských pôrodniciach niečo mení, alebo situácia ostáva rovnako neuspokojivá.

Predbežne sa ukazuje, že situácia v slovenských nemocniciach je podobná ako v predchádzajúcich rokoch. V nasledujúcich grafoch je prehľadne vidieť, že viac ako polovica bábätiak dostane umelé mlieko už v prvých dňoch života počas pobytu v nemocnici a že na jeho podanie býva použitá fľaša. Okrem toho viac ako polovica bábätiak nemá možnosť stráviť všetky noci v nemocnici s matkou v jednej izbe. A hoci sa postupne zvyšuje počet bábätiak, ktoré zažijú kontakt koža na kožu bezprostredne po pôrode, počas

18. Bolo vaše bábätko počas pobytu v pôrodnici v zavinovačke?



20. Bolo vaše bábätko na izbe s vami aj počas všetkých nocí, ktoré ste strávili v pôrodnici? (Uvedte NIE, aj v prípade, že išlo o jednu noc)



pobytu v nemocnici takmer 90 % bábätiak je v zavinovačke namiesto kontaktu koža na kožu. Kompletné výsledky nášho prieskumu, ako

24. Bola na kŕmenie vášho bábätko použitá fľaša?



Intenzívne pracujeme na zlepšení podpory dojčenia v nemocniciach

www.mamila.sk

aj príbehy žien so skúsenosťami z nemocníc, nájdete na www.mamila.sk.

Ďakujeme, že podporujete aktivity o. z. MAMILA, vďaka ktorým sú takéto školenia možné. Z Českej republiky môžete podporiť aktivity pre podporu dojčenia: 2200344827/2010 (FIO banka)

Zo Slovenskej republiky buď cez: SK468330000002800344839

alebo z oboch republík cez:

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



PREPLÁCANIE LAKTAČNÉHO PORADENSTVA ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI

Zľava 20 % na služby laktáčnej
poradkyne s Mamilou

Záleží nám na vytvorení čo najpevnejšieho puta medzi matkou a dieťaťom, preto sme sa rozhodli spolupracovať s občianskym združením MAMILA. V každom kraji na Slovensku majú naše poistenky možnosť získať pomoc s dojčením osobnou konzultáciou s laktáčnymi poradkyňami MAMILY so zľavou 20 %.

[Prepoistiť sa](#)

[Viac info o benefite](#)



V roku 2023 zdravotné poisťovne v Českej republike preplácali laktačné poradenstvo poradkyň MAMILY v rôznych balíčkoch a benefitoch, ktoré ponúkajú a ktorých štruktúra je pri každej poisťovni odlišná. To, či konkrétna poradkyňa má platný certifikát a je členkou MAMILY, si jednotlivé poisťovne môžu overiť na stránke MAMILY:

<https://www.mamila.sk/pre-matky/poradkyne-pri-dojceni/pojistovna/>

Z príspevkov a bonusových programov pre klientky zdravotných poisťovní je možné preplatiť prípravu na dojčenie v tehotenstve, alebo laktačné poradenstvo po narodení bábätka. Jednotlivé poisťovne v Českej republike poskytujú túto podporu:

VZP (111) – 5-tisíc Kč do 12 mesiacov veku bábätka

VOZP (201) – do 2-tisíc Kč v rámci balíčka prevencia pre tehotné prepláca laktačné poradenstvo pre deti do 6 mesiacov

ČPZP (205) – 2,5-tisíc Kč prepláca kurzy prípravy pre tehotné ženy

OZP (207) – prispieva prostredníctvom programu s názvom Vitakarta

ZPŠ (209) – príspevok na laktačné poradenstvo do 1600 Kč

ZPMVČR (211) – príspevok na laktačné poradenstvo do 3-tisíc Kč

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
- » ženy bolia bradavky či prsia

- » bábätko nepriberá
- » bábätko nepije dosť mlieka z prsníka
- » je bábätko dokrmované umelým mliekom
- » dojčenie nefunguje tak, ako si rodičia predstavovali
- » dojčenie je náročné a ženy nevedia, ako ďalej
- » bábätko stále len plače
- » bábätko je dlho hore a nespí
- » majú rodičia otázky o dojčení a dostávajú zmätočné informácie, v ktorých sa nevedia zorientovať

Profesionálnu laktačnú poradkyňu MAMILY si ženy a rodiny môžu vybrať aj z [kompletného zoznamu laktačných poradkyň MAMILY](#) pôsobiacich nielen na Slovensku, ale aj v Českej republike a viacerých ďalších krajinách Európy.



MEDICÍNSKY TÍM MAMILA A VEDECKÉ ŠTÚDIÉ O DOJČENÍ

- # 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 garantované Medzinárodným centrom pre dojčenie v Toronte

Medicínsky tím MAMILAa vedecké štúdie o dojčení

www.mamila.sk

Súčasťou MAMILY je medicínsky tím zložený z lekároch, lekárov, farmaceutiek, psychologičiek, psychoterapeuta, odborníčov a odborníkov z rôznych ďalších oblastí.

Venujeme sa skúmaniu dojčenia, prinášame najnovšie poznatky z oblasti dojčenia. V roku 2023 sme pripravovali rozsiahly prehľadový článok o rásztePOCH a podpore dojčenia.

Zároveň sme sa venovali rôznym študentom a študentkám, ktorí pripravovali dotazníky, výskumy, bakalárske či diplomové práce a poskytovali sme im konzultácie.



- # 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 garantované Medzinárodným centrom pre dojčenie v Toronte

WWW.MAMILA.SK

VZDELÁVANIE PROFESIONÁLNYCH LAKTAČNÝCH PORADKÝŇ

MAMILA ako organizácia na podporu dojčenia ponúka kurzy o dojčení pre budúce laktačné poradkyne, mentoring pre začínajúce laktačné poradkyne, kurzy pokročilého vzdelávania a supervízne skupiny pre už pôsobiace profesionálne laktačné poradkyne. Vzdelávame odborníkov a odborničky 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 založenej 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 celosvetovo uznávaný titul IBCLC. Obsah kurzu bol pripravený v spolupráci s garantom programu, najvýznamnejším svetovým expertom na dojčenie, dr. Jackom Newmanom, FRCPC, IBCLC, pediatrom z Kanady.

MAMILA podporuje zdravotníkov a zdravotníčky v tom, aby mohli svoje nadšenie

pre dojčenie odovzdávať ženám a poskytovať im podporu a pomoc tam, kde je potrebná. MAMILA získala akreditáciu Ministerstva zdravotníctva Českej republiky pre kurzy laktačného poradenstva pre zdravotníkov. Pôrodné asistentky, všeobecné a detské sestry, ktoré kurz laktačného poradenstva MAMILY absolvujú, tak majú možnosť mať svoje výkony v oblasti laktačného poradenstva hrazené v rámci svojho zamestnania v nemocnici zo zdravotnej poisťovne.

Celková dĺžka tohto vzdelávacieho programu MAMILY pre zdravotníkov je 66 hodín (teoretických aj 32 praktických hodín) a sústreďuje sa na podporu dojčenia v prvých dňoch po narodení bábätka a riešenie problémov s dojčením, ak vzniknú.

Kurzy pre profesionálne laktačné poradkyne

Na kurzy pre budúce laktačné poradkyne pozývame všetkých záujemcov a všetky



Základný kurz pre laktačné poradkyne, Trnava

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 celého obdobia 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 účastníčky schopné identifikovať body, ktoré z hľadiska pôrodu ovplyvňujú dojčenie, dokážu podporiť dojčenie od prvých okamihov od narodenia, rozumejú dôležitosti kontaktu koža na kožu a jeho využitiu, dokážu pomôcť pri správnom prisávaní a polohe a podporiť ženy, ktoré chcú dojčiť, a vedia podržať ženy, ktoré dojčia dlhodobo.

Kurz sa organizuje formou odborných prednášok a workshopov, účastníčky kurzu absolvujú mnoho hodín samoštúdiom a vyplňaním rôznych domácich úloh. Pre tieto kurzy sme v roku 2023 pridali ako ďalšiu

formu vzdelávania individuálne mentorské stretnutia so skúsenou supervízorkou. 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 2024 pokračujeme v organizácii týchto kurzov.

Celkovo sme v priebehu roka 2023 vyškolili 90 účastníčok kurzu laktačného poradenstva.

Kontinuálne vzdelávanie certifikovaných profesionálnych laktačných poradkýň

Vzdelávanie poradkýň pokračuje na **kurzoch nadstavbového poradenstva** pre profesionálne laktačné poradkyne s certifikátom. Prezenčnou formou sme zorganizovali 5 dvojdňových kurzov pokročilého laktačného poradenstva v Trnave na Slovensku. Otvorili sme 8 online kurzov pokročilého poradenstva pri dojčení, do ktorých sme v priebehu roka dopĺňali ďalšie prednášky. Okrem toho sme pre laktačné poradkyne pripravili supervízne skupiny. V nich sme sa stretávali celkovo



Regionálne stretnutie profesionálnych laktačných poradkýň ústeckého kraja, ČR

3 hodiny v malej skupinke pod vedením lektorky, profesionálnej laktačnej poradkyne a supervízora - psychoterapeuta. V roku 2023 sme zorganizovali 6 takýchto skupín. Stretli sme sa aj online formou na dvoch stretnutiach, na ktorých profesionálne laktačné poradkyne dostávali odpovede na otázky, ktoré aktuálne riešili. Na každom takomto stretnutí sa zúčastnilo viac ako 100 účastníčok. Zorganizovali sme lokálne miniškolenia v Košiciach (marec 2023) a v Tepliciach, ČR, (apríl 2023) pre miestne profesionálne laktačné poradkyne.

V roku 2023 sme spustili pilotný program mentoringu pre nové začínajúce profesionálne laktačné poradkyne MAMILY. Majú tak možnosť so skúsenou laktačnou poradkyňou prediskutovať svoje prípadové štúdie, skvalitňovať všetky oblasti poskytovania poradenstva, od komunikačnej oblasti po praktické kroky, ktoré s klientkou riešia. Získavajú cennú spätnú väzbu a tipy, ako ženám pomáhať ešte lepšie s dojčením. V roku 2023 sme zorganizovali 49 takýchto stretnutí.

Každá profesionálna laktačná poradkyňa sa musí raz ročne zúčastniť najmenej jednej nadstavbovej vzdelávacej aktivity. V roku 2023

sme preškolili všetky profesionálne laktačné poradkyne MAMILY, čím si predĺžili platnosť certifikátu.

Profesionálne laktačné poradkyne sa **vzdelávajú aj prostredníctvom diskusného a poradenského fóra v špecializovanej 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

2023 sa takto denne vzdelávalo prostredníctvom tohto fóra 639 profesionálnych laktačných poradkýň. Denne v skupine pribudne približne 10 – 20 diskusií o rôznych otázkach dojčenia, vďaka ktorým laktačné poradkyne efektívnejšie pomáhajú rodinám.

Profesionálne laktačné poradkyne sa vzdelávali aj na Valnom zhromaždení, ktoré sa v roku 2023 konalo online a zúčastnilo sa ho 30 členiek a členov o. z. MAMILA.



Účastníčky valného zhromaždenia MAMILY

NOSENIE POMÁHA DOJČENIU

Mírka a Veronika

Domínika Jakubová Vranov nad Topľou

Katka Gerhatová BA

Darja Balatková- Praha



Nosenie významne uľahčuje starostlivosť o dieťaťko a podporuje vzťahovú väzbu. Preto aj nosenie pomáha dojčeniu. A dojčenie pomáha noseniu, pretože bábätká je možné počas nosenia aj dojčiť. Profesionálne laktačné poradkyne MAMILY pomáhajú ženám okrem iného aj s nosením, učia ich, ako má vyzeráť nosenie tak, aby sa podporoval správny a zdravý vývoj

zručnosti pri nosení spájajú s poznatkami o dojčení a vyučovaním faktorov, ktoré vytvárajú podmienky pre úspešné dojčenie, ako napríklad ako kombináciou nosenia a dojčenia nahradiť cumlík či iné náhrady prsníka.

Preto sme sa počas predchádzajúcich rokov

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. Tieto

sústredili aj na organizáciu lektorských kurzov pre školiteľky nosenia o podpore nosenia v kontexte vzťahovej výchovy a dojčenia. Ženám pomáhame tiež prostredníctvom inštruktážneho videa o tom, ako dojčiť počas nosenia v šatke a článkov o nosení.

V roku 2023 sme zorganizovali 3 základné lektorské kurzy, ktorých sa zúčastnilo celkovo 47 účastníčok a dva pokročilé kurzy o nosení, ktorých sa zúčastnilo 35 účastníčok. Po predošlých rokoch, počas ktorých sme tak celkovo vyškolili už desiatky žien a mužov, ktorí pomáhajú rodinám s nosením, dokážu rodičov naučiť, ako používať šatku a nosič 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.

Za prípravu a realizáciu týchto kurzov patrí vďaka ich lektorkám a fyzioterapeutkám, Mirke Haškovej a Veronike Mihalskej, ktoré sú súčasne i laktačnými poradkyňami MAMILY.

KURZY ONLINE PRE ŠIROKÚ AJ ODBORNÚ VEREJNOSŤ





Za svoju 20-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 týmto témam 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) v Toronte, dr. Jack Newman, FRCPC, IBCLC.

Priniesli sme rodičom novinku na uľahčenie výchovy detí počas obdobia dojčenia, ale aj neskôr, keď už sa nedojočia, nenosia a ženy nevedia, ako riešiť niektoré situácie. Ide o kurz, ako vychovávať (nielen) 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 246 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 vracat'.

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 papat'. Kurz **Ako sa bábätko učí jesť (príkrmy)** zrozumiteľne prezentuje kŕmenie bábätiek 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 bábätiek s obavami, aby niečo nepokazili. Tento kurz si už vypočulo takmer 1125 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 481 ľudí. Dr. Bergman je vyhľadávaný svetový prednášateľ a možnosť vypočuť si jeho prednášky z konferencie bola na Slovensku jedinečná.

PODPORA MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT V DOJČENÍ



V roku 2023 sme pokračovali v spolupráci s príspevkovou organizáciou ministerstva zdravotníctva, Zdravé regióny, a naďalej sme poskytovali školenia pre asistentky a asistentov podpory zdravia v nemocniciach.

V roku 2023 sme vo Zvolene uskutočnili dvojdnové školenie rómskych asistentov a asistentiek podpory zdravia v marginalizovaných rómskych komunitách, ktoré sme realizovali pre organizáciu Zdravé regióny. Jeden muž a 13 žien sa školili ako kľúčoví rómski koordinátori a rómske koordinátorky z prostredia marginalizovaných rómskych komunít a vzdelávali sa na tému podpory dojčenia predčasne narodených detí, dojčenia ako takého, laktačného poradenstva, podpory kontaktu koža na kožu a starostlivosť o predčasne narodené deti. Lektorkou bola certifikovaná laktačná poradkyňa MAMILY, MUDr. Ivana Kušnierová. Zároveň na druhý deň v spolupráci s občianskym združením Ženské kruhy prebehlo školenie týchto asistentov a asistentiek na tému informovaného súhlasu, práv pacientov, práv detských pacientov, práv rodičov zostať s dieťaťom a riešenia problémov prameniach z diskriminácie.

MUDr. Ivana Kušnierová školila aj rómske asistentky a asistentov v Košiciach, témou bola starostlivosť o predčasne narodené bábätká.


Okrem toho sme v roku 2023 školili rómske laktačné poradkyne, ktoré pôsobia v nemocniciach na východnom Slovensku. Lektorkou bola certifikovaná laktačná poradkyňa MAMILY, MUDr. Ivana Kušnierová. Toto školenie je jednou zo série školení, ktoré prebiehajú už tri roky a ktoré budú zakončené skúškou a získaním certifikátu laktačnej poradkyne MAMILY. Tieto profesionálne laktačné poradkyne sa budú venovať ženám a bábätkám po pôrode tak, aby im vedeli pomôcť:

- » s prevenciou problémov s dojčením,
- » s bolesťou pri dojčení a poranenými bradavkami,
- » ako utíšiť plačúce bábätko a ako ho uspať,
- » ako zhodnotiť, či bábätko nie je hladné a či pri dojčení pije dostatok mlieka z prsníka,
- » so zvýšením príjmu materského mlieka,
- » so spavým bábätkom,
- » s neprisávajúcim sa bábätkom a aby im dokázali odpovedať na otázky, ktoré sa

po pôrode ženy o dojčení pýtajú.



NEVIDENÉ DETI: PRÍKLADY DOBREJ PRAKE



MAMILA & ZDRAVÉ REGIÓNŮ
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 dôležitosť 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 REGIÓNŮ – 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 medzoter 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 sivej zbraňa má svojho koordinátora, ktorému poskytujú podporu a je zodpovedný za komunikáciu a sietovanie.

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

Henneta Blánikuchová
Asistentka podpory zdravia v nemocnici



PODPORNÉ SKUPINY DOJČENIA POMÁHAJÚ ŽENÁM POKRAČOVAŤ V DOJČENÍ



Podporné skupiny dojčenia pomáhajú ženám pokračovať v dojčení

Ide o stretnutia žien s dojčnými bábätkami a deťmi, ktoré sa spolu s profesionálnou laktačnou poradkyňou MAMILY rozprávajú o svojich otázkach, 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 2023 sa otvorili nové podporné skupiny dojčenia v týchto mestách či obciach: Košice (dve nové skupiny), Hlohovec, Skalica, Uherské Hradište, Komárno, Hlučín, Karviná, Mělník, Humenné, Horažďovice, Teplice, Považská Bystrica, Havířov, Hořice, Praha Satalice.



Podporná skupina dojčenia, Senica



Podporná skupina dojčenia, Sabinov



Podporná skupina dojčenia, Banská Bystrica

Podporné skupiny dojčenia pomáhajú ženám pokračovať v dojčení

www.mamila.sk



Podporná skupina dojčenia, Brno



Podporná skupina dojčenia, Uherské Hradište



Podporná skupina dojčenia, Brno



Podporná skupina dojčenia, Uherské Hradište



Podporná skupina dojčenia, Brno

KNIHA PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE MÁ NOVÉ ZREVIDOVANÉ VYDANIE

Andrea Poloková

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 2023 sme poskytovali pomoc matkám a bábätkám knihou Praktický návod na dojčenie. Kniha je k dispozícii aj v **českej** a **chorvátskej** jazykovej verzii.

V roku 2023 sme opätovne vydali revidované vydanie novej verzie českej aj slovenskej jazykovej verzie tohto bestselleru. Nové vydanie oboch kníh obsahuje zrevidovaný text, niekoľko nových zmenených kapitol, ako aj viaceré nové fotografie.

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 žien tesne po pôrode – ako pomôcť neprisávajúcemu sa bábätku, ako riešiť bolestivé bradavky a prsníky, nepriberajúce bábätko,

spavé bábätko, žltacku, plač bábätka. Kniha by pripravuje na pôrod a dojčenie. nemala chýbať v rukách žiadnej ženy, ktorá sa



Knihu ocenila a podporila [videom](#) aj televízna moderátorka Hana Gallová Zavřelová.

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

Kniha Praktický návod na dojčenie pomáha už od jej prvého vydania v roku 2011 aj v zdravotníckych zariadeniach. V rámci tejto iniciatívy v minulosti MAMILA venovala:

- » Každému nemocnici v SR po 100 ks kníh Praktický návod na dojčenie, celkovo 6 000 kníh.
- » Vďaka grantu sme v roku 2019 zaslali slovenským nemocniciam 118 kníh.
- » Českým nemocniciam sme v roku 2018 pri príležitosti vydania českej verzie knihy poslali každej nemocnici viac ako 200 kníh.
- » Vďaka vašej podpore sme v roku 2018 poslali 100 kníh slovenským pediatriom a lekárom a 40 kníh pediatriom v Českej republike.
- » V roku 2022 sme z vlastných zdrojov darovali 2000 kníh a v roku 2023 tisíc kusov kníh nemocnici v Havířove (ČR) a 39 českým nemocniciam sme venovali 750 výtlačkov kníh.

Pomôžte nám darovať ďalšie knihy, ktoré potrebujú v havířovskej nemocnici, ale aj v iných nemocniciach. a z Českej republiky na účet: 2200344827/2010 (FIO banka).

Svoje príspevky môžete zasielať na:

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

Alebo na slovenský účet:

SK468330000002800344839





mamila
poradňa dojkovania

Problémy s dojčením sa dajú
riešiť aj inak ako fľašou.

www.mamila.sk

PORADŇA DOJČENIA POMÁHA

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

» Slovensky | Česky

» Ukrajinsky

Hľadáte pomoc?

» Poradňa dojčenia

» Zoznam poradkýň

» Videokážky dojčenia

» Foto správneho prisatia

» Podporné skupiny

» Plagáty o dojčení

» Články o dojčení

» Príbehy o dojčení

» Fotogaléria dojčenia

» Zaujímavosti

Poradňa dojčenia

Podporte nás

Vyhľadať

Niekedy sa nestačí rozhodnúť dojčiť. Potrebujete tiež podporu a pomoc. Ak máte otázku súvisiacu s dojčením, radi vám na ňu odpovieme.

Odpoveď na svoju otázku možno nájdete aj v už publikovaných odpovediach - skúste si ich pred odoslaním otázky vyhľadať a prečítať. Svoju otázku pravdepodobne nájdete aj v tomto tematicky zoradenom prehľade odpovedí z poradne.

Kto na vaše otázky odpovedá? Podľa typu otázky vám odpovie náš medzinárodný tím o. z. MAMILA zložený z:

- farmaceutka PharmDr. Martina Perháčová (SR)
- lekárka a laktáčna poradkyňa MUDr. Lucia Kantorová (ČR)
- pediater Jack Newman, M.D., FRCPC (Kanada - tieto odpovede vám zadarmo preložíme a uverejníme)
- podľa potreby ďalší autori ako: laktáčna poradkyňa, psychologička, lekárka ORL, klinický farmakológ, oftalmológ

Vyplnením registračného formulára súhlasíte so spracovaním svojich osobných údajov. Vaše osobné údaje spracúvame podľa týchto zásad. Otázky archivujeme na webových stránkach a archivujeme ich aj v emailoch (otázku, odpoveď a meno, ktoré uvediete).

ZLEPŠENÉ Google



Prihlásenie pre členky

Mapa stránok

Dojčenie na Facebooku

Dojčenie na YouTube

Dojčenie na X (Twitter)

Dojčenie na Pintereste

Dojčenie na Instagrame

DOJČENIE A ...

- Adoptívne dojčenie
- Alkohol, fajčenie, kofeín
- Bradavky, prsníky
- Cmúľanie prstov
- Cumlíky
- Covid
- Dlhodobé dojčenie
- Dojčenie dvojčiek
- Fakty
- Fľašky
- Hoci si dojčíte

V našej [poradni dojčenia o. z. MAMILA](#) online **medzinárodný tím odborníkov a odborníčok na dojčenie odpovedá na vaše otázky o dojčení už od roku 2011. Zodpovedali sme ich už viac ako 8,5-tisíc.** Z množstva odpovedí sme vypracovali články na najčastejšie sa vyskytujúce otázky - o grckaní, spánku, kolike, príberaní či dojčení starších detí. Tieto články nájdete v sekcii [Dojčenie a...](#)

Chod poradne dojčenia sme vďaka podpore udržali aj tento rok 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 a podporovateľiek 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 hovoríte, že poskytovanie odpovedí a pomoci dojčiacim ženám ochranu zdravia predstavuje.

The screenshot shows the Mamila website interface. At the top, there is a logo for 'mamila poradenstvo pri dojčení' and a banner with the text 'Problémy s dojčením sa dajú riešiť aj inak ako fľašou.' Below the banner is a navigation menu with items: 'Pre matky', 'Pre poradkyne', 'Pre zdravotníkov', 'O nás', 'Kontakt', and 'Obchod'. On the left side, there are language options for 'Slovensky | Česky' and 'Ukrajinsky', and a 'Hľadajte pomoc?' section with various filters like 'Poradňa dojčenia', 'Zoznam poradkýň', 'Videokážky dojčenia', etc. The main content area displays a forum post titled 'Krv z bradavky pri dojčení' by 'Natália' dated '22.07.2024, 12:04'. The post text reads: 'Dobrý deň, rada by som sa spýtala či môžem bábätku (8 týždňov) dať mliečko ktoré som odsala ale až po ukončení odsávania som si všimla že mi išla z bradavky aj krv. Mliečko nie je zafarbené od krvi. Nemôžem jej tým ublížiť? Ďakujem'. Below the post, there is a reply from 'Milá Natália.' starting with 'toto mlieko môžete bábätku bez obáv podať, krv v materskom mlieku nepredstavuje dôvod na to, aby ste toto mlieko nemohli použiť. Ak by išlo o väčšie množstvo krvi, je potom potrebné počítať s tým, že stolica bábätko môže obsahovať stopy krvi a môže byť čierna. Jediná vec, ktorú má zmysel riešiť v tejto situácii, je to, ako pomôcť, aby ste pri odsávaní nekrvácali, prípadne niekedy táto krv pochádza z poškodenej bradavky a potom samozrejme má zmysel urobiť kroky pre odstránenie príčin, ktoré bradavku poškodzujú a pre liečbu bradavky. Napište nám na [dojcenie@mamila.sk](#) viac detailov vašej situácie, radi vám pomôžeme nájsť riešenia pre vašu situáciu.' On the right side, there is a search bar, a 'Prihlásenie pre členky' button, and a 'Mapa stránok' section with social media links for Facebook, YouTube, X (Twitter), Pinterest, and Instagram. At the bottom right, there is a 'NO. IČ.FNIF A ...' section with a list of topics: 'Adoptívne dojčenie', 'Alkohol, fajčenie, káva', 'Bradavky, prsníky', 'Omlávanie protov', and 'Cumlíky'.

Pomôžte nám v tejto forme pomoci pokračovať. Svoje príspevky môžete zasielať na: <https://mamila.darujme.sk/447/>

Alebo na slovenský účet: SK468330000002800344839
a z Českej republiky na účet: 2200344827/2010 (FIO banka).

MEDIALIZÁCIA PODPORY DOJČENIA





Nosíci veľetrb



Deň rodiny, Piešťany

Profesionálne laktčné poradkyně o. z. MAMILA sú vyhľadávanými prednášateľkami na rôznych akciách a festivaloch zameraných pre matky a rodiny,



Deň rodiny, Košice



Deň rodiny, Trnava

špecificky na festivaloch zameraných na nosenie, vrátane Európskeho týždňa nosenia detí. Zúčastnili sme sa napríklad už tradične podujatí v rámci akcie Deň rodiny v rôznych mestách Slovenska, nitrianskeho Dobrotrhu, Lestivalu, Festivalu rodiny v Plzni, rodinného festivalu v Moste, osláv týždňa rešpektu k pôrodu v Prahe a ďalších akcií. Na týchto akciách už tradične profesionálne laktčné poradkyně MAMILY poskytujú laktčné poradenstvo bez nároku na odmenu, odpovedajú na otázky rodičov týkajúce sa dojčenia, nosenia, vzťahovej výchovy a ďalších otázok súvisiacich so starostlivosťou o bábätko. Často hovoria o dojčení s tehotnými ženami,



Dobrotrh, Nitra



Deň matiek, Nitra

ktoré sa zaujímajú o to, ako dojčenie začať čo najlepšie. Veľký úspech pre staršie deti majú na akciách **magnetky** s dojčiacimi sa zvieratkami.

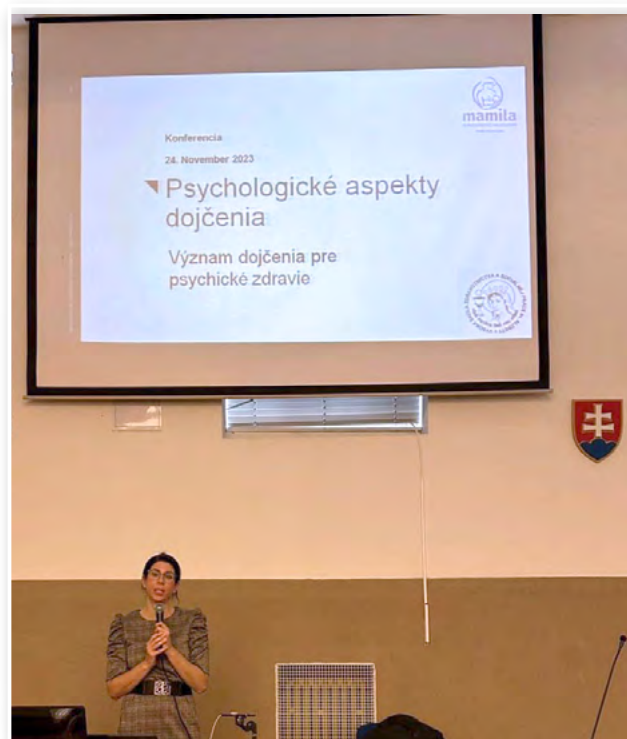
Zorganizovali sme konferenciu s názvom Psychologické aspekty dojčenia na vysokej škole sv. Alžbety v Bratislave. Na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety sme spoločne so študentkami a študentami

a zástupkyňami a zástupcami akademickej obce preberali mnoho zaujímavých tém, ako napríklad:

- » Ako môžu psychológovia a psychologičky podporiť dojčiacie ženy.
- » Pozitívna rola dojčenia pri ochrane duševného zdravia.

- » Správanie dojčiacich žien a dojčených detí.
- » Popôrodná depresia.

Spolupracovali sme na príprave príručky o dojčení pre ženy s mentálnym postihnutím. Cieľom príručky je priniesť veľmi stručne a zrozumiteľne kľúčové informácie pre ženy, pre ktoré je náročné pochopiť zložitý text.



Vystúpenie na konferencii Psychologické aspekty dojčenia



V priebehu roku 2023 zástupkyne o. z. MAMILA vystúpili vo viacerých televíznych a rozhlasových reláciách a poskytli

rozhovory pre viaceré časopisy či iné médiá. Profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY a psychologička Mgr. Soňa Rossi vystúpila v spravodajskej relácii TV JOJ v rozhovore o popôrodnej depresii a dojčení. TV JOJ sme poskytli aj rozhovor týkajúci sa častých otázok, ktoré majú ženy o dojčení o tom, ako je to s preplácaním laktačného poradenstva zdravotnými poisťovňami.

O tom, ako sa vyhnúť problémom pri dojčení a čo robiť, ak už nastanú, hovorila profesionálna laktačná poradkyňa MAMILY, textilná dizajnérka a tanečníčka Anči Strike v RTVS.

Boli sme pozvaní prednášať o príprave na dojčenie v tehotenstve na 1. tehotenskej konferencii ministerstva práce a sociálnych vecí a VŠZP, ktorá sa uskutočnila online formou.

Zástupkyňa MAMILY, profesionálna laktačná poradkyňa poskytla [vyjadrenie](#) TV JOJ pri príležitosti Svetového týždňa dojčenia.

Poskytli sme sériu rozhovorov pre TV Doktor, ktoré je možné si pozrieť v [tomto odkaze](#). Záznam týchto rozhovorov je možné využiť ako online prípravu na dojčenie pre tehotné ženy. Rozhovory sa týkali začiatkov dojčenia, toho, ako riešiť problémy s dojčením, ale aj

spánku a nosenia a poskytujú cenné informácie pre ženy, ktoré už bábätko majú, ale aj pre ženy, ktoré svoje bábätko ešte len čakajú.

Veľký úspech mali podcasty, ktoré sme pripravili [o dojčení bábätiiek s rúžštepom](#), či o tom, [aké to je dojiť dieťa, ktoré má rok, dva alebo viac](#).

Noviny SME priniesli [dvojstranový rozhovor](#) s profesionálnou laktačnou poradkyňou MAMILY, členkou medicínskeho tímu Silviou Jamrichovou, ktorá pôsobí ako zdravotníčka záchranárka.

Aj v roku 2023 sme sa podieľali na príprave viacerých článkov pre portál Ahojmama.sk, týkajúcich sa:

- » [10 situácií, keď si môže žena mylne myslieť, že má málo mlieka](#)
- » [význame dojčenia väčších detí](#)
- » [marketingu umelej výživy](#)
- » [rôznych zavádzajúcich informáciách o dojčení](#)
- » [Čo robiť, ak bábätko príberá „príliš veľa“](#)
- » [toho, ako verejnosť vníma dojčenie](#)
- » [toho, že dojčenie nespôsobuje](#)

[rakovinu prsníka.](#)



mamila
poradenstvo pri dojení

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

www.mamila.sk

POMOC PRE RODIČOV NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKACH

» Slovensky | Česky

» Ukrajinsky

Hľadáte pomoc?

» Poradňa dojení

» Zoznam poradkýň

» Videokážky dojení

» Foto správneho prisatia

» Podporné skupiny

» Plagáty o dojení

» Články o dojení

» Príbehy o dojení

» Fotogaléria dojení

» Zaujímavosti

DOJČENIE – MAMILA, o. z.

Podporte nás

Vyhľadať



Občianske združenie MAMILA poskytuje pomoc, poradenstvo a podporu ženám, rodinám a deťom počas celého obdobia trvania dojení. Veľmi dobre rozumieme frustrácii žien, ktoré sa rozhodnú dojčiť a zistia, že iba rozhodnutie nestačí. Potrebujú, aby im niekto skutočne pomohol. Takúto pomoc poskytujú osobne laktačné poradkyne MAMILY.

Novinky

[Zdieľať na Facebook](#)

[K článku v HN: Ako nemocnice v ČR budú podporovať dojenie?](#) 08.07.2024



Prečítajte si našu reakciu na článok v Hospodárskych novinách (ČR), v ktorej sa vyjadrujem k tomu, či sa v ČR štát rozhodol "tepat" zdravotníkov, či majú nemocnice za úlohu matky rozkojiť.

[čítať ďalej »](#)

[Dojčenie v lete](#) 19.06.2024



Potrebuje v horúcich dňoch výlučne dojené bábätko tekutiny navyše? Môže sa dojčiacca matka kúpať v bazéne? Môže pokračovať v dojení pri ochorení tráviaceho traktu, napr. salmonelóze? Prečítajte si náš článok venovaný [dojčeniu v letnom období](#).

[čítať ďalej »](#)

Prihlásenie pre čl...

Mapa stránok

[Dojčenie na Fa](#)

[Dojčenie na Yo](#)

[Dojčenie na X](#)

[Dojčenie na Pi](#)

[Dojčenie na Ins](#)

DOJČENIE A ...

• Adoptívne doje...

• Alkohol, fajčenie...

• Bradavky, prsníky

• Cmúľanie prstov

• Cumlíky

• Covid

• Dlhodobé doje...

• Dojčenie dvoji...

• Fakty



V roku 2023 si naša webová stránka www.mamila.sk udržala vysokú čítanosť. Máme v priemere 86-tisíc návštev za mesiac, pričom zobrazia takmer 169-tisíc stránok. Ročne to v roku 2023 bolo viac ako 1 milión návštev a zobrazili viac ako 2 milióny stránok.

Naše stránky si prezerajú najmä ženy, ale 23 % ľudí, ktorí si prezerajú naše stránky, sú muži. Viac ako 43 % 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 energiu a finančné prostriedky do úpravy našich webových stránok tak, aby boli moderné a jednoducho čitateľné v mobile.**

Intenzívne sme pracovali na českej verzii našej stránky www.mamila.sk. V priebehu roku sme intenzívne pracovali na preklade stránok do češtiny a v tomto projekte budeme pokračovať aj v roku 2024. Česká stránka už teraz je k dispozícii v tomto odkaze: <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.

PODPORA A POMOC PRI DOJČENÍ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH



Mamila - dojenie
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](#)

- Stránka pomoci a podpory v dojení - www.mamila.sk
Na dojení záleží. MAMILA poskytuje profesionálne poradenstvo pri dojení. MAMILA - profi podpora dojenia
- Sme občianske združenie MAMILA. Pomáhame ženám, aby svoje deti dojčili.



Vytvorte príspevok

Fotka/video

Nahlásiť sa

Označiť priateľov

PRIPNUTÝ PRÍSPEVOK



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

Podpora a pomoc pri dojčení na sociálnych sieťach

Počas roku 2023 sme investovali veľa energie do prípravy nových príspevkov o dojčení pre sociálne siete a tieto príspevky sme začali zverejňovať v závere roku a budeme v nich pokračovať aj naďalej.

MAMILA má svoju stránku aj na [Facebooku](#). V roku 2023 sa počet návštevníkov a návštevníkov, ktoré z tejto stránky do svojich FB profilov denne dostáva novinky a zaujímavosti o dojčení a aktivitách MAMILY, zvýšil na viac ako 33 000.

Na Facebooku sme každý deň pridali približne niekoľko nových príspevkov, zverejňovali sme fotografie dojčiacich žien pre vytváranie kultúry dojčenia a využívali sme Facebook na šírenie poznatkov o dojčení. Ľuďom, ktorí nás sledujú,

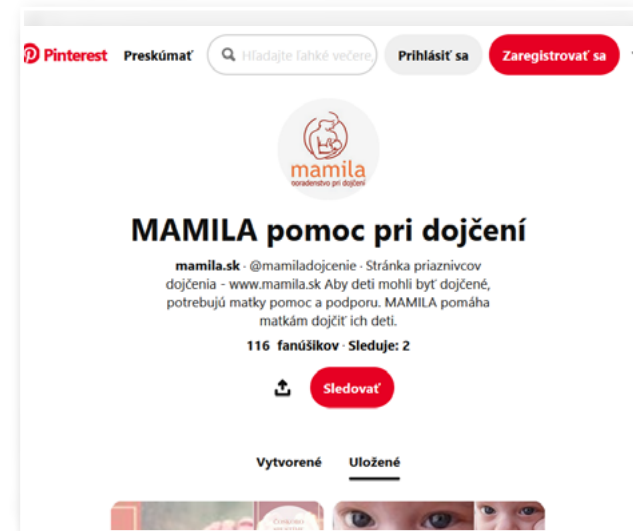
sa na Facebooku najviac páčia fotografie, ktoré ich povzbudzujú v dojčení, fakty a informácie o význame dojčenia a praktické tipy, ako riešiť rôzne situácie, ktoré pri dojčení môžu nastať. Úspech mali aj viaceré súťaže o ceny, zvlášť veľká súťaž na Vianoce, do ktorej sme pripravili viac ako 15 cien. Súťaže budeme organizovať aj v roku 2024.

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 11-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**. Aj v roku 2023 sme pracovali 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 **dojčiť**, 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

www.mamila.sk

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.

PODPORTE DOJČENIE
MAMILA.DARUJME.SK/447
IBAN: SK468330000002800344839

Mamila - dojčenie
www.mamila.sk kojenie
@MAMILA.DOJČENIE · Zdravotníctvo a zdravie

Domov Fotky Videa Podujatia Viac

Informácie Zobraziť všetko

Stáleka pomoci a podpory v dojčení - www.mamila.sk
Na dojčenie záleží. MAMILA poskytuje profesionálne poradenstvo pri dojčení. MAMILA - proti podpore dojčenia

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

Pomoc s dojčením
WWW.MAMILA.SK

MAMILA
7,94 tis. odberateľov

DOMOV VIDEÁ ZOZNAMY KOMUNITA KANÁLY INFORMÁCIE

Nahrané videá PREHRAŤ VŠETKO

MAMILA - Dojčenie nás baví!
Kojení nás baví - zapojte sa...
1,6 tis. zhladnutí · pred 7 mesiacmi

MAMILA: Ako často sa má bábätko dojiť - znaky...
10 tis. zhladnutí · pred 8 mesiacmi

MAMILA: Ako dojiť v polofahu/pololežmo!
40 tis. zhladnutí · pred 8 mesiacmi

MAMILA: Kvetinková masáž: Co pomáha na naliatie...
127 tis. zhladnutí · pred 9 mesiacmi

MAMILA: Predporodná príprava na dojčenie a...
2,2 tis. zhladnutí · pred 9 mesiacmi

MAMILA: Kedy sa môže dojiť predčasne narodené...
5,6 tis. zhladnutí · pred 9 mesiacmi

MAMILA: Začínáme s príkrmami: prečo po 6...
1,7 tis. zhladnutí

MAMILA: Polohy pri dojčení: Ako dojiť s ľahkosťou vďaka...
8,1 tis. zhladnutí

MAMILA: Dr. Jack Newman vysvetľuje dojčenie v čase...
1 tis. zhladnutí

MAMILA: Môže sa dojiť počas koronavírusu? ...
607 zhladnutí

Ako dojiť vám poradí MAMILA - www.mamila.sk ...
6,9 tis. zhladnutí

MAMILA: Ako sa bábätko začína dojiť po pôrode;...
13 tis. zhladnutí · pred 1 rokom

POMOC A PODPORA PRI DOJČENÍ PROSTREDNÍCTVOM E-MAILU

www.mamila.sk

Predseda MAMILY, lekár Peter Liška vyzbábätkám a ženám

Pozrite si [video](#), v ktorom predseda MAMILY, MDDr. Peter Liška vysvetľuje, ako môžete pomôcť ďalším ženám a ich bábätkám s dojčením.

Poukážte 2 % z daní MAMILE (IČO: 36064513), aby sme aj ďalej mohli pomáhať rodinám a bábätkám s dojčením. Dve percentá z daní zaplatíte tak či tak, nenechajte ich prepadnúť a vyplňte formulár, kde stačí uviesť názov našej organizácie:



V roku 2023 sme pokračovali v poskytovaní podpory aj prostredníctvom emailovového newslettera. 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.



Predčasniatka patria do náruče rodičov



Tento záber vznikol tento týždeň pri návšteve ministerky Zuzany Dolinkovej v popradskej nemocnici.

Pritom rodičia sa stále nevedia dovoliť práva byť v kontakte so svojimi najzraniteľnejšími bábätkami, v čase pandémie dokonca rodičia svoje predčasniatka nevideli často dlhé týždne. Aj dnes sa rodičia musia domáhať, aby ich mohli vidieť na hodinku.

Zlatý štandard starostlivosti o predčasne narodené bábätká je prítomnosť rodičov a neustála materská starostlivosť kľokankovaním, pretože zachraňuje životy

a zlepšuje zdravie. Vytvára tiež podmienky pre dojčenie.

FINANČNÁ SPRÁVA Z. MAMILA

2 % Z DANE.



mamila

PORADENSTVO PRI DOJČENÍ

www.mamila.sk



Príjem	52 791,42
Z darov a príspevkov	11 893,89
Z členských príspevkov	15 046,45
Z podielu zaplatenej dane	7 721,30
Z organizovania podujatí	7 833,63
Z poskytovania služieb a predaja vlastných výrobkov	7 691,62
Ostatné príjmy	2 604,53
Výdaj	-56 869,62
Zásoby	-7 828,65
Služby	-44 764,47
Prevádzková réžia	-3 005,92
Ostatné výdavky	-1 270,58
Rozdiel príjmov a výdavkov	-4 078,20

**Aj v roku 2024 chceme
intenzívne pomáhať
a podporovať dojčenie.**

Ďakujeme za vašu podporu!