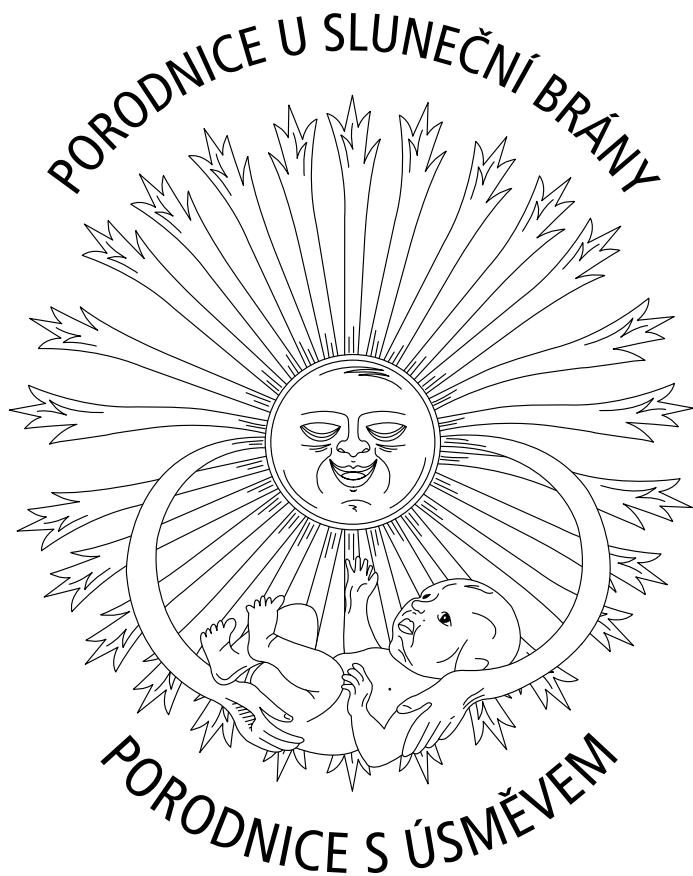


Edukace ke kojení



1. ÚVOD

Většina maminek na celém světě je rozhodnutá, že bude své dítě kojit, protože si uvědomuje, že kojení významně přispívá ke zdravému vývoji dítěte a umožňuje ten nejtěsnější kontakt mezi matkou a dítětem. Výživa mateřským mlékem je nejpřirozenějším a také nejlevnějším způsobem výživy každého dítěte.

Nicméně se v poslední době vytrácí osobní přístup, tolerance a respekt k rozhodnutí druhého. Kojení by mělo být bráno především jako ideální možnost výživy pro novorozence, nikoli jako nutnost či povinnost. Je zcela nesmyslné, aby se na matku, která nekojí, pohlíželo jako na špatnou mámu. Vždy je důležité, aby matka nikdy neměla pocit, že nějakým způsobem selhala.

I naše porodnice patří mezi zdravotnická zařízení, která významně podporují kojení. Ze zkušenosti ale víme, že ne vždy se to zcela zdaří. Naším cílem je, aby maminka po celou dobu pobytu i po propuštění byla v dobrém psychickém rozpoložení a mohla se s láskou věnovat péči o miminko.

Kojení se stalo fenoménem poslední doby. Už před porodem jste přesvědčována z letáků, internetu nebo knih o nutnosti kojení. Propagace kojení je někdy tak obrovským náparem na psychiku, že jej některé ženy nezvládají. Všude se mluví o kojení a jeho výhodách, kojení je vychvalováno, kojící žena je vyzdvihována a opravdu to působí dojmem, že jedině kojení dělá dítě i matku plnohodnotnými členy společnosti.

Propagace kojení je ale opravdu nutná, protože čím více kojených dětí bude, tím větší pozitivní dopad to bude mít na celkový zdravotní stav společnosti, ekonomiku i ekologii.

2. REGULACE LAKTACE

Již na konci těhotenství produkuje někdy mléčná žláza kolostrum (mlezivo), hustou, někdy nažloutlou tekutinu. Vlastní produkce mléka je blokována hormonálně, **PROGESTERONEM**. Z medicínského hlediska nehraje žádnou roli, pokud mléčná žláza produkuje kolostrum ještě před porodem nebo ne.

Porod **placenty** způsobí, že se zvyšuje hladina **PROLAKTINU**, zodpovědného za produkci mléka. Tento proces začíná již asi 30–40 minut po porodu, matky obvykle začínají mít pocit plnosti prsů až 2–3 dny po porodu.

V dalších dnech se tvorba mléka zvyšuje a udržuje zcela automaticky a trvá, pokud sání bradavky dítětem signalizuje, že je mléko zapotřebí. Tvorba mléka je zahájena i v případě, že matka nemůže z nějakého důvodu dítě přikládat k prsu.

Tvorba mléka závisí na frekvenci stimulace bradavek odstříkáváním nebo sáním dítěte. V prvních dnech po porodu se tvoří tím více mléka, čím více je ho z prsu odebíráno. Výzkumy rovněž naznačují, že úplnější vyprázdnění prsu rovněž podpoří tvorbu mléka. Tvorba mléka je tedy silně závislá na tom, jak často se dítě krmí a jak dobře je schopno odsávat mléko z prsu.

Nízká tvorba mléka může být způsobena:

- Nedostatečnou frekvencí kojení nebo odstříkávání
- Neschopností dítěte efektivně sát mléko z prsu
- Hormonální poruchou u matky
- Nedostatečně vyvinutou prsní tkáň
- Nedostatečný kalorický příjem nebo nedostatek živin matky

Kojení každé 2–3 hodiny pomáhá udržet dostatečnou tvorbu mléka.

Kojení dítěte na vyžádání (on demand), které může znamenat mnohem častější krmení, může pomáhat k udržení produkce mléka. Avšak je důležité umět rozeznat, kdy je dítě opravdu hladové. Příliš časté kojení může vést k tomu k neúměrnému příjmu mléka, což někdy vede ke vzniku potíží.

Z původně nepodmíněného reflexu, posilovaného v prvních dnech po porodu sáním dítěte se postupně stává reflex podmíněný, vyvolaný např. pohledem matky na dítě, zaslechnutím jeho pláče, nebo i vzpomínkou na ně.

Nedílnou potřebou během kojení je **DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN**. Hormonální reakce sama nic nesvede, pokud jí nepodpoříme dostatkem tekutiny. Kolik by to mělo asi být? Nikdo pořádně přesně neví, obecně se udává, že pro běžné fungování organismu člověk potřebuje 1,5-2,5 l/den, to, co vypijete navíc, se teprve uvolňuje pro tvorbu mléka.

3. MATEŘSKÉ MLÉKO

KOLOSTRUM neboli **MLEZIVO** je první mléko, které kojené dítě dostává.

- Je lehce stravitelné
- Je kaloricky vydatné
- Obsahuje velké množství bílkovin a hodně vitamínů
- Obsahuje imunoglobuliny A - snižují citlivost na různé alergenů z potravy

Čím více mleziva dítě vypije, tím rychleji se z těla vyloučí smolka a miminko snadněji odbourá bilirubin, jehož zvýšený obsah v těle vyvolává novorozeneckou žloutenku.

MATEŘSKÉ MLÉKO je zdrojem složek nezbytných pro zdravý růst a vývoj dítěte. Obsahuje bílkoviny, cukry, vitamíny a minerální látky. To vše ve vyváženém poměru. Mateřské mléko se svým složením mění podle potřeb dítěte, pro něž je určeno.

Mléko má různé složení pro novorozence, jiné je pro tříměsíční dítě, jiné pro půlroční či třeba roční. Mléko mění své složení dokonce i podle ročního období, podle fáze dne a i v průběhu jediného kojení. Dokonce respektuje donošenost dítěte, tzn., že dítě, které je narozeno předčasně získá v mateřském mléce větší množství některých živin, které mu nahradí placentární výživu. Pro nedonošené dítě má mateřské mléko vlastní matky zcela mimořádný význam – trávicí enzymy doplňují nedostatečnou funkci trávicího ústrojí a zlepšují vstřebávání živin. Imunologické a protizánětlivé faktory pomohou dítěti v boji proti infekci, růstové hormony zase urychlují růst dítěte.

Během prvních 3-5 dnů po porodu se tvoří mlezivo. Po 5. dni následuje **MLÉKO PŘECHODNÉ**, ještě stále nažloutlé a mezi 14. - 21. dnem se objevuje už **ZRALÉ**, dvousložkové mléko. Přední mléko je vodnaté, namodralé (obsahuje hlavně vodu a cukr) a uspokojí žízeň dítěte. Zadní mléko je bílé, husté (obsahuje více bílkovin a tuku) a čím déle dítě pije, tím je mléko tučnější (na konci kojení může být mléko až 5x tučnější než na jeho začátku, poslední kapky jsou spíše tučnou smetanou).

Mateřské mléko je z 87 % tvořeno vodou, v níž jsou rozpuštěny všechny důležité živiny. Nejpodstatnější jsou bílkoviny, které tvoří základní stavební prvek mladého organismu. Tuky, které přijímá miminko z mateřského mléka, tvoří polovinu jeho energetického výdeje. Zdrojem energie je i mléčný cukr – laktóza, která je zástupcem dalších důležitých látek – sacharidů. Mateřské mléko obsahuje i minerální látky a stopové prvky, jako jsou sodík, železo, zinek, hořčík nebo vápník. Vaše miminko kojením získává i vitamíny, enzymy a protilátky, důležité jako ochrana proti infekci.

Mateřské mléko je výhradním zdrojem tekutin, který dítěti postačí zhruba do 6. měsíce věku. Podávání čajů a ovocných šťáv v tomto věku dítěte nemá opodstatnění, jestliže dítě dostatečně močí, je dobře hydratované či nemá zvýšenou potřebu tekutin. V případě, že dítěti budeme podávat tekutinu, musí se jednat výhradně o kojeneckou převařenou vodu.

Neuvěřitelné, ale pravdivé:

Mateřské mléko nemění jen barvu a složení během týdnů, mění se i několikrát za den. Dokonce během jednoho kojení!

Ráno obsahuje mléko více laktózy. V poledne je nejbohatší na tuky a večer na bílkoviny.

BĚHEM JEDNOHO KOJENÍ

Na začátku je to takřka průhledná tekutina, obzvláště bohatá na vodu a cukry, která utiší jeho hlad a žízeň. Jak dítě saje, mléko je stále hustší, bohatší na tuky a bílkoviny, aby mu dodalo energii nezbytnou k růstu. Ke konci kojení obsah tuků v mléce vzroste na čtyřnásobek, aby se dítěte zasytilo. Díky pocitu sytosti se naučí regulovat svou chuť k jídlu. Proto je důležité nechat jej sát tak dlouho, dokud nepustí bradavku. To je signál, že je třeba jej přiložit ke druhému prsu. Anebo naopak, že jídlo je u konce.

DVOJČATA

Není třeba se obávat, zda dokážete nakojit oba dva. Tvorba Vašeho mléka se téměř zdvojnásobí. Zabraňuje Vám nějaká tělesná vada v tom, abyste používala oba prsy? I v tomto případě prs, ze kterého kojíte, zdvojnásobí svou kapacitu. Pokud se budete vyváženě stravovat, Vaše mléko bude dokonale odpovídat potřebám Vašich miminek. Připomínáme také, že konzumace kravského mléka nezvyšuje tvorbu mléka mateřského!

100 ml mléka obsahuje	Mlezivo	Přechodné mléko	Zralé mléko
Bílkoviny	2,7 g	1,6 g	1,2 g
Tuky	2,0 g	3,0 g	3,5 g
Sacharidy	5,7 g	6,4 g	7,0 g
Minerální soli	0,31 g	0,26 g	0,2 g
Energetická hodnota	240 g	260 g	280 g

4. PŘIKLÁDÁNÍ KE KOJENÍ

První přiložení k prsu u zdravého novorozence se provádí ještě na porodním sále. Velmi často je ale miminko po porodu unavené, probíhá spousta adaptačních procesů. První přiložení je většinou úspěšné v prvních 30-60 minutách po porodu. Pokud nemá novorozenec fyziologickou poporodní adaptaci, je nutné první přiložení odložit až je miminko stabilní.

V případě, že maminka rodila císařským řezem, dochází k prvnímu přiložení až po jejím probuzení z narkózy nebo po převezení na oddělení z operačního sálu při epidurální anestezii.

Přikládání každé 2-3 hodiny je důležité pro nástup laktace. Je jasné, že i Vy musíte načerpat sílu a po porodu si odpočinout, proto lze noční dávku po půlnoci prodloužit až vynechat a aktivně miminko ke kojení nebudit. Pokud se však o přiložení samo přihlásí, není na odpočinek bohužel čas. Proto se snažte mezi jednotlivými kojení i přes den odpočívat, pospávat.

Do nástupu laktace je vhodné miminko přikládat pouze na dobu max. 5 minut ke každému prsu, děti jsou v té době hladové a jejich usilovné sání může zhmotdit bradavky. S nástupem laktace je možné dítě ponechat u prsu do nasycení. Později si dítě samo určí, jestli mu stačí pít z jednoho nebo z obou prsou během jednoho kojení. Každopádně dítě nechte, ať si vezme všechno mléko z jednoho prsu, protože nejprve saje „**PŘEDNÍ MLÉKO**“, které je řídké a hasí žízeň, poté teprve „**ZADNÍ MLÉKO**“, které má více živin. Pokud byste prsy střídala během jednoho kojení, dítě by se k živinám nedostalo.

Mezi 2. - 5. dnem po porodu velice často dochází k náhlému nalití prsou a otoku prsní tkáně, prsa jsou napjatá a bolestivá. Jako první pomoc slouží chladivé obklady v průběhu celého dne mezi kojeními, před kojením masáž prsou a odstříkání části mléka, aby se prso dítěti dobře drželo.

Zhruba dva dny po porodu jsou děti unavené a mohou vyžadovat kojení méně často. U dětí spavých nebo dětí se žloutenkou je potřeba počet kojení hlídat a někdy je nutné tyto děti na kojení i budit. První dny nebo týdny je nutné z prsou přebytečné mléko odstříkat kdykoliv ucítíte napětí. Je to prevence retencí a zánětů. Stejně tak je vhodné střídat při kojení různé polohy, aby se prsa vyprazdňovala co nejrovnoměrněji. Pokud po kojení zůstane v prsou nějaké tvrdší, nevyprázdňené místo, tak je potřeba ho odstříkat a rozmasírovat. Množství mléka se během 6. - 12. týdnu upraví samo podle potřeby dítěte.

Pro matku není nic příjemnějšího než pozorovat, jak je dítě spokojené, jak prospívá a roste z jejího vlastního mléka. Tvorba mléka je jedním ze zázraků, jimiž nás příroda obdařila a uvádí v úžas dokonalostí a účelností. Rozhodně stojí za to překonat určité počáteční obtíže, aby se děj mohl plně a nerušeně rozvinout.

5. TECHNIKA KOJENÍ

Technika kojení je souhrn zásad, které je potřeba od prvního přisátí miminka dodržovat. Kojení nesmí matku bolet.

Hlavní zásady pro efektivní a bezbolestné kojení:

- Správná poloha matky a dítěte
- Správné držení prsu a nabízení prsu dítěti
- Správné přisátí dítěte k prsu
- Správné sání dítěte z prsu

1. SPRÁVNÁ POLOHA MATKY A DÍTĚTE

- Při kojení se mohou používat různé polohy, které zohledňují stav matky, zvláštnosti a velikost prsu matky a jeho vyprazdňování, obličejové zvláštnosti dítěte.
- Dítě vždy přikládáme k tělu matky, matka se k dítěti nenaklání ani jinak nepřízpůsobuje nepřirozeně svoji polohu dítěti.
- Základem kojení je poloha dítěte na boku. Obličej, hrudník, břicho a nohy směřují vždy k matce.
- Mezi dítětem a matkou nesmí být žádná překážka (spodní ruka dítěte, zavinovačka, jiné části oblečení apod.).
- Ucho, rameno a kyčle dítěte by měly být ve stejné linii.
- Matka vždy přitahuje tělo dítěte rukou k sobě za ramena, krk a záda, nikdy ne za hlavičku.
- Jestliže se matka dotýká při kojení hlavičky dítěte, neměly by prsty přesahovat spojnicí mezi ušky dítěte.
- Brada, tvář a nos dítěte se vždy dotýkají prsu.



POLOHA VLEŽE

- Matka i dítě leží na boku.
- Matka má polštářem podloženou pouze hlavu tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší ramene.
- Dítě leží v ohbí paže.
- Matka se nesmí opírat o loket, ani horní končetina nesmí být zdvižena nad úroveň ramene.



POLOHA V SEDĚ:

- Hlava dítěte leží v ohbí paže matky.
- Předloktí matky podpírá dítěti záda.
- Prsty matky spočívají na hýždích nebo stehýnku výše umístěné dolní končetiny dítěte.
- Druhou rukou matka přidržuje prs.
- Spodní ruka dítěte je kolem pasu matky.
- Chodidla matky podpírá stolička.



POLOHA FOTBALOVÁ:

- Je vhodné pro ženy s velkými prsy nebo plochými bradavkami či po císařském řezu.
- Dítě leží na předloktí matky, která rukou podpírá ramínka dítěte.
- Prsty matky spočívají na hýždích nebo stehýnku výše umístěné dolní končetiny dítěte.
- Prsty podpírají hlavičku dítěte.
- Nožky dítěte jsou podél matčina boku.
- Chodidla dítěte se nesmí o nic opírat.
- Předloktí matky je podepřeno polštářem.



POLOHA V POLOSEDĚ:

- Vhodné zejména pro matky po císařském řezu.
- Dítě leží v ohbí paže nebo na předloktí paže matky.
- Polštář na břichu matky brání tlaku dítěte na jizvu.
- Polštář pod kolena podpírá dolní končetiny matky.

2. SPRÁVNÉ DRŽENÍ PRSU A NABÍZENÍ PRSU DÍTĚTI

Správná technika přiložení miminka k prsu matce zajišťuje, aby kojení nebylo bolestivé a aby miminko dostalo dostatečné množství mateřského mléka.

- Před kojením se vždy ujistěte, že miminko je čelem k vašemu prsu a pusinka směrem k vaší bradavce a skoro se prsu dotýká.
- Pokud dítě nemůže prs najít, pohladte je po tváři na straně, ke které se má natočit.
- Podržte prs čtyřmi prsty ve spodní části a palcem v horní.
- Pohladte spodní ret miminka bradavkou a až miminko otevře pusinku (jako kdyby zívalo), přiložte ho rychle k prsu.
- Prs musí být nabízeno dítěti tak, aby uchopilo nejen bradavku, ale také co možná největší část dvorce, především zespodu. Pokud má v puse pouze bradavku, hrozí vznik trhlinek na bradavkách. Nikdy nezkoušejte přiložit dítě s pusinkou jen částečně otevřenou. Vede to k bolavým bradavkám z nevhodné polohy, ke špatnému vyprazdňování prsu a sací reflex miminka není pořádně stimulován. Výsledkem je nedostatek mléka.
- Tvář a nos dítěte se musí celou dobu kojení dotýkat kůže prsu. Vždy kontrolujte, zda dítě nemá váhu prsu zacpaný nos.
- Správné sání dítěte poznáte podle toho, že se budou dítěti rytmicky pohybovat ouška a čelisti.
- Dítě nesmí při přikládání k prsu křičet.
- Zpočátku se kojí z obou prsů při jednom kojení.
- Později většinou budete kojit jen z jednoho prsu. Pouze v případě, že chce dítě po vyprázdnění prsu ještě pít, kojíme i z druhého.
- Pravidelné střídání obou prsů podpoří tvorbu mléka.

3. SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ DÍTĚTE K PRSU

- Má široce rozevřená ústa, jako kdyby zívalo
- Dolní část jeho rtu je ohrnuta ven
- V koutku úst vidíme dítěti jazyk, který je stočený do žlábků
- Dítěti nevpadávájí tváře dovnitř
- Není slyšet zvuk přisávání vzduchu
- Tkáň prsu se před ústy nenapíná
- Matku sání z prsu nebolí

4. SPRÁVNÉ SÁNÍ DÍTĚTE Z PRSU

- Zpočátku saje krátkými rychlými tahy
- Sací pohyb se po několika minutách zpomalí
- Po každém sacím pohybu můžeme slyšet jemné polknutí
- Dítěti se při kojení nevpadávájí tváře a pohybují se mu uši
- Hlasité zvuky polykání provází polykání vzduchu (a ty nejsou projevem dobrého sání)
- Dítě pije klidně, pravidelně, nemá ucpaný nos

*Vždy přikládejte dítě k prsu, ne naopak prs k dítěti.
Nebojte se, i když se nos dítěte dotýká prsu, dítě se neudusí.
Pokud vás to při kojení bolí, není něco v pořádku, změňte polohu dítěte.
Zpočátku dítě pije rychle, potom dlouze a pomalými doušky,
uslyšíte jak polyká.*

Jestliže je dítě ve správné poloze, pije klidně a spokojeně. Při každém kojení je přední mléko řídké, to uhasí žízeň. Potom teprve následuje kaloricky bohaté zadní mléko, které uhasí hlad. Proto je důležité při kojení nikam nespěchat. V prvních týdnech života potřebuje být dítě kojeno pravidelně, často, až každé 2-3 hodiny po celý den. Změna v množství potřeby mateřského mléka se může objevit v průběhu vývoje miminka.

Pokud z nějakého důvodu tvorba mléka poklesne, stačí začít dítě přikládat k prsu častěji a do 2-3 dnů se produkce mléka většinou opět obnoví. Přirozený instinkt dítěte je základním pravidlem, podle kterého se musí délka a frekvence kojení řídit.

MIMINKO CHCE POŘÁD PÍT

Je to zcela normální, především během prvních týdnů, které jsou pro něj i pro maminkou obdobím, kdy se kojení učí... Úspěch učení závisí zvláště na tom, zda dostává napít „co hrdlo ráčí“! V průměru může kojeneček pít osmkrát až dvanáctkrát za den. Většinou to trvá jen pár dní, během nichž se mléko přemění tak, aby odpovídalo jeho novým nutričním potřebám. Rytmus kojení se stabilizuje po šesti až osmi týdnech. Důvěřujte sobě i svému děťátku.

DOBŘE NÁVYKY PRO VAŠE PRSY:

PŘED KAŽDÝM KOJENÍM

- Umýt si ruce
- Lehce potřít bradavku mlékem a pak ji důkladně vysušit sterilním tamponem.

PO KOJENÍ

- Lehce potřít bradavku mlékem a pak ji důkladně vysušit sterilním tamponem
- Případně masírovat a dodat vlhkost pomocí vhodného krému, obzvláště v případě, je-li bradavka popraskaná.

6. POMŮCKY KE KOJENÍ

Kojení jako přirozený přírodní proces v ideálním případě probíhá bez jakýchkoliv umělých zásahů, pomocníků nebo pomůcek. Matka a její dítě si vystačí sami. Protože se ale člověk evolučním vývojem stále mění a má potřebu zasahovat i do přirozených procesů přírody, vylepšovat je a zjednodušovat, tak ani oblast kojení nezůstala stranou. Existuje celá řada pomůcek, které, jak již nadpis, napovídá, mohou být při kojení užitečnými pomocníky.

KOJÍCÍ PODPRSENKA

Alespoň dvě kvalitní, bavlněné podprsenky by neměly chybět v šatníku žádné kojící ženy, snad s výjimkou matek, které mají opravdu malá prsa. Hlavně v prvních měsících bývají prsa nalitá mlékem a jsou těžká a je tedy nutná jejich podpora pro zachování tvaru i po odstavu dítěte. Kojící podprsenky mají speciální mechanismy, které umožňují nabídnout prso dítěti, aniž by bylo nutné rozepínat celou podprsenku a zároveň poskytují oporu prsu, ze kterého se právě nekojí. Způsoby předního rozepínání jsou různé – „click clack“ systém, zip, dvouvrstvá překládaná část. Při nákupu kojících podprsenek je nutné počítat s tím, že po porodu se velikost prsou ještě změní a to zhruba o jednu velikost nahoru.

VLOŽKY DO PODPRSENKY

Zabraňují znečištění oděvu unikajícím mateřským mlékem. Vkládají se do podprsenky a mohou být jednorázové nebo také bavlněné, které je možné prát a používat stále znova. Tyto vložky se vyplatí hlavně ženám, které díky nadměrnému úniku mléka mají velkou spotřebu jednorázových vložek.

KOJÍCÍ POLŠTÁŘE

Kojící polštáře se těší v poslední době velké oblibě mezi kojícími maminkami. Klasické kojící polštáře mají tvar podkovy. Rozšířená střední část, umožňuje vytvořit pohodlnou a stabilní polohu miminku při ležení. Zúženými konci lze pohodlně podepřít bederní páteř kojící maminky, čímž se snižuje bolest zad během kojení. Kojící polštář umožňuje kojení ve více pohodlných polohách.

KOJÍCÍ KLOBOUČKY

Jeich správné využití by mělo být jen v případě plochých nebo vpáčených bradavek, protože jde v podstatě o protézu bradavky. Kojící kloboučky jsou k dostání ve 3 velikostech (S, M, L) a je potřeba vždy vybrat tu správnou, jinak může dojít k poranění bradavky.

7. PROBLÉMY KOJENÍ

VPÁČENÉ BRADAVKY

Těhotné ženy s podezřením na vpáčené bradavky by si měly nechat zkontrolovat prsy v prenatální poradně u svého gynekologa již během těhotenství. Pokud se tento problém včas odhalí, může budoucí maminka již během těhotenství nosit v podprsence formovače bradavek.

Když se pak miminko narodí, je velice důležité věnovat velkou pozornost nácvičku techniky příkládání a kojení. I když vpáčené bradavky kojení ztěžují, může i při troše trpělivosti a snažení i tato maminka kojít. Je-li bradavka skutečně hodně vpáčená a miminko má problém „chytnout se“, lze použít kloboučky na kojení.

Bolesti prsou

Bolest často narušuje kojení. Po nedostatečné tvorbě mléka jde o druhý nejčastější důvod, proč ženy přestávají kojít a přecházejí na umělou výživu. Pocit plnosti prsou mívá většina žen během 36 hod od porodu. Obvykle je to nebolestivé vnímání „těžkosti“.

Pokud jsou prsu přeplněny mlékem, stávají se bolestivými. Městnání je důsledkem neodčerpávání dostatečného množství mléka z prsů. Nastává 3 až 7 dní po porodu a objevuje se častěji u prvorodiček. Zvýšený přítok krve, nahromaděné mléko a otok přispívají k bolestivosti. Městnání může postihnout prsní dvorec i celý prs a narušovat kojení jak bolestí, tak i změnou tvaru bradavky a prsního dvorce. To samozřejmě dítěti znesnadňuje správné uchopení prsu a sání. To může způsobit ještě větší podráždění bradavky a také vést k neefektivnímu odvádění mléka, a tím i větší bolesti. Prevencí nebo léčbou je odebírání mléka z prsů – kojením nebo odstříkáváním. Jemná masáž pomůže nastartovat odtok mléka, a tak snížit tlak. Snížený tlak změkčí prsní dvorec, což zároveň umožní krmení dítěte. Efektivitu kojení či odstříkávání může také zvýšit teplá voda. Studené obklady mezi jednotlivými kojeními zmírní zduření a bolest. Je třeba samozřejmě dbát i na to, abyste měla podprsenu pro kojící matky správné velikosti, aby Vás příliš nestahovala. Při velmi bolestivých stavech lze aplikovat nasálně oxytocinové kapky, které mohou pomoci uvolnit prsy.

BOLESTIVÉ BRADAVKY

Bolestivost prsních bradavek je pravděpodobně tou nejčastější potíží, na kterou si ženy po porodu stěžují. Obecně se udává od druhého dne po porodu, ale zlepšuje se během 5 dnů. Bolest po uplynutí prvního týdne, silná bolest, praskání kůže, trhliny a lokalizovaný otok nejsou normální, a proto by žena měla tyto problémy konzultovat s lékařem. Bolestivost bradavek rovněž způsobuje, pokud se dítě nesprávným způsobem přisává k bradavce. To vyvolává zvýšený tlak na bradavku a snižuje efektivitu sání. K problémům rovněž přispívá nesprávné použití odsávačky nebo topických přípravků (masti, krémů apod.). Může se také jednat o příznak infekce. Podrážděné bradavky je možné ošetřovat např. regenerační mastí nebo krémem s obsahem panthenolu.

MASTITIDA

Mastitida je zánět mléčné žlázy vznikající nahromaděním mléka v prsu. Příznaky jsou bolestivost, zvýšená teplota, zarudnutí a otok prsu či prsou. Objevuje se nejčastěji 2 – 3 týdny po porodu, objevit se však může i jindy.

PŘÍČINY: nedostatečně vyprazdňování prsou, kdy tvorba mléka je větší, než dítě potřebuje, anebo je ucpaný mléčný kanálek. Drobnými trhlinkami bradavek nebo jasnými ragádami se může do prsou dostat zánět. Nejčastějším vyvolavatelem je zlatý stafylokok (*Staphylococcus aureus*)

CO DĚLAT: Nechte dítě pít tak často, jak si přeje, bez ohledu na čas. Ručně vyprazdňujte prs. Při a po kojení masírujte bolestivou oblast směrem od hrudníku k bradavce, připojte teplé obklady na uvolnění mléčných kanálků. Odpočívejte. Mezi kojením prsy ochlazujte studenými obklady. Pokud po uplynutí osmi až dvaceti čtyř hodin příznaky přetrvávají, a (nebo) pokud máte horečku, bezodkladně kontaktujte lékaře. Pokud je i velké zarudnutí prsu, je to známkou infekce, které je nutné léčit antibiotiky. V tomto případě není vhodné z nemocného prsu kojít, ale pouze jej ostříkávat a mléko vylévat, aby dítě nedostávalo mléko s bakteriemi. Většinou po zaléčení za 4-6 dní se nález na prsou upraví a po vymizení zarudnutí a teplot je možné opět miminko k prsu přikládat. Množství mléka ze zdravého prsu většinou pokryje potřeby miminka

8. ODSTŘÍKÁVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

V některých situacích je nezbytné, aby matka mléko odstříkala.

KDY?

- Při oddělení matky od dítěte (nezralý nebo nemocný novorozenec)
- Při retenci (zadržování) mléka
- Při nadbytku mléka
- Pro vytvarování bradavky s dvorcem

1. ODSTŘÍKÁVÁNÍ RUKOU

PŘÍPRAVA

- Vyvařená nádoba na odstříkané mléko
- Čistě umyté ruce
- Přiložení teplého vlhkého obkladu na prsa či nahřátí ve sprše
- krouživé masáže rukou od základu prsu směrem k bradavce k povzbuzení vypuzovacího reflexu
- zakončení masáže jemným vyklepáním prsů v předklonu

POSTUP

- Špičku palce položit nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii.
- Celý prs přitisknout zbývajícými prsty a dlaní k hrudníku.
- Rytmicky stlačovat bradavku, až mléko začne odkapávat.
- Opakovat tento trojdobý pohyb a měnit pozice prstu na dvorci.
- Prsty nesmějí bradavku vytažovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela.
- Velký nebo příliš nalitý prs podložit dlaní druhé ruky.
- Doba odstříkávání je kolem 20-30 minut, prsy několikrát vystřídat.

2. ODSTŘÍKÁVÁNÍ ODSÁVAČKOU

ELEKTRICKÉ NEMOCNIČNÍ ODSÁVAČKY

Jde o velké odsávačky, které se používají především v nemocnicích na odděleních nedonošených dětí, kdy matky potřebují intenzivně stimulovat laktaci. Tyto odsávačky jsou velmi účinné, je možné je zapůjčit i k domácímu použití.

Elektrické odsávačky pro domácí použití – jsou výbornou volbou v případech, kdy je nutné pravidelné odsávání mateřského mléka nebo intenzivní zvyšování nebo udržování laktace. Nejlepší stimulační jsou odsávačky, které odsávají obě prsa najednou. Pro zaměstnané matky nebo ženy, které často cestují, existují dokonce odsávačky v cestovní verzi s veškerým příslušenstvím v praktické tašce. Samozřejmě součástí všech kvalitních elektrických odsávaček by měla být regulace síly a rychlosti odsávání.

MANUÁLNÍ ODSÁVAČKY

Existují v nejjednodušších typech balónkových nebo pístových, které jsou určeny opravdu k jen příležitostnému použití (nejsou příliš šetrné k prsům) až po kvalitnější pákové nebo dokonce dvoufázové, které simulují co nejuvěrněji rozličné fáze sání dítěte. Manuální odsávačky nejsou určeny pro časté a pravidelné odsávání, protože hrozí namožení šlach na rukou.

9. UCHOVÁVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

Důležitým předpokladem je disponovat vhodnými nádobami na zmrazení mateřského mléka. Existují speciální zásobníky na mateřské mléko, můžete však použít i obyčejné sklenice od dětské výživy, které pořádně vymyjete a sterilizujete. Při jejich použití musíte dbát na to, aby se hladina mléka nedotýkala víčka ani po zvětšeném objemu zmrznutím.

MATEŘSKÉ MLÉKO VYDRŽÍ

- Čerstvé při pokojové teplotě 3 hodiny
- Čerstvé v chladničce 24 hodin
- Zmražené může být mléko v mrazáku až 3 měsíce, po rozmrazení by mělo být spotřebováno do 24 hodin

Pokud je nutné odstříkané mateřské mléko přepravovat někam za miminkem, pak pouze v chladícím boxu nebo v chladicí tašce.

Shromažďujete-li mléko v ledničce, můžete k němu přidávat mléko během jednoho dne, ale pouze mléko, které bylo odsáto do sterilního pohárku. Do 24 hodin od prvního odstříkání musí být zpracováno nebo zamrazeno.

Mateřské mléko se musí rozmrazovat v lednici (4 °C), pod studenou tekoucí vodou nebo při pokojové teplotě. Jednou rozmražené mléko se **NESMÍ ZNOVU ZAMRAZIT**. Po rozmrazení se mléko uchová v lednici při teplotě 4 °C a spotřebuje do 24 hodin.

Mateřské mléko **NIKDY NEROZMRAZUJEME ANI NEOHŘÍVÁME V MIKROVLNNÉ TROUBĚ**. Tento způsob ohřevu totiž ničí některé látky mateřského mléka. K ohřátí mléka je vhodný ohřívač nebo teplá lázeň. Mléko se musí promíchat, protože tukový obsah se časem rozdělí.

10. STRAVA PŘI KOJENÍ

Jako kojící žena byste měla dodržovat určité zásady správné výživy. Rozhodující není množství spotřebované stravy, ale její kvalita. Měla byste se vyvarovat potravin, které by mohly vyvolávat plynatost spojenou s bolestmi břicha. Během kojení nemusíte držet dietní programy.

Spolehněte se na zdravý rozum. Obměňujte porce zeleniny a ovoce, masa a ryb, potravin obsahujících škrob a mléčných výrobků. Nezapomínejte na každodenní příjem lipidů a vyhýbejte se alkoholu. Nemusíte se vymlouvat na kojení a jíst dvakrát tolik, než jste zvyklá! Jezte podle toho, jaký máte hlad a chuť, a nepřemýšlejte při tom příliš o váze. Energetický výdej při kojení Vám pomůže zbatit se postupně nadbytečných kil, aniž byste držela dietu. Stačí, aby Vaše strava byla vhodná a bohatá.

Nikdy nezapomínejte dostatečně pít, nejméně **2 LITRY TEKUTIN DENNĚ**. Pijte, co hrdlo ráčí, nejlépe vodu a bylinné čaje. Džusy vždy ředte vodou. Pozor na perlivé vody.

CO SI KVŮLI MIMINKU ODŘÍCT?

- Alkohol, cigarety
- Omezte kávu, černý čaj
- Luštěniny
- Čerstvé pečivo
- Omezeně citrusové plody
- Hodně kořeněná aromatická jídla
- Kontrolujte léky, které musíte užívat, zda se slučují s kojením. Čtěte vždy příbalové letáky

CO JE NAOPAK VHODNÉ?

- Drůbež, ryby a obilné výrobky
- Mléčné výrobky (mléko, sýry, jogurty), ne však v přehnaném množství
- Tmavé pečivo, těstoviny, rýže, brambory
- Ovoce, zelenina

Připomínáme také, že konzumace kravského mléka nezvyšuje tvorbu mléka mateřského!

Pro zdravý vývin vašeho miminka je důležité přijímat i minerály. Vápník je důležitý pro růst kostí a zubů a je obsažen v mléčných výrobcích, sóji, v řepě a brokolici. Železo je důležité pro krev a miminku ho dopřejete tím, že budete jíst maso, kvalitní uzeniny, žloutky, ořechy, semínka dýně, fazole, obilné klíčky a obilniny vůbec. Hořčík přispívá ke správnému vývoji kostry a je přítomen i ve svalech, nervech a tělesných tekutinách. Jeho nepřítomnost může vést až ke svalovým křečím a třesu. Naleznete ho ve tmavém pečivu, v kaši, ve fazolích, meruňkách, banánech, listnaté zelenině či v rybách.

Při vašich běžných onemocněních, jako je třeba průjem nebo chřipka, není nutné kojení přerušit. Nemusíte mít obavy. Kojené dítě neonemocní vůbec, nebo jen lehce, protože dostane protilátky v mléce ihned, jak se objeví v krvi matky.

Pokud kojíte dostatečně, má vaše miminko 2 – 4 stolice denně. Někdy může mít váš drobeček i několikadenní stolicovou absenci, ale pokud prospívá dobře, není se čeho obávat. Veškeré mateřské mléko se může vstřebat a stolice nemusí být ani 1x denně. Variabilita může být 10x denně až 1x týdně.

11. KOJENÍ NEDONOŠENÝCH DĚTÍ

Velký stres a únava, které provází porod nedonošeného dítěte, mohou vést k pomalejšímu začátku tvorby mléka. V prvních několika dnech po porodu mohou matky odsát odsávačkou pokaždé jen několik kapek mléka, což je snadno odradí. Zapamatujte si, že tyto kapky jsou pro dítě lékem, protože ho chrání před infekcí a navíc po tomto pomalém začátku obvykle následuje dostatečná tvorba mléka od 5 či 6 dne po porodu.

JAK ČASTO SE MÁ ODSÁVAT?

V prvních dnech až 2 týdnech po porodu byste měla odsávat velmi často, 8-10x denně – tedy tolikrát, kolikrát je kojeno zdravé donošené dítě v období brzy po porodu. Cílem tohoto častého odsávání je stimulace prolaktinu v době, kdy je tělo matky připraveno tvořit velké množství mléka. Zpočátku se získá jen několik kapek mléka, po častém odsávání se začne vytvářet dostatečná, dlouhotrvající zásoba mléka na konci prvního týdne. Význam má i noční odsávání.

JAK DLOUHO SE MÁ ODSÁVAT?

V prvních několika dnech po porodu 10-15 minut, což stačí ke stimulaci prolaktinu. Ale o několik dní později, po nalití prsů, odsávat tak dlouho dokud mléko teče a pak ještě 1 - 2 min. Poslední kapky mléka obsahují velké množství tuku, který představuje většinu kalorií mléka. Pokud byste přestaly odsávat po 10-15 min, kdy mléko ještě teče, mléko by nebylo tučné.

Prsy potřebují co nejlépe vyprazdňovat – tzn., dokud se tok mléka nezastaví. Jinak si tělo bude myslet, že mléko, které v prsech zůstalo, není potřeba a příště se ho vytvoří méně. Některé matky tvrdí, že tok mléka při odsávání nikdy neustává. Obecné pravidlo zní, že by matka neměla odsávat déle než 30 min, i když mléko ještě stále teče.

CO LZE UDĚLAT, ABYCH SE ZVÝŠILA TVORBA MLÉKA?

Únava, bolest a stres – to jsou všechno běžné faktory, které u matek nedonošených dětí způsobují uvolňování látky interferující s prolaktinem. I když může být obtížné překonat všechny tyto překážky, většina z nich se časem zredukuje nebo bude snadněji řešitelná. Ukázalo se, že určitými metodami lze zvýšit tvorbu mléka:

- Trávit co nejlépe času na novorozeneckém oddělení v prvních dnech života dítěte.
- Odsávat u lůžka dítěte, dítě sledovat či se ho dotýkat.
- Pokud to stav dítěte dovoluje - klokánkování, kontakt kůže na kůži.

OD KDY SE DÁ NEDONOŠENÉ MIMINKO KOJIT?

Předčasně narození novorozenci jsou schopni od 28. týdne těhotenství přichycení a pevného uchopení prsu rty, lze tedy zkusit přiložit jej k téměř odsátému prsu, pokud to jeho zdravotní stav dovolí.

NONNUTRITIVNÍ SÁNÍ (pouze sání, ale bez schopnosti polykání) je výbavné ve 29. – 30. týdnu těhotenství, miminko opět přikládáme pouze k odsátému prsu.

NUTRITIVNÍ SÁNÍ (sání a částečné polykání) je možné od 31. – 33./4. týdne těhotenství. Krátce lze přiložit ventilačně stabilní dítě po odstříkání nebo odsátí předního mléka.

PLNÉ KOJENÍ nastupuje mezi 33. – 40. týdne v závislosti na době zahájení přikládání a celkovém zdravotním stavu dítěte.