

Vše, co je dobré vědět

O KOJENÍ

Milá maminko,

v první řadě bychom vám chtěly pogratulovat k narození vašeho dítěte. Naším přáním je předat vám všechny potřebné informace a dojít tak ke společnému cíli, což je spokojenost vaše i vašeho miminka.

Předkládáme tak před vás brožurku, prostřednictvím které bychom vám rády shrnuly všechny potřebné informace, které je dobré na začátku kojení, ale i později znát. Většinu těchto rad od nás během svého pobytu v porodnici uslyšíte, ale může se stát, že se s některými situacemi setkáte až po příchodu s miminkem domů.

*Tým laktačních poradkyň
novorozenecké oddělení Chrudimské nemocnice*

Jak jistě víte, mateřské mléko je pro miminko dokonalou výživou, protože obsahuje vždy správný poměr živin.

Na rozdíl od umělé výživy jsou jeho součástí obranné látky, je lépe tráveno, nic nestojí, také je vždy „po ruce“ a v neposlední řadě má pokaždé správnou teplotu. Kojení také podporuje vzájemný vztah maminky a dítěte a uspokojuje emoční potřeby miminka. Kojení má vliv i na mnoho dalších dějů v našem těle, jako je například zabránění poporodnímu krvácení a urychlení zavinování dělohy, jelikož tento proces podporuje právě sání miminka.

Často se setkáváme s mylnou představou, že je mléko v prsou přítomno ihned po porodu a že prsy jsou jakousi zásobárnou mléka, která se po kojení vyprázdní.

Jak to tedy skutečně je?

Po porodu je v prsou přítomno mlezivo, jež obsahuje pro miminko velmi důležité živiny. Obecně platí, že čím častěji a déle miminko saje, tím více mleziva se tvoří. Je to tedy přímá úměra – poptávka rovná se nabídka.

Mlezivo se z prsou uvolňuje v průběhu sání dítěte a není tedy důvod čekat tři hodiny do dalšího kojení, až se dotvoří. V průběhu rozvoje laktace neomezujeme miminku délku ani četnost jednotlivých kojení.



Pro efektivnější rozvoj laktace je také možné využít metodu *skin to skin*, tedy přiložení miminka v plínce na holé tělo maminky, od kterého se miminko během kojení hřeje, samozřejmě za podmínek zajištění tepelného komfortu i v místnosti.

Prsy ve fázi rozvoje laktace je dobré střídat (zhruba po 15–20 minutách), abychom předešly poranění bradavek, a je vhodné měnit i kojící polohy – fotbalová poloha × tanečník. V každé poloze dochází k uvolňování nalitých prsů, a proto je nezbytně nutné, aby bylo miminko správně přisáté.

Proč je důležité, aby bylo dítě správně přisáté?

Jak bylo již výše zmíněno, správné přisátí miminka snižuje bolestivost a riziko vzniku ragád a naopak zvyšuje kvalitu nasycení dítěte. Správné přisátí přispívá také k efektivnímu rozvoji laktace a k dostatečné tvorbě mléka.

Jak vypadá správné přisátí?

Prsty by se neměly dotýkat dvorce, palec je nahoře – ostatní prsty dole – dítě musí uchopit nejen bradavku, ale i velkou část spodního dvorce (!), dolní ret je ohrnutý, tváře dítěte nevpadávají, dítě ani nevydává žádné zvuky, poloha musí být příjemná mamince i miminku.

Poloha tanečník



Fotbalová poloha



Jak často mám miminko přikládat k prsu?

Asi jste již slyšely o tříhodinovém intervalu mezi kojením. Po porodu, během rozvoje laktace, je dobré miminko k prsu přikládat, jakmile je bdělé a jeví chuť se k prsu přisát. Pokud je naopak spavé, je dobré mu zhruba 3–4 hodiny od začátku předchozího kojení prs zkusit nabídnout (benefitem je podpora rozvoje laktace a přísun mleziva pro dítě).

Pokud se miminko přisávat nechce, můžete se s námi poradit, vždy také záleží na zdravotním stavu miminka. Je pravdou, že některým dětem přisátí trvá déle a je dobré mít na paměti, že i děťátko si po porodu na některé věci teprve přichází. Sací reflex je sice jeho přirozeností, ale ze života uvnitř dělohy bylo zvyklé sát si palec či pěstičku, která byla tvrdá a dosáhla až dozadu na patro, což je od bradavky s dvorcem veliký rozdíl, a proto je v tomto ohledu velmi důležitá i vaše trpělivost.

Pokud je dítě již plně kojeno (přibývá na váze), nebudíme jej, necháváme sát podle jeho potřeby a neomezujeme délku kojení. Je ale pravdou, že za prvních 15 minut dítě většinou vypije 80–90 % dávky – dítě necháme odříhnout a poté můžeme ještě krátce přiložit ke stejnému prsu, další kojení kojíme z druhého prsu. Pokud dítě stále vyžaduje kojení z obou prsů, přibývá na váze a je spokojené, není to rozhodně překážkou.

Miminko po porodu ubylo na váze, je to normální?

Každé miminko po porodu ubyde na váze. Fyziologický úbytek je zhruba 10–15 % porodní hmotnosti.

Postupně, okolo 3. dne, se začíná rozvíjet laktace a u dětí porozených císařským řezem může být nástup laktace o něco zpožděný. Okolo 3. dne dochází k takzvanému nalití prsů (může být ale i později).

Jak postupovat v případě nalití prsů?

Je to pouze přechodná fáze. Pokud to není nezbytně nutné (prsy po kojení nepovolují, jsou zarudlé, objevují se tvrdá místa, která nejdou rozmasírovat), nezasahujeme do této fáze odstříkáváním (odstříkávání je opět stimul). Během pár dní se tento stav většinou upraví, ale vyžaduje naši práci. Je dobré před kojením prsy masírovat a nahřívát, druhý prs při kojení nechat odkapávat (vyndání z podprsenky), po kojení je chladit (cca 15 minut). Někdy je nutné prs dítěti připravit jemným odstříkáním dvorce (nejlépe po nahřátí, kdy palec a ukazováček vytvoří na rozhraní dvorce písmeno C, celý prs je potřeba přitisknout dlaní a ostatními prsty k hrudníku a rytmicky stlačovat bradavku, viz obrázek níže) před kojením pouze do té fáze, aby lehce změknl a dítě se mohlo opět přisát. V tomto čase totiž často dochází k vypnutí dvorce a dítě ho nemůže správně uchopit. To bývá častým důvodem, proč se miminko z pohodového přisávání začne najednou zlobit. Pokud jsou na prsu místa, kde cítíme velké pnutí nebo zatvrdnutí, tam by měla směřovat brada dítěte (lépe z tohoto místa mléko odpije).

Ruční uvolnění (odstříkání) dvorce:



Co dělat v případě, když se laktace nespustila a dítě stále ubývá na váze?

Pokud miminko během prvních 3 dnů sáním nespustí dostatek mleziva (velký váhový úbytek, snížená hladina cukru, nedonošený novorozenec, žloutenka dítěte atd.), je potřeba dokrmovat náhražkou mateřského mléka (formulí). Dítěti nejprve nabízíme sání z prsu (ideálně 15 minut každé prso, až poté dokrm – zpočátku formulí, pokud máme dostatek mleziva, volíme samozřejmě vždy mlezivo).

Dokrm vždy podáváme alternativním způsobem, nikdy ne lahvičkou (kazí se sání). Možnosti alternativního dokrmování – hadičkou po prstě, případně stříkačkou, z kádinky, hadičkou u prsu – toto dokrmování je z dlouhodobého hlediska nejefektivnějším způsobem pro podporu rozvoje laktace a dává se vždy až ke konci sání z prsu. Pokud je dítě krmeno formulí do dávky (množství mléka, které by mělo dítě vypít, měnící se dle jeho stáří a hmotnosti), je vhodná pauza mezi jednotlivými jídly.

- Následuje vždy podpora laktace odstříkáním prsů (odsávačkou), zhruba 10–15 minut každé prso,
- doporučujeme nasadit homeopatika *ricinus communis* 5CH – v maximální dávce 5d x 5 granulí (vysazujeme postupně pomalu až při plně rozvinuté laktaci, tzn. bez nutnosti dokrmování),
- dítě by mělo přibývat cca 20 g denně – 140 g/týden,
- kojení je během 24 hodin různé, tzn. dítě pije v různé časy různě vysoké dávky, důležitý je obsah tekutin za 24 hodin (poradit se můžete s personálem nebo po propuštění na laktační lince).

Jak skladovat odstříkané mléko?

- ve vyvařené lahvičce – 8 hodin při pokojové teplotě
- 72–96 hodin v lednici
- 3–6 měsíců v mrazáku
- ohřívat ve vodní lázni, po rozmražení spotřebovat
- aktuální informace o podmínkách skladování naleznete na webu **kojeni.cz**

Mohu dát dítěti dudlík?

Dítě saje dudlík krátkými rychlými tahy, což je nenutritivní sání. Pokud se dá dudlík dítěti po porodu, kdy ještě není spuštěna laktace, dítě takto saje i na prsu (krátké, rychlé tahy) a nedochází ke spuštění tvorby mleziva, vyprazdňování prsu, dítě se na dudlíku vyčerpává. Může dojít i ke špatnému formování patra a čelisti.

Co je ještě dobré vědět?

- Časté sání prstíků nemusí znamenat hlad – může značit problém s odříhnutím dítěte (někdy je nutné i častěji během kojení, je potřeba nechat dítě zbavit vzduchu).
- Pláč neznačí vždy hlad – může znamenat potřebu bezpečí a jistoty – mazlení, jemná masáž, vzájemné doteky.
- Každé dítě má jiný rytmus spánku a bdění – jsou to jedinečné osobnosti.
- Prsy méně nalité než v porodnici jsou zcela normální jev – již se upravila tvorba pro vaše dítě, prsy budou nalité pouze po delší pauze = spánek.

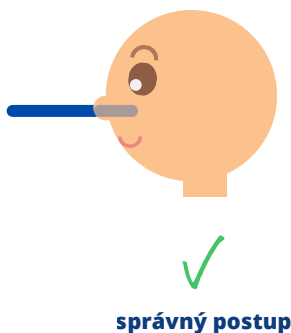
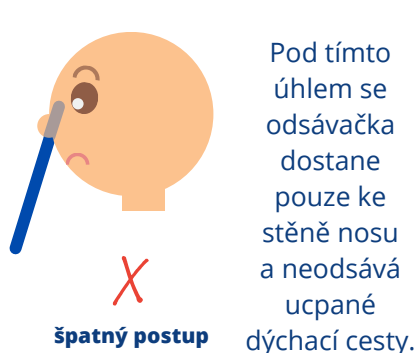
- Zelená stolice není hladová – může být i častější stolice než 10x denně, nesmí však obsahovat krev nebo hlen.
- Plně kojené dítě nemá stolicí – plně kojené děti mohou mít stolicí i méně často (např. pouze jednou za 7–14 dní), musí však odcházet větry – jinak je vhodná kontrola lékařem.
- Použití kloboučku je vždy nutné zkontrolovat s personálem (vhodný pouze v indikovaných případech). V žádném případě se nenasazuje na rozvinutí laktace, ale až po spuštění mleziva! Neslouží jako ochrana před bolestí! V takovém případě je nutné upravit polohu při kojení.

Pár rad na závěr

Péče o dítě při horečce:

- dle hmotnosti dítěte při teplotě nad 38,5 °C – podat paracetamol (např. Paralen, Panadol), 10–15 mg/kg na dávku, kterou je možné podat 4x denně, tedy po 6 hodinách
- od půl roku věku je vhodné střídat s ibuprofenem (např. Nurofen, Brufen) 20–30 mg/kg denně rozdělit na 3 denní dávky po 8 hodinách

Postup správného odsávání nosu:



Takovýto postup s úhlem cca 90° lze považovat za správný. Platí pro odsávačku na vysavač i mechanickou.

*Věříme, že pro vás budou tyto informace přínosem.
V případě jakýkoliv dotazů se nás samozřejmě neváhejte
zeptat. Jsme tu pro vás.*



LAKTAČNÍ PORADENSTVÍ

v Chrudimské nemocnici

Maminkám po porodu nabízíme:

- možnost konzultovat problémy při kojení s laktační poradkyní
- řešení problémových situací (péče o nalité prsy, nedostatečné kojení)
- možnost osobní konzultace, včetně vyšetření lékařem
- **po telefonické domluvě osobní konzultace:**
tel. 734 360 904, 469 653 454



Pracovní doba lékařské pohotovostní služby pro děti a dorost v Chrudimské nemocnici:

🕒 pátek: 16.00–20.00

🕒 sobota, neděle, svátky: 8.00–17.00