

KOJENÍ A VÝŽIVA NOVOROZENCŮ V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH



MATERIÁL
PRO
RODIČE



OBLASTNÍ NEMOCNICE
PŘÍBRAM, a. s.



- Mateřské mléko je svým složením unikátní a přesně odpovídá potřebám dítěte. Na rozdíl od umělého mléka obsahuje kromě základních živin i mnoho biologicky aktivních látek včetně protilátek.
- Kojením jsou kromě výživy naplňovány i citové potřeby dítěte. Při kojení se buduje silný vztah mezi matkou a dítětem, který je důležitý mimo jiné i pro správný vývoj mozku.
- Kojení je levnější a významně šetrnější k životnímu prostředí než výživa umělým mlékem.
- Kojení je (po zácviku) snadnější a časově méně náročné než krmení umělým mlékem.
- Kojené děti jsou zdravější a mají lépe rozvinutý imunitní systém.
- Kojení zlepšuje zdraví matky. Chrání ji před osteoporózou, snižuje riziko rakoviny prsu, vaječníků a dělohy i výskyt revmatoidní artritidy a dalších onemocnění.

1. Za jak dlouho po porodu mám dítě poprvé přiložit k prsu?

Říká se, že co nejdříve. Neplatí to však absolutně. Miminko musí být na kojení připravené. Sledujte chování miminka a umožněte mu se přisát tehdy, když o to bude projevovat zájem (otevírání úst, pohyby hlavy ze strany na stranu). Pokud proběhl porod bez komplikací a miminko je zcela v pořádku, dojde k tomu nejčastěji 10-30 minut po porodu, nejpozději do 1 hodiny. Novorozenec při narození prochází náročnou změnou, musí začít dýchat, jeho plíce se musí zbavit tekutiny a naplnit vzduchem, mění se krevní oběh. Tyto změny nějakou dobu trvají, někdy pár minut, jindy déle. Dokud dítě „bojuje“ s těmito procesy, nemůžeme očekávat, že se přisaje, a není vhodné ho k tomu aktivně navádět.

2. Porodila jsem císařským řezem v celkové narkóze/podstoupila jsem revizi dělohy v celkové narkóze. Za jak dlouho mohu dítě přiložit k prsu?

Svoje miminko můžete přiložit k prsu, jakmile toho budete vy schopná. To, že jste prodělala výkon v celkové narkóze, není důvod k odkládání prvního přiložení. Přikládejte miminko kdykoli o to projeví zájem, ne podle časového plánu.

3. Jak často mám své dítě přikládat k prsu? Mám sledovat časový interval mezi kojeními?

Dítě by mělo být kojeno podle svých potřeb, ne podle časového plánu. U některých novorozenců to v praxi může znamenat, že se chtějí první dny po porodu kojit velmi často, někdy prakticky „nepřetržitě“, a je to tak normální a v pořádku.

Kojení totiž není pouze krmení, naplňujete jím i citové potřeby dítěte (kontakt, budování vztahu s matkou), pomáháte mu se uklidnit a usnout. Kojení má vliv na regulaci tělesných funkcí novorozence včetně dýchání, srdeční akce a tělesné teploty. Pouze v některých speciálních případech se s vámi lékař nebo dětská sestra bude domlouvat na pravidelném režimu krmení (potřeba dokrmu umělým mlékem, nezralý novorozenec apod).

PŘIKLÁDEJTE MIMINKO KDYKOLI O TO PROJEVÍ ZÁJEM, NE PODLE ČASOVÉHO PLÁNU.

4. Jak dlouho má být dítě přiložené k prsu?

Dítě by mělo být kojeno dle svých potřeb, bez omezování frekvence a délky kojení. Je však potřeba ověřit, že je k prsu správně přisáté. V opačném případě hrozí poranění bradavek. Pokud s kojením zatím nemáte zkušenosti nebo si nejste jistá, nechte si přisátí několikrát zkontrolovat dětskou sestrou nebo laktační poradkyní.

5. Mám přikládat vždy k oběma prsům, nebo jen k jednomu a prsa střídat?

Obecně je lépe oba prsy střídat během každého kojení, aby se zajistil dostatečný přísun mléka dítěti a optimální stimulace jeho tvorby. Vystřídat prsy můžete během jednoho kojení klidně i opakovaně. Zejména v prvních dnech po porodu to může být vhodné a může to vašemu miminku vyhovovat. Je ale potřeba se řídit signály dítěte. Pokud je kojení bez problémů a dítě se vydatně napije jen z jednoho prsu a poté spokojeně usne, nemusíte již přikládat k druhému prsu. V takovém případě je však nutné vědět, zda miminko opravdu pije, nestačí, že prs saje.

6. Mám své dítě na kojení budit, nebo mám čekat, až se probudí samo?

Dítě by mělo být kojeno tehdy, když o to samo projevuje zájem. Pokud je miminko spavé a o kojení se samo častěji nehlásí, je vhodné ho přes den kojit alespoň každé 3-4 hodiny, v noci nenechat spát déle než 4-6 hodin v kuse. Toto se může týkat zejména předčasně narozených novorozenců nebo dětí se silnější novorozeneckou žloutenkou. V některých speciálních případech může být důležité, aby se vaše miminko krmilo pravidelně, někdy i v kratších intervalech dvou hodin. V tom případě vás na to upozorní lékař nebo dětská sestra a všechno vám vysvětlí.

MIMINKO VÁM SVÝM CHOVÁNÍM DÁVÁ SIGNÁLY, KDYŽ MÁ ZÁJEM O KOJENÍ.

7. Jak poznám, že je ten správný čas na přiložení dítěte?

Je potřeba sledovat chování miminka a signály, které vám dává: probouzení, vrtění se, otáčení hlavičky ze strany na stranu, otevírání úst a plazení jazyka, sání ruček nebo oblečení, mlaskání, grimasy ve tváři, broukání či „kňourání“. To jsou všechno projevy zájmu dítěte o kojení. Pláč je již pozdním projevem neuspokojené potřeby a pokud již dítě pláče, je potřeba ho před přiložením nejdříve uklidnit.

8. Mám dítě přebalovat vždy před kojením, nebo až po kojení?

Záleží na tom, jak se vaše miminko projevuje. Je vhodné ho přiložit k prsu ve chvíli, kdy jeví časné známky zájmu o kojení, a to bez zbytečných průtahů. Přebalování před kojením ho může rozzlobit a plačící dítě se nebude chtít přisát nebo se nemusí přisát správně. Kojením se stimuluje trávicí trakt a dítě se tak často vyprazdňuje až během kojení. Na druhou stranu přebalovat po kojení někdy znamená budit miminko, které při kojení spokojeně usnulo. Proto je často dobrým kompromisem přebalovat uprostřed kojení, potom, co se dítě již trochu napilo, ale zároveň ještě neusíná. Pokud je však vaše miminko málo aktivní, spavé a projevuje malý zájem o kojení, může být vhodné přebalovat před kojením, aby se miminko probudilo a bylo u prsa aktivnější.

JIŽ V DOBĚ PORODU SE VE VAŠICH PRSECH TVOŘÍ MLEZIVO. NENÍ HO VELKÉ MNOŽSTVÍ, ALE MÁ PRO VAŠE MIMINKO VELKOU HODNOTU.

9. Co je třeba udělat pro to, abych začala mít mléko?

Mateřské mléko se začíná tvořit již před narozením miminka (od 16. - 20. týdne těhotenství). Pro stimulaci laktace ve smyslu zvyšování tvorby mléka je potřeba miminko nechat přisávat k prsu tak často, jak o to má zájem, a časně po porodu (a lépe opakovaně) si nechat laktační poradkyni nebo dětskou sestrou zkontrolovat, zda je dítě k prsu přisáté správně a zda pije.

10. Za jak dlouho po porodu se mi spustí mléko?

Již v době porodu se v prsních žlázách tvoří první mateřské mléko, tzv. mlezivo. Zatím ho není velké množství, ale má pro vaše miminko velkou hodnotu. Když budete svému dítěti nablízku, budete si jeho přítomnost užívat a budete ho k prsům přikládat, bude se tvorba mléka postupně zvyšovat.

11. Jaká je nejlepší poloha pro kojení?

Nejlepší poloha pro kojení je taková, která zajistí správné přisátí miminka a zároveň pohodlí maminky. Poloh pro kojení existuje mnoho a každá maminka si časem přijde na to, která jí vyhovuje nejlépe. Různé polohy při kojení Vám ukáže laktační poradkyně nebo dětská sestra.

NECHTE SI UKÁZAT, JAK VYPADÁ SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ.

12. Jak poznám, že je dítě správně přisáté?

Nejlepší bude, když vám to ukáže laktační poradkyně nebo dětská sestra přímo na vašem dítěti. Zásady jsou tyto: brada je zabořená do prsu, špička nosu se prsu buď vůbec nedotýká nebo se ho dotýká, ale nos je volný, není do prsu zabořený. Ústa jsou doširoka otevřená, obemykají co největší část dvorce, nejen bradavku. Spodní ret miminka pokrývá větší část dvorce než horní ret. Ústní koutky dítěte nejsou vidět, a to souměrně na obou stranách. Rty jsou ohrnuté směrem ven.

13. Mám dítě přikládat i v noci, nebo stačí přes den?

Miminko je potřeba kojit ve dne i v noci, dle jeho potřeb. Pokud se samo nebudí, je vhodné miminko v noci na kojení budit a nenechat ho spát déle než 4-6 hodin v kuse. A to až do rozvoje plné laktace a ustálení kojení.

NĚKTERÉ DĚTI SE KOJÍ MNOHEM ČASTĚJI, NEŽ SE BĚŽNĚ UVÁDÍ.

14. Kolikrát denně je potřeba dítě přikládat k prsu?

Za normálních okolností není potřeba sledovat počet kojení za den. Miminko by mělo být kojeno podle svých potřeb, což je individuální. Zejména v prvních dnech po porodu to může být i velmi často. Později většina miminek kojí asi 8-12x za den, ale jsou i děti, kterým stačí méně kojení, i takové, které se vyžadují kojit častěji.

15. Mám nechávat dítě odříhnout po každém kojení? Co když u kojení usnulo?

Ne vždy je to potřeba. Většina miminek si dokáže odříhnout již během kojení, případně dají nespokojeností najevo, že si odříhnout potřebují. Pokud miminko u kojení usne, není nutné a ani vhodné ho dávat odříhnout a tím ho budit.

16. Jakým způsobem mám nechat dítě odříhnout?

Pokud je potřeba dát dítě odříhnout, držte ho ve vzpřímené poloze: položte si ho hrudníčkem na hrudník s hlavičkou opřenou o vaše rameno, zatímco vy sedíte nebo stojíte. Případně držte miminko v tzv. „klubíčku“ v náručí.

17. Jak poznám, že mám dost mléka, aby to mému dítěti stačilo? Dá se poznat, že dítě při kojení skutečně pije (polyká mléko)?

U donošených zdravých novorozenců je normální, když v prvních cca 48 hodinách pijí jen malé dávky mleziva. Pozorováním kojení je možné odlišit skutečné pití od samotného sání prsu. Sledujeme-li pauzy v pohybech brady, pak délka pauzy je ukazatelem vydatnosti pití. Čím delší pauza, tím větší množství mléka dítě polkne. V prvních dnech po porodu není snad-

né a spolehlivé se orientovat podle chování dítěte a toho, kolik času prospí. Režim krmení se teprve ustanovuje a projevy dětí jsou velmi individuální. Po několika dnech od porodu je nejlepším měřítkem dostatečnosti laktace (resp. spíše úspěšnosti kojení) to, jak miminko přibývá na hmotnosti.

18. Dá se poznat, že dítě při kojení skutečně pije (polyká mléko)?

Ano, dá se to poznat a není to složité. Je potřeba sledovat pohyb brady miminka. Pokud miminko pije mléko, brada při sání vždy poklesne směrem dolů a poté se na okamžik zastaví a následně se vrací zpět při polknutí. Pokud ovšem pohyb brady není přerušovaný a brada se pohybuje rychle nahoru a dolů, miminko pouze saje a žádné mléko nepolyká. Ilustrativní videa jsou ke shlédnutí na www.mamila.sk.

19. Je potřeba zjišťovat nakojenou dávku vážením dítěte před a po kojení?

Ne, pokud máte donošené zdravé miminko, nemusíte to dělat. Vážení nakojených dávek může být v takovém případě i zavádějící. Důležitější je ujistit se, že se dítě přisává správně a sledovat, zda skutečně pije a nejen saje prs. Jsou situace, ve kterých může být vhodné nakojenou dávku zjišťovat vážením, a to i pravidelně. V takovém případě Vás na to upozorní lékař nebo dětská sestra a všechno vám vysvětlí.

20. Mám obavu, abych měla dostatek mléka. Můžu jeho tvorbu nějak podpořit?

Ano, můžete. Buďte co nejvíce v kontaktu se svým dítětem a od prvního dne se co nejvíce to lze zapojte do péče o něj. Významným stimulem pro tvorbu mléka je tzv. „bonding“ – chování dítěte „kůže na kůži“ během pobytu na porodním sále a poté i na oddělení šestinedělí. Dále je v prvních dnech po porodu nejlepší podporou tvorby mléka kojení dle potřeb dítěte, bez omezování délky a frekvence kojení (za předpokladu správného přisátí).

CHOVÁNÍ DÍTĚTE „KŮŽE NA KŮŽI“ BĚHEM POBYTU NA ODDĚLENÍ ZLEPŠUJE TVORBU MLÉKA.

21. Můžu kromě přikládání používat odsávačku mateřského mléka, aby se mi mléko co nejrychleji začalo tvořit?

Mateřské mléko se tvoří již v době porodu. Pokud se miminko od porodu přisává k prsu a pokud jste s miminkem od porodu v blízkém kontaktu, je to dostatečná stimulace pro zvyšování tvorby mléka. Používání odsávačky v takovém případě rozhodně není potřeba. Matka i dítě se učí kojit kojením, odsávačka vám k tomu nepomůže.

22. Jsou nějaká omezení ve stravě, která bych měla během kojení dodržovat?

Žádná paušální omezení ve stravě nutná nejsou, kojící maminka by měla jíst to, na co je normálně zvyklá (za předpokladu, že je její strava zdravá, pestrá a výživná). Případné omezení ve stravě se zavádí jen tehdy, když je k tomu důvod (obtíže miminka).

23. Mám při kojení více pít? Musím si hlídat, kolik tekutin za den vypiju?

Pijte tehdy, když budete mít žízeň a tolik, na kolik budete mít chuť. Pravděpodobně to bude více, než v době, kdy jste nekojila. Nemusíte však příjem tekutin cíleně navyšovat ani si přesně hlídat množství, které za den vypijete. Nefunguje přímá úměra mezi množstvím vypitých tekutin a množstvím mateřského mléka. Mléko se tvoří z krve a jeho tvorba je ovlivněna hormonálně.

24. Mám při kojení nějak více pečovat o hygienu prsů?

Ne, stačí dodržovat běžnou hygienu. Jakákoliv dezinfekce prsů před kojením je naopak nevhodná. Miminko se při kojení setkává s kožní mikroflórou matky, což je žádoucí.

25. Moje dítě hodně pláče, zdá se mi, že má často hlad. Je možné, že mám slabé (málo výživné) mléko?

Málo výživné mléko neexistuje. Vaše mléko je velmi hodnotné a výživné, stejně jako každé mateřské mléko a pro Vaše miminko je rozhodně cennější, než jakákoli umělá náhražka (mléčná formule). Pokud vaše dítě hodně pláče, pravděpodobně si tím říká o vaši blízkost a kontakt. Možná bude stačit chování (nejlépe „kůže na kůži“), možná se bude chtít miminko kojit. V prvních dnech po porodu je normální, když se dítě chce kojit velmi často. Pokud to tak je, vyhovte mu. Podpořte tím tvorbu mléka a pomůžete tomu, abyste se co nejrychleji společně naučili dobře kojit. Požádejte přitom laktační poradkyni nebo dětskou sestru, aby zkontrolovaly, zda je miminko správně přisáté a zda skutečně pije mléko a nedělá jen sací pohyby bez polykání mléka.

KDYŽ MIMINKO PLÁČE, ČASTO SI TÍM ŘÍKÁ O VAŠI POZORNOST A KONTAKT, NE O KRMENÍ. MOŽNÁ POTŘEBUJE POMOC S USÍNÁNÍM. CHOVEJTE HO.

26. Moje dítě se nechce přisát, nebo se po přisátí brzy opět pouští. Co mám dělat?

Je mnoho příčin, proč může mít miminko problém s přisáváním se k prsu. Některým z nich je možné se vyhnout (nedostatečný kontakt s matkou, zbytečné používání dudlíku, zbytečné krmení umělým mlékem, krmení z lahve). Jiným se však vyhnout nelze (nezralost dítěte, zdravotní potíže na straně dítěte nebo matky a jimi způsobená separace, zdravotním stavem dítěte odůvodněné používání dudlíku nebo krmení umělým mlékem). V každém případě je vhodný co nejintenzivnější kontakt (chování nejlépe kůže na kůži) a opakovaná asistence laktační poradkyně nebo dětské sestry s příkládáním. Je třeba sledovat projevy dítěte a čas přiložení přizpůsobit aktivitě miminka. To by nemělo být do kojení násilně nuceno. Je také možné „navnadit“ miminko malým množstvím mléka, které se podá cévkou nebo ze stříkačky a poté zkoušet přisát k prsu. Příčinou obtížného přisávání může být v některých případech i velmi krátká podjazyková uzdička, kterou je možno přerušit. Pokud problém trvá déle, mělo by se miminko krmit odstříkaným mlékem. Buďte opatrná s používáním kojících kloboučků. V řadě případů klobouček problém s přisátím nevyřeší, jen ho překryje (dítě se naučí přisávat na klobouček, ne na prs).

MIMINKO NEMÁ BÝT DO KOJENÍ NUCENO.

27. Moje dítě při pokusu o přiložení pláče a nechce se přisát. Co mám dělat?

Snažte se přikládat miminko krátce poté, co se probudí. Sledujte časné signály zájmu o kojení (viz otázka č. 7). Nedopusťte, aby miminko začalo před přiložením plakat: například z důvodu přebalování. Přebalte ho až po kojení nebo v jeho průběhu. Když už miminko pláče, je třeba ho nejprve uklidnit a poté teprve nabídnout prs.

PŘIKLÁDEJTE MIMINKO HNED, JAKMILE O TO MÁ ZÁJEM, NE AŽ KDYŽ ZAČNE PLAKAT. PLAČÍCÍ DÍTĚ JE POTŘEBA PŘED PŘILOŽENÍM NEJDŘÍVE UKLIDNIT.

28. Moje dítě při kojení brzy usíná. Vadí to? Co s tím?

Je možné, že miminko vypije za krátkou dobu dostatek mléka a spokojeně usíná, protože je syté. Může to ale naopak znamenat, že je nadměrně spavé, unavené, což může být příčinou ale i následkem toho, že pije mléka málo. S odlišením těchto situací vám pomůže laktační poradkyně nebo dětská sestra. Náповědou může být pozorování kojení nebo nepřímé známky jako charakter stolice, váhové přírůstky, případně i zjištění vypité dávky vážením. Pokud dítě pije málo, řekněte si o asistenci při kojení. Takovému dítěti je potřeba při každém kojení dát možnost vypít co největší množství mléka. Zásadní je vždy zkontrolovat přísátí a to, zda miminko skutečně pije a jen nesaje prs. Stlačováním prsu je v hodné zajistit lepší tok mléka. Děti v prvních dnech po narození často na prsu usínají z důvodu sníženého toku mléka, aniž by se dostatečně napily. Když miminko začne usínat u jednoho prsu, prs stlačujte, poté prsy vystřídejte. Prsy můžete při jednotlivém kojení střídat i opakovaně. Je potřeba zabránit separaci miminka od vás (zavinovačka, postýlka) a naopak se snažit o co nejbližší kontakt, nejlépe chování „kůže na kůži“.

29. Moje dítě se výrazně lépe přisává k jednomu prsu než k druhému. Co s tím?

Požádejte laktační poradkyni nebo dětskou sestru, aby zkontrolovala a případně pomohla upravit polohu a přísátí na oba prsy. Přesvědčte se, že miminko nemá na jedné straně těla nějaký zdravotní problém (např. zlomenina klíční kosti, poranění měkkých tkání hlavičky od porodu).

30. Co to je, přední a zadní mléko? Jak se pozná a které je lepší?

V průběhu jednoho kojení se do mléka postupně uvolňuje více a více tukových kapének. Z toho vzniklo dělení na přední a zadní mléko, kdy přední = „vodnatější, na žízeň“, zadní = „tučnější, na hlad“. Pokud své dítě kojíte, nemají pro vás tyto pojmy žádný praktický význam. V prsu není žádná „přepážka“, která by přední a zadní mléko oddělovala, ani nelze říct, že dítě musí pít určitý čas, aby se „propilo“ k zadnímu mléku. Kojte tedy podle potřeb dítěte, bez omezování délky či frekvence a především v prvních dnech či týdnech prsy během kojení střídejte.

31. Příkládání k prsu je pro mě bolestivé. Je to normální? Co s tím?

Pokud je dítě k prsu přisáté správně, kojení by nemělo být bolestivé. Požádejte laktační poradkyni nebo dětskou sestru o kontrolu polohy a způsobu přísátí miminka. Rozhodně musí mít dítě v ústech nejen bradavku, ale i co největší část dvorce.

KOJÍCÍ KLOBOUČEK V ŘADĚ PŘÍPADŮ PROBLÉM NEVYŘEŠÍ, JEN HO PŘEKRYJE (DÍTĚ SE NAUČÍ PŘISÁVAT NA KLOBOUČEK, NE NA PRS).

32. Na bradavkách se mi udělaly prasklinky (ragády). Co s tím? Mám na čas přestat přikládat, aby se bradavky zahojily? Pomůže použití kojícího kloboučku?

Příčinou ragád na bradavkách je nesprávné přísátí miminka, to je tedy potřeba zkontrolovat a upravit. Pokud bude dítě k prsu přisáté správně na dvorec, bradavka (i ta poraněná) bude v jeho ústech chráněná a nebude dále zraňována. Přestat přikládat není řešením příčiny. Pokud nezměníte způsob přiložení, ragády budou vznikat znova. Stejně tak kojící klobouček problém

nevyřeší, pouze ho překryje (viz. následující otázka). Pokud máte poraněné bradavky, nenoste těsné oblečení ani vložky do podprsenky, naopak prsy co nejvíce větrejte.

33. Ráda bych se vyhnula bolesti při kojení a poranění bradavek, můžu preventivně používat kojící kloboučky jako ochranu bradavek?

Používat kojící kloboučky z tohoto důvodu rozhodně není vhodné. Pokud bude miminko přisáté správně, nemělo by kojení bolet a nemělo by dojít k poranění bradavek. Pokud k tomu dojde, zlepšením způsobu přiložení se problém vyřeší. Dítě se na klobouček přisává jinak než na prs. Přisátí ke kloboučku je podobné jako při pití z lahve. Kojit s kloboučky je logisticky náročnější a nepraktické. Pokud se rozhodnete za nějakou dobu kojit opět bez kloboučku, dítě se bude muset přeučit na jiný způsob pití, což může být náročné a může to trvat týdny i měsíce.

34. Prsa se mi bolestivě nalila. Co mám dělat?

Prevenčí bolestivě nalitých prsou je dostatečné a časté kojení v prvních dnech po narození miminka. Pokud k bolestivému nalití prsou již dojde (typicky to bývá 3. - 4. den po porodu), je potřeba napanikařit a dále kojit. Pokud se na nalité prsy nechce miminko přisávat, je potřeba před kojením provést masáž dvorce, aby se zmírnil otok kolem bradavky a miminko se tak mohlo lépe přisát. V některých případech pomůže odstříkání části mléka, aby dvorec změknu a miminko se mohlo přisát. Prsy je vhodné několikrát denně chladit za použití studených obkladů. Je důležité nepřerušovat kojení, stav se zpravidla upraví i bez jakéhokoli zásahu do 24-48 hodin.

35. Mám velmi malé bradavky, budu moct kojit? Mám používat kojící kloboučky?

Nemusíte mít obavy, kojení bude jistě možné. Dítě se nepřisává jen na bradavku, ale na dvorec. Malé bradavky nejsou překážkou v kojení a nejsou důvodem k použití kojících kloboučků (o jejich použití viz. otázka č. 33).

36. Mám ploché/vpáčené bradavky, budu moct kojit? Mám používat kojící kloboučky?

Pro kojení jsou vhodné všechny bradavky, bez ohledu na jejich velikost či tvar. Dítě se přisává na dvorec, ne na bradavku. Bradavky se dále budou vyvíjet a měnit tvar i po porodu a během kojení. Kojící kloboučky jsou vhodné málokdy. Pokud o nich uvažujete, poraďte se s laktační poradkyní (více o jejich použití viz. otázka č. 33).

37. Mám malá prsa, asi budu mít málo mléka, je to pravda?

Ne, není. Velikost prsou nesouvisí s možností kojit ani s množstvím mléka, které budete mít. I maminky s malými prsy mají dostatek mléka pro své děti.

38. Mám prsní implantáty, můžu kojit?

Ano, můžete. Neměl by s tím být problém.

39. Musím brát trvale léky, můžu kojit?

To musí rozhodnout lékař, který má v péči vaše miminko. Ve většině případů budete moct kojit, i když berete léky. Pokud užíváte léky dlouhodobě, je vhodné se domluvit s předepisujícím lékařem o jejich vhodnosti ještě před otěhotněním nebo co nejdříve po zjištění těhotenství. Je možné, že vám lékař vymění léky za jiné nebo upraví dávkování. Možná se současně vyjádří i k možnosti kojení.

40. Slyšela jsem o zkrácené podjazykové uzdičce. Mám pocit, že to je případ i mého dítěte. Je vhodné její uvolnění?

Požádejte o zhodnocení laktační poradkyni a dětského lékaře. V některých případech skutečně může být krátká podjazyková uzdička překážkou v bezproblémovém kojení a může být vhodné její uvolnění.

41. Moje dítě je lehce nezralé/má nízkou porodní hmotnost a zatím je v inkubátoru. Kdy ho začnu přikládat k prsu?

To záleží na zdravotním stavu miminka a je to velmi individuální. Důvěřujte ošetřujícímu personálu, že dokáže odhadnout, kdy už je miminko na přiložení připravené. Snaha je, abyste mohla přikládat co nejdříve po porodu, ale prioritou je, aby miminko zvládlo překonat všechny těžkosti spojené s přizpůsobením životu mimo dělohu. Je možné, že zpočátku vám personál doporučí miminko pouze chovat na hrudníku v kontaktu kůže na kůži a na kojení dojde až později. Pokud není možné přikládat miminko hned po porodu, je vhodné mléko pravidelně odstříkávat. Rozhodně však můžete být svému dítěti nablízku, vaše přítomnost u něj je možná po většinu dne.

42. Moje dítě má prý potíže s poporodní adaptací, huře se mu dýchá, je proto v inkubátoru. Víím, že dítě má být přiloženo k prsu co nejdříve. Kdy to bude možné?

Ano, zdravému miminku by mělo být umožněno přisátí k prsu v první hodině po porodu. Pokud má ovšem dítě potíže s dýcháním, mohly by pokusy o kojení jeho stav zhoršit. Ošetřující personál na kojení myslí a dokáže odhadnout, kdy je na něj již miminko připravené. Je možné, že zpočátku Vám personál doporučí miminko pouze chovat na hrudníku v kontaktu kůže na kůži a na kojení dojde až později. Pokud není možné přikládat miminko hned po porodu, je vhodné mléko pravidelně odstříkávat. Rozhodně však můžete být svému dítěti nablízku, vaše přítomnost u něj je možná po většinu dne.

43. Své dítě vzhledem k jeho stavu zatím nemohu přikládat k prsu. Mám něco dělat pro podporu tvorby mléka?

Pokud nemůžete být v kontaktu s miminkem, je dobré začít stimulovat tvorbu mléka co nejdříve, nejpozději do 6 hodin po porodu. Provádí se ruční odstříkávání mléka, které vytéká po kapkách do zkumavky. Tato metoda je zpočátku vhodnější, než používání elektrické odsávačky, protože snadněji zachytíte i malé množství mleziva, které pak může být podáno vašemu dítěti přímo ze zkumavky nebo stříkačkou. Až budete mít mléka více, bude snadnější používat odsávačku (pokud byste ještě nekojila).

44. Vzhledem ke zdravotnímu stavu dítěte mi bylo doporučeno odstříkávat mateřské mléko. Jak často a jak dlouho to mám dělat?

Pro optimální stimulaci tvorby mléka a maximální zisk mléka pro vaše miminko je potřeba, abyste odstříkávala cca každé 3 hodiny – tj. 8x denně, a to i v noci. Zpočátku pro stimulaci stačí odstříkávat 1-2 minuty. Až se tvorba mléka zvýší, odstříkávejte tak dlouho, dokud mléko teče.

45. Dítěti je už 24-48 hodin a zdá se mi hladové, hodně pláče. Co s tím?

Snažte se být s miminkem co nejvíce v kontaktu, hodně ho chovejte, nejlépe kůže na kůži. Umožněte mu přisátí k prsu tak často, jak o to bude mít zájem. Možná to bude velmi často. Je přitom důležité, aby bylo miminko VŽDY přisáté správně. Laktační poradkyně nebo dětská sestra vás naučí to zajistit. A nemějte strach, malé množství mleziva je přesně to, co nyní vaše miminko potřebuje.

46. Myslím, že dítě z prsu ještě nic nevypije, mám mléko odstříkávat?

Pokud se miminko dobře přisává na prs a saje, není důvod používat odsávačku. Přikládání miminka a intenzivní kontakt s ním je ta nejlepší stimulace tvorby mléka. Odstříkávat mléko je potřeba jen tehdy, pokud není možné dítě přikládat ze zdravotních důvodů nebo je kojení pro dítě velmi namáhavé nebo o něj vůbec nejeví zájem (může se to týkat nedonošených dětí).

47. Bylo mi doporučeno vážit dítě před a po kojení. K čemu to slouží a jak to mám dělat?

Vážení dítěte před a po kojení slouží ke zjištění nakojené dávky mléka. Zvažte miminko před kojením tak, jak je (může být oblečené). Po kojení opět zvažte miminko. Důležité je, abyste v průběhu mezi oběma váženími dítě nepřebalovali ani mu neměnili oblečení. Rozdíl ve zjištěných hmotnostech přibližně odpovídá množství mléka, které dítě během kojení vypilo. Toto vážení neprovádíme rutinně, ale jen na doporučení dětské sestry/laktační poradkyně/lékaře, pokud je k tomu důvod.

48. Moje dítě často otáčí hlavičku, saje si ruce a někdy i oblečení/dečku, vydává mlaskavé zvuky. Připadá mi, že má hlad. Mám mu dát umělé mléko?

Toto chování miminka signalizuje, že má zájem o kojení, přiložte ho k prsu. Zejména v prvních dnech po porodu je normální, pokud k tomu dochází třeba i jen krátce poté, co jste přestala kojit. Nepodávejte umělé mléko dítěti jen proto, aby vydrželo déle spát. Můžete mít radost, že má miminko o kojení zájem.

49. Zatím nemám vlastní mléko, nemělo by mé dítě dostat mléko umělé, aby nemělo hlad? První mateřské mléko (mlezivo) se začíná tvořit již během těhotenství, dokonce již cca od 16. - 20. týdne těhotenství. Přestože nevidíte, že by z prsou vytékalo, miminko je schopné ho kojením získat a je pro něj mnohem hodnotnější než jakékoli umělé mléko. Přikládejte miminko podle jeho zájmu a umělé mléko nepodávejte, pokud k tomu není zdravotní důvod (u zdravých donošených dětí to v prvních 48 hodinách života není téměř nikdy).

50. Když začnu své dítě brzy dokrmovat umělým mlékem, přibere dřív na váze a budeme moct jít dříve domů?

Přirozenou formou krmení novorozence je kojení. Umělá výživa by měla být podávána jen na základě doporučení zdravotníka, a to tehdy, když je k tomu důvod. Takovým důvodem však není snaha o časnější propuštění z porodnice. Matka i dítě se učí kojit kojením. Neodůvodněné podávání umělého mléka v prvních dnech života může tento proces učení narušit a zvýšit riziko, že se vůbec nepodaří dosáhnout plného kojení. Navíc každá, i jedna dávka umělého mléka představuje potenciální riziko vzniku alergizace.

51. Bylo mi doporučeno podávat dítěti umělé mléko. Jak to mám udělat?

Pokud z nějakého důvodu vůbec neplánujete kojit, je nejlepší od začátku krmit miminko z kojenecké lahve se savičkou. Pokud jde ale jen o dočasné dokrmování umělým mlékem a vaším cílem je kojení, je vhodnější dokrmovat některým z tzv. alternativních způsobů. Můžete dokrmovat miminko cévkou (tenkou hadičkou) přímo při kojení, zatímco je přisáté k prsu. Tímto způsobem se miminko maximálně podporuje, aby se učilo pít z prsu. Další možností je krmit ze stříkačky. To dělejte vždy až poté, co jste si miminko přiložila k prsu. Při prvním dokrmování vám všechno vysvětlí a názorně ukáže dětská sestra nebo laktační poradkyně.



MUDr. Kilián Resl,
MUDr. Mariana Průšová,
Bc. Jitka Vršecká DiS.



**OBLASTNÍ NEMOCNICE
PŘÍBRAM, a. s.**