



ZÁKLADNÍ INFORMACE O KOJENÍ

Edukace pro maminky,
které se rozhodly své dítě kojit

Proč je kojení důležité a jeho výhody

PRO MATKU

- rychlejší zavinování dělohy
- snížení poporodního krvácení
- nižší riziko poporodních depresí a úzkostí
- snížení rizika chronických onemocnění (osteoporóza a diabetes mellitus II. typu)
- snížení rizika onkologických onemocnění (rakovina prsu, vaječníků)
- ekonomická výhoda
- podpora redukce hmotnosti
- vytváření silnějšího pouta mezi matkou a dítětem

PRO DÍTĚ

- optimální výživa (mateřské mléko se mění podle potřeby dítěte)
- posílení imunity
- snížení rizika infekcí trávicího traktu (průjemy, zvracení) a středouší
- snížení rizika chronických onemocnění (obezita, cukrovka zejména 1. typu, celiakie)
- snížení rizika syndromu náhlého úmrtí
- snížení rizika obezity
- snížení výskytu alergických onemocnění
- podpora zdravého psychického vývoje, vyšší IQ

Dítě má právo na výživu mateřským mlékem, které plně odpovídá jeho potřebám. WHO/UNICEF doporučují výlučné kojení do šesti měsíců věku a v kojení pokračovat s postupně zaváděným příkrmem do 2. roku života dítěte nebo i déle. Na druhou stranu je kojení volbou každé ženy. Pokud matka nekojí, nemělo by být na ní pohlíženo, jako na špatnou mámu. Ani by se tak neměla cítit.

V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLI DOTAZŮ SE NEVÁHEJTE NA NÁS OBRÁTIT

Horká linka kojení..... +420 311 554 542 / 24 hodin denně

Laktační poradna +420 702 295 055 / ÚT 13–15 hodin

Regulace laktace

Tvorba a udržování mateřského mléka je složitý proces, který je řízen hormony a podpořen saním dítěte.

- **prolaktin** (ovlivňuje tvorbu mléka, jeho hladina se zvyšuje po porodu a kojením, noční kojení zvyšuje jeho hladinu)
- **oxytocin** (uvolňuje mléko z prsu stimulací bradavky)

PODPORA LAKTACE:

- **bonding**
- **první přiložení na porodním sále** – zlatá první hodinka
- **dostatečný pitný režim** – minimálně 2 až 2,5l
- **časté přikládání k prsu** – minimálně 6 až 8x denně, přikládání na vyžádání
- **pestrá a vyvážená strava** – dostatečný příjem bílkovin, ovoce a zeleniny
- **odpočinek** – dostatek spánku
- **eliminace stresu** – tvorba mléka může být ovlivněna stresem
- **podpora okolí** – hlavně partnera a blízké rodiny

Pravidelně a správně přikládejte své miminko k prsu nebo odsávejte mateřské mléko odsávačkou. Důvěřujte v samu sebe a své tělo. V případě problémů vyhledejte pomoc zkušené laktační poradkyně.



Mateřské mléko

KOLOSTRUM

neboli mlezivo je první mléko, které kojené dítě dostává. Čím více mleziva dítě vypije, tím rychleji se z těla vyloučí smolka a dítě snadněji odbourá bilirubin, jehož zvýšený obsah v těle vyvolává novorozeneckou žloutenku.

- objevuje se již před porodem a v prvních dnech po porodu
- je lehce stravitelné
- je kaloricky vydatné
- má nízký obsah tuků, ale vysoký obsah bílkovin
- je bohaté na imunitní ochranné složky, zejména na sekreční imunoglobulin A – ochrana před patologickými mikroorganismy a prevence potravinových alergií

PŘECHODNÉ MLÉKO

- 2 až 14 dnů po porodu
- lehce stravitelné
- obsahuje méně bílkovin než kolostrum, ale víc tuků a sacharidů
- pomáhá adaptaci trávicího traktu na zralé mléko
- zabezpečuje dítěti potřebnou výživu

ZRALÉ MLÉKO

- 14 až 21 dnů po porodu
- vyvážené složení tuků, bílkovin a sacharidů
- přední mléko (vyšší obsah vody, nižší obsah tuků, méně kalorické), zadní mléko (vysoce kalorické, vyšší obsah tuků)
- má bílou až namodralou barvu

OBSAH JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK VE 100 ml MATEŘSKÉHO MLÉKA

	kolostrum	přechodné mléko	zralé mateřské mléko
Energie kcal	50–60	60–65	65–70
Sacharidy (g)	5,2–6,2	6–6,5	6–7
Proteiny (g)	1,4–1,6	1,–1,4	0,8–1,2
Tuky (g)	1,5–2,0	2,0–3,0	3,5–4

Přikládání ke kojení

- První přiložení je ideální již na porodním sále, do 1 hodiny po spontánním porodu (miminka s horší porodní adaptací se přikládají po jejich stabilizaci).
- První přiložení po císařském řezu probíhá dle adaptace dítěte ještě na operačním sále nebo po přivezení maminky na oddělení.
- Prvních 24 hodin se může stát, že se miminko přisává k prsu obtížně (je unavené, ublinkává plodovou vodu...). Nahraďte to chováním a mazlením s miminkem, skin to skin kontaktem.
- Přikládejte minimálně 6 až 8x denně, ale klidně častěji.
- Zvolte si pro sebe pohodlnou polohu.
- Při přikládání střídějte polohy miminka (lepší vyprazdňování prsou).
- Přikládejte dle stavu miminka k oběma prsům.
- Délka přikládání k prsu se postupně navyšuje dle přání a aktivity dítěte (první den je dostačujících i pět minut na každém prsu).
- Pokud se miminko ke kojení nebudí samo, tak jej nejpozději po 4 hodinách vzbudíte.
- 2. až 3. den po porodu budete citlivější, všechno vás bude dojímat, mohou přijít i slzy.
- 2. až 5. den od porodu dochází většinou k otoku prsní tkáně a nalití prsou. Před přiložením si prsy prohřejte a namasírujte, po přiložení zchladíte. Někdy můžete prsy předodstříkat, aby se miminko lépe přisálo.
- Pokud po kojení zůstává v prsou přebytečné mléko, odstříkejte jej do úlevy.
- Tvorba mléka se stabilizuje do 6 až 12 týdnů od porodu.
- Pokud produkce mléka poklesne, přikládejte miminko častěji, hlavně v noci, kdy je hladina prolaktinu největší. Tvorba mléka se většinou upraví do 2 až 3 dnů.

Technika kojení

Technika kojení je souhrn zásad, které je potřeba od prvního přisátí miminka dodržovat. Kojení by Vás nemělo bolet.

HLAVNÍ ZÁSADY PRO EFEKTIVNÍ A BEZBOLESTNÉ KOJENÍ

1. správná poloha matky a dítěte
2. správné držení prsu a nabízení prsu dítěti
3. správné přisátí dítěte k prsu
4. správné sání dítěte z prsu



1 SPRÁVNÁ POLOHA MATKY A DÍTĚTE

- při kojení se využívají různé polohy, které zohledňují Váš zdravotní stav, zvláštnosti a velikost prsou, ev. obličejové zvláštnosti dítěte
- miminko vždy přikládejte k prsu, nenaklánějte se a ani nevolte žádné nepřírodní polohy
- dítě by mělo ležet na boku, jeho obličej, hrudník, břicho a kolena směřují k Vám
- ucho, rameno a kyčle dítěte by měly být ve stejné linii
- brada, tvář a nos miminka se vždy dotýkají prsu
- mezi Vámi a miminkem by neměla být žádná překážka (spodní ruka dítěte, zavínovačka, jiné části oblečení apod.)
- k sobě přitahujte miminko rukou za ramena, krk a záda, ne za hlavičku
- pokud je nutné miminko za hlavičku držet, neměly by Vaše prsty přesahovat spojnici mezi jeho ušima

POLOHA VLEŽE

- Vy i miminko ležíte na boku
- podepřete si polštářem pouze hlavu tak, abyste vyrovnala polohu hlavy a výši ramen
- miminko leží ve Vašem ohbí paže
- neopírejte se o loket



POLOHA VSEDE

- hlavičku dítěte si dejte do ohbí paže
- předloktím podepřete záda miminka, dlaně končí u nožiček miminka
- druhou rukou si přidržujete prs
- spodní ruka dítěte je kolem Vašeho pasu
- je vhodné si dát pod Vaše nohy stoličku



POLOHA FOTBALOVÁ

- podložte si Vaše předloktí polštářem
- dítě si položte na Vašem předloktí a rukou mu podepřete ramínka
- vaše prsty podepírají hlavičku dítěte
- nožky dítěte směřují do vašeho podpaždí podél Vašich boků
- tato poloha je vhodná pro ženy s velkými prsy, po císařském řezu či u prsou s ploššími bradavkami



2 SPRÁVNÉ DRŽENÍ PRSU A NABÍZENÍ DÍTĚTI

Správná technika přiložení miminka k prsu Vám zajistí, aby kojení nebylo bolestivé a aby si miminko vypilo dostatečné množství mateřského mléka.

- před přiložením se vždy přesvědčte, že je miminko čelem k Vašemu prsu a jeho pusinka je v úrovni Vaší bradavky a skoro se jí dotýká
- pokud dítě nemůže prs najít, pohladte ho prsty po tváři na straně, ke které se má natočit
- volnou rukou si podepřete prs (čtyřmi prsty ve spodní části, palcem v horní)
- dotkněte se bradavkou spodního rtu miminka, jeho reakce bude otevření pusinky a v tu chvíli jej přiložte
- nesazte se vsunout bradavku jen do částečně otevřené pusinky dítěte, nepřikládejte křičící miminko

3 SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ DÍTĚTE K PRSU

- dítě musí uchopit nejen bradavku, ale i část dvorce, především zespodu (pokud uchopí jen bradavku může Vás to bolet a současně hrozí vznik trhlínek či ragád)
- tvář a nos dítěte by se měly po celou dobu kojení dotýkat kůže prsu
- přisátí by Vás nemělo bolet, první dny může být ale citlivější

4 SPRÁVNÉ SÁNÍ DÍTĚTE Z PRSU

- správné sání dítěte poznáte, že se mu budou rytmicky pohybovat ouška a čelist
- dítě má široce otevřená ústa, dolní část jeho rtu je ohrnuta ven
- v koutku úst uvidíte jeho jazyk, který je stočený do ruličky
- dítěti nevpadávájí tváře dovnitř
- neslyšíte žádný zvuk z přisávání vzduchu
- sání dítěte by Vás nemělo bolet
- dítě sají zpočátku krátce a rychle, po několika minutách sací pohyby zpomalí
- po každém sacím pohybu můžete slyšet polknutí

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, zkuste třeba změnit polohu dítěte.	Zpočátku dítě pije rychle, potom dlouze a pomalými doušky, uslyšíte, jak polyká.

Dobré návyky pro vaše prsa

Při mytí, hlavně v prvních týdnech, používejte čistý a jemný ručník, který bude určen pouze na prsy.

PŘED KAŽDÝM KOJENÍM

- umyjte si ruce
- vymáčknete z bradavky trochu mléka

PO KOJENÍ

- lehce potřete bradavku mlékem, rozetřete a nechte zaschnout
- pokud je bradavka podrážděná, suchá, odřená a popraskaná = promažte ji vhodným krémem

Pomůcky ke kojení

- **Kojící podprsenka** – měla by dobře padnout (minimum švů, bez kostice), prodyšná a s dobrou oporou.
- **Vložky do podprsenky** – zabraňují znečištění oděvu, často je vyměňujete, předejdete tak infekčním komplikacím. Na trhu jsou jednorázové a pratelné, bavlněné a lépe prodyšné.
- **Kojící polštáře** – jsou vhodné v začátku kojení, kdy si ještě nejste úplně jistá v manipulaci s miminkem. Mohou vám zlepšit polohu při kojení a naučit správné návyky při přikládání.
- **Kojící kloboučky** – jsou určeny při komplikovaném přisávání dítěte na bradavku (vpáčené či ploché bradavky, dítě má ubíhající bradičku nebo vtahuje spodní ret dovnitř). K dispozici je mnoho variant a velikostí, ve většině případů je to pomůcka jen na nezbytně nutnou dobu.
- **Odsávačka mateřského mléka** – je potřeba pro podporu při pozdním nástupu laktace, při přebytcích mateřského mléka nebo u maminek nemocných či nezralých miminek.

Komplikace s kojením

- **Vpáčené bradavky** – bradavka je vpáčená do nitra dvorce. Již těhotná žena by si měla nechat zkontrolovat v prenatalní poradně prsa. Od ukončeného 36. týdne těhotenství je možné používat formovače bradavek. I s vpáčenými bradavkami lze kojít, chce to trochu trpělivosti, času a ev. použití vhodných pomůcek.
- **Bolest prsou** – důvodů může být více. Mezi první patří otok prsou, nedostatečné vyprazdňování prsou, nedostatek vitamínu A, C a E, výše položené mléčné žlázy.
- **Přidavná mléčná žláza** – jedná se o žlázu, která směřuje do podpaží a je bolestivá, s nástupem laktace oteče až do velikosti větší švestky. Pomáhají ledové obklady, analgetický efekt paralenu a správná poloha miminka při kojení.

- **Syndrom bělavé bradavky** – bradavka zbělá v pusince dítěte a je velice bolestivá. Bradavka se při sání neprokrvuje správně (pocit omrzliny, která rozmrzá). Můžete zkusit si před kojením prso prohřát suchým teplým obkladem a napít se teplého čaje, popíjet i při kojení.
- **Bolestivé bradavky** – při bolestivých bradavkách často nalezneme odřeniny, ragády, puchýře, ucpaný mlékovod či jiná poranění. Léčí se mastmi určenými na bradavky, různými balzámovými obklady, hydrogelovými polštářky, teplými obklady. Je ale nutné najít důvod těchto zranění. Většinou se jedná o nesprávnou techniku přisávání dítěte.
- **Retence** – ucpávání mléčné žlázy a mlékovodů většinou způsobuje nedostatečné vyprázdnění prsu. Pomoci mohou teplé obklady před kojením a chlazení a masáže po kojení. Vhodné je také střídání poloh při kojení.
- **Mastitida** – zánět mléčné žlázy vzniká působením bakterií. Prso je na pohmat tvrdé a zarudlé. Vhodné je časté kojení ev. vyprazdňování prsou ručním odstříkáváním, masáže, odpočinek. Při bolestivosti je vhodné podání paralenu. Pokud příznaky přetrvávají a připojí se teplota, jsou někdy zapotřebí antibiotika, proto kontaktujte svého gynekologa.

Odstríkávání mateřského mléka

V některých situacích je nezbytné, abyste mateřské mléko odstříkala.

KDY?

- pokud není Vaše miminko schopné se přisát a sát z prsu, je nezralé nebo nemocné
- při retenci mléka
- při nadbytku mléka
- pro vytváření bradavky s dvorcem před kojením

1 ODSTŘÍKÁVÁNÍ RUKOU

PŘÍPRAVA

- připravte si vyvařenou nádobu na odstříkané mléko
- umyjte si ruce
- přiložte si teplý vlhký obklad na prsa či je nahřejte ve sprše
- provádějte krouživé masáže od základu prsu směrem k bradavce k povzbuzení vypuzovacího reflexu, nakonec jemně vyklepávejte prs v předklonu

POSTUP

Špičku palce položte nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii. Celý prs přitiskněte zbývajícými prsty s dlaní k hrudníku. Rytmicky stlačujte bradavku, a mléko začne odkapávat. Opakujte tento trojdobý pohyb a měňte pozice prstu na dvorci. Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela. Velký nebo příliš nalitý prs můžete podložit dlaní druhé ruky. Doba odstříkávání je kolem 20–30 minut, prsy několikrát vystřídejte.

2 ODSŘÍKÁVÁNÍ ODSÁVAČKOU

ELEKTRICKÉ NEMOCNIČNÍ ODSÁVAČKY

Jde o velké odsávačky, které se používají především v nemocnicích na odděleních nedonošených dětí, kdy matky potřebují intenzivně stimulovat laktaci. Jsou velmi účinné. Elektrické odsávačky v domácím prostředí jsou výbornou volbou v případě, kdy je nutné pravidelné odsávání mateřského mléka nebo intenzivní zvyšování nebo udržování laktace. Nejlepší stimulací jsou odsávačky, které odsávají obě prsa najednou. 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 jen k příležitostnému použití (nejsou příliš šetrné k prsům), až po kvalitnější pákové nebo dokonce dvoufázové, které simulují co nejvěrněji rozličné fáze sání dítěte. Manuální odsávačky nejsou určeny pro časté a pravidelné odsávání, protože hrozí namožení slach na ruku matky.

Uchovávání mateřského mléka

Důležitým předpokladem je disponovat vhodnými nádobami na zmrazení mateřského mléka. Existují speciální zásobníky na mateřské mléko, můžete 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 mléko může být 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 chladicím 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 sterilní nádoby. 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 spotřebojuje do 24 hodin. Mateřské mléko **nikdy nerozmrazujte ani neohřívejte v mikrovlnné troubě**. Tento způsob ohřevu ničí některé látky mateřského mléka. K ohřátí mléka je vhodný ohřívač nebo teplá lázeň. Mléko se musí promíchat, protože tukový obsah se časem rozdělí.

Strava při kojení

Jako kojící žena byste měla dodržovat určité zásady správné výživy. Rozhodující není množství spotřebované stravy, ale její kvalita. V současné době je mnoho názorů na správné stravování při kojení, vždy záleží na tom, co bude vyhovovat Vám a Vašemu miminku.

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 zbavit se postupně nadbytečných kil, aniž byste držela dietu. Stačí, aby Vaše strava byla pestrá.

Nikdy nezapomínejte dostatečně pít, nejméně **2 litry tekutin denně**. Pijte, co hrdlo ráčí, nejlépe vodu a bylinné čaje. Džusy spíše řed'te vodou.

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 svazech, 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 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 i několikadenní absenci, ale pokud nemá velké břicho a nepláče, není se čeho obávat. Veškeré mateřské mléko se může vstřebat a stolice nemusí být ani 1x denně. Variabilita může být 10x denně a 1x týdně.

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



NH Hospital a.s.

📍 K Nemocnici 1106/14, 268 31 Hořovice

☎️ +420 311 555 000

✉️ porodnice@nemocnice-horovice.cz

🌐 porodnicehorovice.cz



🌐 PORODNICE
HOŘOVICE



📷 PORODNICE
HOŘOVICE