



Vše, co jste kdy
chtěla vědět
o kojení



Nestlé
Zdravý začátek
Zdravý život.

Vše, co jste kdy chtěla vědět o kojení

Kojení je zážitek, který vás s miminkem ještě více sblíží. Naprostá většina žen je schopná kojit! Je ale dobré mít v začátku oporu a koho zeptat. Když víte, jak na to, a že u kojení můžete dokonce relaxovat, vše půjde ještě lépe.

Jak vlastně začít?

Čím dříve po porodu zkusíte miminko přiložit k prsu, tím lépe. Hned, jakmile miminko poprvé držíte v náručí, už tehdy můžete zkusit kojit. V prvních 30 až 50 minutách je miminko schopné intuitivně najít bradavku a přisát se. Toto časné a také časté cumlátní miminka vám pomůže, aby se tvorba mléka urychlila.

Prvnímu mléku se říká mlezivo (colostrum). Je to nažloutlá, průsvitná tekutina, která je mimořádně bohatá na bílkoviny, minerální látky a vitamíny. Obsahuje také ochranné protilátky, které jsou důležité pro miminko, když ještě nemá plně vyvinutý imunitní systém.

Tělesný kontakt „kůže na kůži“ a přítomnost děťátka u maminky po 24 hodin také napomáhá kojení. První dny zůstaňte stále s miminkem a k prsu ho přiložte kdykoli, když máte pocit, že miminko chce. Obě prsa střídajte. V tyto dny děťátku nedávejte jiné tekutiny, než mateřské mléko. Užijte si co nejvíce kontaktu „kůže na kůži“ a vzájemných doteků, které také usnadňují kojení a posilují váš vzájemný vztah.

Chce to trpělivost. Mléko se ve větším množství začne objevovat obvykle mezi 2. až 4. dnem po porodu. Pocítíte to sama na svých prsou. Budou větší a plnější i na pohled.

Jak poznat, že je miminko hladové?

- Pohybování pusinkou, jako když saje
- Slyšitelné mlaskání
- Vyplazování jazyčku, olizování rtů
- Slyšitelné cucání
- Rychlé pohyby očí
- Cucání vlastních ručiček



Když v prvních dnech zaznamenáte tyto drobné signály, nečekejte, až miminko začne plakat, rovnou ho přiložte. Neodkládejte ho od prsu předčasně. Někteřímu miminku může k nakojení stačit jen 5 minut, jinému klidně 20 minut i víc. Snažte se sledovat signály, které děťátko vysílá.

Jak poznat, že má miminko mléka dost?

Nejlepším ukazatelem je váhový přírůstek miminka. Pokud miminko roste a přibývá na váze, vše je v pořádku. O růstových křivkách se poraďte s lékařem.

Jak miminku pomoci, aby se přisálo

Klíčem k bezproblémovému kojení je naučit se správnou techniku. Jedině tak kojení půjde snadno, bez bolesti a pláče. Následující kroky vás ujistí, že miminko správně saje a že je schopné získat dostatek mléka.

1.

Uchopte nabízený prs tak, aby byl palec nad bradavkou a ukazováček a ostatní prsty pod ní. Bradavka musí být v úrovni úst miminka. Vaše prsty by se neměly dotýkat dvorce, protože děťátko by nemělo uchopit pouze bradavku, ale také co největší část dvorce. Když máte správně uchopeno, jemně se dotýkejte bradavkou spodního rtu děťátka, klidně opakovaně. To vyvolá hledací reflex, takže se miminko natočí hlavičkou úplně k vám a široce otevře pusinku, má ohnutý spodní ret směrem ven a jazyk je vypláznutý, přesahuje spodní ret.

2.

Když se správně přisaje, bradavka je hlouběji v ústech děťátka a nezraní se sacími pohyby. Pusinka tedy obepíná co největší část dvorce. Děťátko automaticky začne sát. Tlačí jazykem bradavku i dvorec k hornímu patru a rytmickým pohybem zepředu dozadu vyprazdňuje mléčné vývody. Ze začátku má sání rychlou frekvenci s krátkými tahy. Jakmile se mléko uvolní, tahy se zpomalí a prohloubí. Když miminko saje, měla byste registrovat polykání a mohou se mu pohybovat spánky i uši. Špatné znamení je, když miminko mlaská „naprázdno“ nebo má vpadlé tváře dovnitř.



3.

Když miminko správně saje, cítíte to i v prsou. Tah, sání. Až budete chtít miminko přiložit k druhému prsu nebo kojení ukončit, vložte jemně prst mezi dásně miminka. Tím se přeruší sací reflex. Pamatujte na to, že k prsu je nutné přikládat dítě, ne naopak. Miminko by při přikládání nemělo křičet a maminka nemá při správném přikládání pociťovat bolest. Bradavky by měly zůstat po kojení nezraněné.

Tipy navíc

- Když máte doma novorozence, udržujte své nehty vždy ostříhané, abyste miminko neporanila. Zejména pozor na pusinku, při odpojování od prsu.
- I když miminko spokojeně saje, nezapomeňte na odříhnutí, alespoň 2x v průběhu krmení. Opřete miminko o své tělo tak, aby mělo opřenou hlavičku o vaše rameno. Jakmile si odříhne, pomalu ho můžete položit zpět.
- Vždy byste měla kojit v klidném prostředí a omezit stres i okolní ruch na minimum.



Usnadněte si to aneb polohy při kojení

Správná poloha mamince přináší úlevu a kojení tak může být pohodová záležitost, při které si i může odpočinout. Níže najdete detailní popis nejběžněji používaných poloh při kojení.

Kolébka (nebo také madona)

- Posadte se vzpřímeně a pohodlně, podepřete si bederní záda. Miminko by mělo ležet na boku, obličejem směrem k vám.

- Hlavičku miminka bude podpírat ohbí vaší paže. Předloktím podpíráte miminku záda a dlaň s prsty končí u jeho zadečku.

- Miminko má jednu ručičku u prsu, kterým chcete kojít a druhou jakoby objímá vaše tělo pod prsem.

Maminky po císařském řezu mohou tuto polohu vyzkoušet vpolosedě. Pohodlně se opřou a pod kolena podloží deku nebo polštář. Poté uchopí miminko do stejné polohy, viz výše.

Fotbalista

- Miminko umístíte po svém boku. Budete ho držet na svém předloktí a dlaní a prsty mu budete podpírat ramínko i hlavičku.

- Nožičky dítěte leží volně, podél vašeho boku...

Tato poloha je vhodná pro maminky po císařském řezu, pro maminky s velkým poprsím nebo pro maminky s dvojčátky – mohou tak krmit obě dvě najednou. Dále pro nedonošená miminka i maminky s plochými bradavkami.

Poloha vleže na boku

- Lehněte si na bok. Vaše miminko by také mělo ležet na boku, přímo proti vám.

- Vaše spodní paže je ohnutá a vytváří oporu pro miminko. Jeho hlavička leží v ohbí vaší paže, předloktí jistí jeho záda, vaše prsty končí u zadečku.

- Ujistěte se, že miminko neleží na zádech!

Poloha je velmi oblíbená pro noční kojení. Je vhodná pro maminky po císařském řezu. Vyžaduje však větší pozornost a trochu cviku, abyste si byla jistá, že je miminko správně přisáté.



Pomůcky při kojení

Usnadněte vše, co můžete. Máme pro vás přehled nejběžněji používaných a zároveň nejužitečnějších pomůcek na kojení.

Tvarovače na bradavky

Od ukončeného 6. měsíce těhotenství mohou maminky používat tvarovače bradavek. **Ty jsou určené pro ženy s vpáčenými bradavkami nebo výrazně plochými bradavkami.**

Ostatní maminky se na kojení nijak speciálně připravovat nemusí. Doporučujeme však domluvit si schůzku ještě před porodem s laktiční poradkyní a vše probrat. Budete se cítit klidnější a „připravená“.

Kojící polštář

Maminky s novorozencem jistě ocení kojící polštář. Je to skvělá pomůcka, která při správném použití funguje jako prevence bolesti zad. Poslouží také jako opora vám, i miminku. Usnadňuje také manipulaci s děťátkem.

Vybírat můžete z množství tvarů i výplní. Doporučujeme vybírat polštář ještě před porodem. Důkladně ho prozkoušejte. Polštář by měl mít snadno snímatelný potah z příjemného materiálu, nejlépe 100% bavlny.

Myslete také na to, že přírodní výplně, jako například špalda nebo pohanka bývají těžší, šustí a citlivým dětem mohou vyvolat i alergickou reakci. Řiďte se ale podle sebe a vyberte si takový polštář, který pro vás bude příjemný. Zeptat se můžete personálu v každém obchodě s kojeneckým zbožím.

Kloboučky na kojení

Je důležité vědět, že po této pomůcce by maminka měla sáhnout až ve chvíli, kdy ji trápí nějaký problém. **Pokud kojí normálně, kloboučky by používat neměla.**

Kloboučky na kojení laktiční poradkyně doporučují ve chvíli, kdy má maminka vpáčené bradavky a miminko se nemůže, i přes snažení, přisát. Kloboučky vlastně fungují jako protéza.

Někdy bývají doporučeny i v případě, že má maminka bolestivé trhlinky a ranky na bradavkách, tzv. regády. Vždy je lepší kojít alespoň s kloboučkem, než se tomu vyhýbat a kojit přestat. Je však důležité být ve spojení s laktiční poradkyní a vyřešit příčinu, kterou je v tomto případě špatná technika kojení.

Odsávačka

Existuje hned několik druhů. V nemocnicích se v případě nedonošených miminek pravděpodobně setkáte s velkou elektrickou odsávačkou, kterou využívají maminky na oddělení šestinedělí kvůli stimulaci laktace.

Doma ale můžete mít menší provedení elektrické odsávačky a taky odsávačku manuální. **Jsou vhodné ke stimulaci a ke zvyšování intenzity nebo k udržení kojení.** Manuální odsávačky mohou snadno unavit vaši ruku, proto nejsou ideální pro dlouhodobé používání. U elektrických odsávaček by měla být samozřejmostí volba rychlostních stupňů.

Z ostatních pomůcek, v tomto případě spíš nezbytností, si domů nezapomeňte včas nakoupit dostatek vložek do podprsenky, speciální kojící podprsenky i kojící oblečení, abyste si tuto dobu co nejvíce usnadnila.

Jídelníček kojící maminky

Čemu se vyhnout

Stejně jako těhotné, také kojící maminky by se měly striktně vyhnout tabáku i alkoholu. Zvýšenou opatrnost věnujte také všem lékům, ideálně neberte žádné, pokud nemusíte. V případě potřeby se ale vždy radte s lékařem a přečtěte příbalové letáky. Omezte konzumaci kávy (v pořádku jsou cca 2 šálky denně). Někteří novorozenci jsou ale na kofein velmi citliví, takže nesnesou ani malé množství. V případě čaje záleží na typu. Černý čaj omezte na minimum a myslete i na to, že některým bylinkám by se kojící maminky měly vyhnout.

Syrové maso a plísňové sýry, případně plody moře také nejsou vhodnou výživou v těchto dnech. Na minimum omezte i silně pikantní nebo kořeněná jídla. Vždy zkrátka myslete na to, že vše co sníte, jde také k děťátku.

Co jíst s rozvahou

Speciální kategorií jsou potraviny, které mohou podráždit zažívání miminka nebo vyvolat alergii. Nemusíte se jim při kojení vyhnout, ale měla byste je zařazovat postupně a v malém množství.

Patří zde tropické ovoce, nebo ovoce s výraznou chutí, jako třeba brusinky, maliny, ostružiny... Dále jsou to nadýmavé potraviny. Zde patří luštěniny, zelí, brokolice, kapusta, ale také čerstvé pečivo a výrobky z mouky. Pozor na mléčné výrobky i semínka a různé druhy oříšků, cibuli nebo celer, mohou snadno vyvolat alergii.

Nepohodu v bříšku vám i děťátku může způsobit velmi slané jídlo, tučné jídlo, mnoho sladkostí, přejídání se nebo větší množství sycených nápojů a sladkých limonád.

Na co se zaměřit

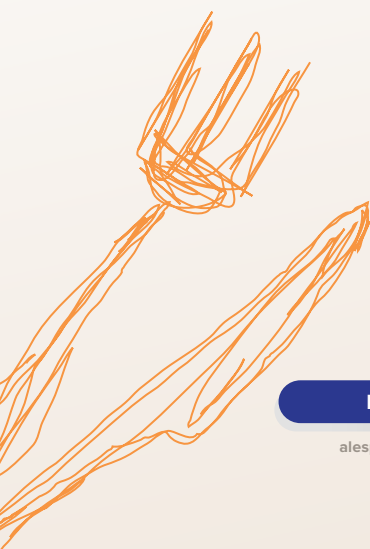
Možná zní seznam potravin, které je potřeba jíst s rozvahou až děsivě. Nemusíte se ale bát. Ve většině případů se opatrnost týká jen prvních týdnů, než zjistíte, jak miminko reaguje. Vaše výživa by měla být také v období pestrá a vyvážená. Měla by obsahovat zdroj kvalitních bílkovin, zdravých tuků a dostatku vitamínů a minerálních látek.

Přehled potravin, který by se pro vás měl stát vzorem, najdete na následující potravinové pyramidě. Pokud si nejste s nějakou potravinou jistá, nebojte se obrátit na svého lékaře a vše probat.



Víte, že?

V období kojení byste měla denně přijímat cca 500 kalorií navíc. To je přesně množství, které vaše tělo potřebuje k produkci přibližně 750 ml mléka.



Nejčastější problémy a tipy na rychlé vyřešení

Těžká, oteklá ňadra

Problém obvykle plyne z velkého množství nahromaděného mléka. Také když miminko nesaje správně, nedochází k vyprazdňování a cítíte to stejně.

- První pomocí je časté kojení. Nakrmte kojence každé 2 až 3 hodiny i přes to, že miminko budete muset nutit.
- Pokud máte mléka ještě víc, než je miminko schopné vypít, použijte odsávačku, abyste si ulevila.
- Úlevu přináší také příjemně teplá sprcha nebo teplé obklady vlhkým hadříkem.

Ucpané mléčné kanálky

Poznáte je tak, že objevíte na bradavce malou, tvrdkavou kuličku, tečku, bulku. Po několika dnech může zmizet sama. Pokud ne, kontaktujte svého gynekologa.

- Pomoci může teplá sprcha i obklady vlhkými hadříky.
- Mezi kojením můžete místo jemně masírovat.
- Kojte primárně tímto prsem a nechte u něj miminko delší dobu.

Bolavé bradavky

Nejčastější příčinou může být intenzivní sání miminka či nesprávná technika kojení.

- Jako první vyzkoušejte jinou polohu při kojení.
- Po kojení nechte bradavky uschnout na vzduchu, neotírejte je.
- Potřete mateřské mléko kolem bradavek.
- Používejte výlučně bavlněné oblečení vyprané v jemném pracím prášku bez výrazné parfemace. Jsou i speciální prací prostředky vhodné pro kojence.

Vytékající mléko

Je to zcela normální reakce vašeho těla, když slyšíte miminko plakat. Intenzita se také může zvýšit bezprostředně před krmením.

- Používejte vložky do podprsenky.
- Často je měňte, aby se vám prsa nezanítila.

Brnění prsů

Tyto pocity samy o sobě nemusí být známkou žádného problému. Pokud mravenčení cítíte především při krmení miminka, je to normální. Podobné pocity můžete vnímat, když se v prsu tvoří mléko. Pokud ale máte horečku, prsy jsou bolavé a horké, je nutné se poradit s lékařem. Může jít o zánět a v tomto případě je nutné co nejdříve zahájit léčbu.

Méně mléka

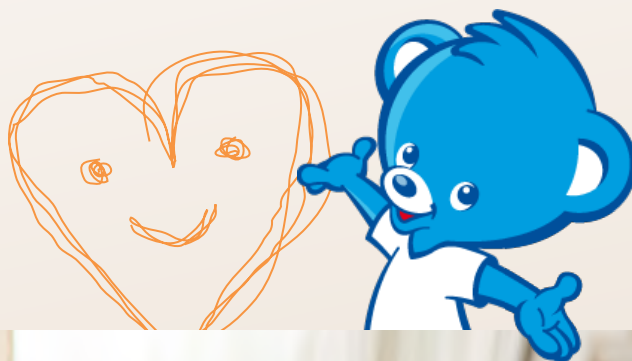
Tento problém může vzniknout díky nedostatku odpočinku a tekutin. Nezapomínejte na to, že produkce mléka je úzce spjatá s tím, jak se o sebe staráte. Pokud tedy zpozorujete, že máte mléka méně, první pomocí je dopřát si více odpočinku a hodně pít, především pitnou vodu bez bublinek.

Problémy s přisátím

- Vyzkoušejte různé polohy při kojení.
- Ujistěte se, že miminko má v pusince celou bradavku i velkou část dvorce.
- Poradte se s laktační poradkyní.

Nezapomeňte! V každém případě platí, že pokud se objeví jakýkoli problém, můžete ho v prvním kroku vyřešit sama. Pokud přetrvává, neotálejte a kontaktujte svého gynekologa, vyhledejte pomoc laktační poradkyně. Nebojte se zeptat.

Kojení je přirozené a krásné, ale všechny maminky, i ty zkušené, někdy zkrátka potřebují radu, povzbuzení a pomocnou ruku. Nebojte se ozvat.



Světový týden kojení: nejčastěji kladené dotazy

Nestihly jste během Světového týdne kojení poslat svoji otázku laktační poradkyni? Přečtěte si nejčastěji kladené dotazy, na které se ptaly ostatní maminky. Možná jejich zodpovězení pomůže i vám. Na dotazy maminek odpovídala laktační poradkyně Mgr. Olga Véle.

Nedostatek mléka

Malému od narození mé mléko nestačilo, tak se vždy musel zasytit ještě UM. Zkoušela jsem ho mít celý den na prsou, abych zvýšila laktaci, chvíli bylo slyšet, jak mléko polyká a pak tahal chvíli na prázdko, druhá vlna byla o něco kratší a pak už nic. A protože byl z toho nevrlý, že mu nic neteče- skončilo to pláčem. Trápí mě otázka, proč nemám dostatek mléka?

Kojení je vlastně taková tržní ekonomika. Nabídka – dobrá a poptávka. Je zde i plno faktorů ze strany dítěte. Zralost – v jakém týdnu těhotenství se narodí, jak je zahájena laktace po porodu. Jaké byly obtíže v raném šestinedělí. Možné mechanické obtíže u miminka – například krátká podjazyková uzdička či malý jazyk, nebo novorozenecká žloutenka. Ze strany matky – nadměrné používání hoččik v těhotenství (dobré ho vždy vysadit v 36. týdnu). Porod – přemíra injekcí a infuzí též mate tělo matky. Psychika matky – stres tlumí vypuzovací reflex. V neposlední řadě technika kojení – anatomie mléčných žláz (často se zjistí až na UZV či mamografii, že je jich méně). Také, jak jste se oba sešli po porodu – bonding na porodním sále. Kojení je krásná věc, víceméně je velmi propagované a maminky někdy strádají psychicky, že není mléka nadbytek. Vzpomeňte si častěji na větu – každá kapka mého mléka je pro mé dítě to nejlepší a každý den je k dobru.

Mléko pro nedonošené děti

Jak udržet laktaci v případě, že nejsem ve stoprocentním kontaktu s dcerou? Narodila se jako těžce nedonošená a je stále v inkubátoru. Snažím se mléko odstříkávat, ale přijde mi, že se to zhoršuje. Piju kojící čaje a užívám i homeopatika, ale zatím to nepomáhá.

Doporučila bych vám kontaktovat se na skupinu matek – rodičů ve sdružení Nedoklubko. Kontakt s lidmi, kteří měli či mají stejné problémy je pro vás důležitý a pomůže. U vás hraje obrovskou roli psychika. Zkuste odsávat ve dne po 2-3 hodinách a v noci po 3-4 hodinách. V noci využijte čas mezi 24:00-3:00, to vám nejvíce funguje hormon prolaktin, jenž tvoří MM. Doba odsávání by měla být 15-20 minut. Také kvalitní odsávačka. Doporučila bych stimulační- dvoufázovou. Určitě najdete půjčovnu i ve vašem regionu. Při odsávání si dejte před sebe foto vaší holčičky. Ať funguje i kontakt.

Prospívání při kojení

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jak mam zvýšit tvorbu mléka? Mám doma 3měsíční miminko a umělou výživu mi většinou odmítá a já se obávám, že nemám dostatek mléka a tím pádem je miminko nevrlé a moc nespinká. Piju hodně vody, kojící čaje a různé doplňky, ale moc mléka se mi netvoří.

Pokud vaše miminko prospívá, není nutno dokrmovat UM. Co je dobré prospívání?? 7-9 kojení/24 hodin, a i více. 6-8 počůraných plen/24 hodin a více. 1-3 stolice/24 hodin a i více. Může však být i absence stolice (7-10 dnů). Dítě je po kojení spokojené, ale nemusí hned spát. Váhové přírůstky 10-30 dní/1 týden. V průměru 125-170 g / 1 týden. Také ať roste na délku (cm)

Co dělat ke zvýšení tvorby mateřského mléka???

- Jídlo a pitný režim - pravidelnost
- Kojící čaje – různé druhy
- Alfa alfa - vojtěškové tabletky
- Odsávání mateřského mléka
- Především klid a důvěra v samu sebe, že děláte pro dítě to nejlepší

Imunologické okénko a příkrmy

Dobrý den, synovi je 5 měsíců a je plně kojen. V noci se na kojení budí 1 -2 krát, přes den kojím každé 2-3 hodiny. Na váze přibírá dobře. Doktorka nám doporučila začít na noc dokrmovat kaší a již zavádět příkrmy. Že existuje v tomto věku jakési imunologické okénko. Je toto její doporučení správné? Neměli bychom počkat do 6. měsíce, jak to bývávalo dříve doporučováno?

Miminko mezi 4.-6. měsícem zdvojnásobí PV a v jednom roce ji ztrojnásobí. Přirůstá tedy na váze velmi dobře. Noční kojení 1-2x v noci je normální. Je rozdíl mezi slovem přikrmovat a zatížit stravou – alergenem. Opravdu mezi 4.-6. měsícem na dítě tzv. IMUNOLOGICKÉ OKÉNKO. Pokud se setká ve stravě s alergeny, lépe je toleruje. Kaši s lepkem můžete dát 2-4 čajové lžičky večer před koupáním a pak samozřejmě kojte. Zavádění zeleninových i ovocných příkrmů, později. Jogurtů atd. vždy aplikujte tak, že necháte OCHUTNAT pár lžiček a pak dokojíte. Miminko si dobře zvykne, vy tak můžete vypořádat případné reakce na potravu. Vyrážka, bolest břicha, stolice. Postupně zvyšujte množství potravy, a bude se tak pomalu a dle přírody snižovat tvorba MM.

Nepozornost miminka při kojení

Dobrý den, chci se zeptat na to, zda je možné zlepšení sání mimča. Od narození, dělá hrozné divadlo, vydrží přisátý chvilinku a pak kroutí hlavou, křičí, plive mlíčko co má v pusince a neustále dokola se pouští. Chápu to v případě, kdy mléko vytéká samo proudem, jinak nevím, proč to dělá, a dělá to opravdu už od porodnice. Jo, neudělá to pouze v případě kdy má opravdu hlad, ale jinak každý den a dá se říct celý den, spolu takto bojujeme. Poradíte prosím?

Je velmi těžké takto radit po mailu. Technika kojení je velmi citlivá a je ji potřeba nejlépe řešit osobně s kvalitní laktační poradkyní. Jde i o dobré nastartování laktace po porodu. Osobně bych doporučila, vyhledejte někoho ve vašem okolí a zvažte i cestu někam dojet. Poradila bych vám kojít v klidu. Vy se dobře najezte i napijte. Kojte od pasu nahoru nahatá, ať syn co nejvíce cítí vaši kůži. Též dítě jen v plence. Maličko odsajte MM před kojením, ať se hošík nezalyká. Nechejte ho chvíli sát váš malík, ať se uklidní.

Nenechte ho úplně vyhladovět, ať nepláče hladu, ale také ho násilně nebudte, ať je odpočatý. Pokuste se najít vhodnou polohu. V boční – fotbalové to jde pěkně. Jemně na dítě mluvte a nenechte na sobě znát váš neklid. Příkladá se vždy dítě k prsu, ne prs do dítěte. To maminky také často dělají. Pozor ať nehltá – kojte ve zvýšené poloze, ať je hlavička výše a zakloněná. Přejí plno úspěchů a alespoň roční kojení. Doporučuji trvalý kontakt s laktačním poradcem, než se vše spraví.

Vpáčené bradavky

Dobrý den, mám dotaz ohledně vpáčených bradavek. Dá se jim nějak pomoci ještě před porodem? A jak poté s vpáčenými bradavkami kojít?

Pokud jste již v těhotenství zjistila, že vaše prsní bradavky nejsou úplně v pořádku, zakupte co nejdříve formovače prsních bradavek. Noste je dle návodu v podprsence co nejvíce během dne. Provádějte také jemnou masáž bradavek, třeba ve sprše, s vodou a olejem, či když budete večer natírat břicho. Od 36. týdne těhotenství (v té době se vám již vyplavuje přírodní oxytocin) můžete masírovat i razantněji, ale nikoli bolestivě. V porodnici již na porodním sále informujte porodní asistenty i dětské sestry o vašich bradavkách. Ať dobře a profesionálně zahájí kojení vašeho miminka. Formovače noste ještě několik dní po porodu, než se ustálí laktace. Dobré je vložit formovač cca 30 minut před kojením do podprsenky. Jsou též k dispozici silikonové kloboučky. Ale pozor – ty mohou tlumit tvorbu mléka. Též si ve vašem bydlišti sežeňte dobrého laktačního poradce, ať kojení nastartujete správně.