

# Matka a dítě, 10. 7. 2017



# Matka a dítě, 10. 7. 2017

## 22 matka a dítě

**Na internetu je docela široká nabídka všeho možného ke kojení včetně kontaktů na poradenství. Podle čeho najdu opravdu dobrou laktační poradkyni, až ji budu potřebovat?**

Důvěryhodným zdrojem informací i služeb určitě je Laktační liga. Vede ji MUDr. Alena Mydlilová z Ústavu mateřství v Thomayerově nemocnici v Praze. Paní doktorka Mydlilová Ligu odborně zajišťuje pro celou republiku a také pravidelně školí laktační poradkyně.

**Jakou formou poradenství probíhá a co to stojí? A kdy ji mám volat?**

To je různé. Může jít o poradenství v rámci nemocnice, to je bezplatné. Maminka si zavolá tam, kde

rodila a laktační poradkyně si ji pozve do poradny. Tahle služba je zdarma. Pak je ještě možnost, kdy laktační poradkyně přijede za maminkou přímo domů. Cestu ani práci poradkyně nehradí zdravotní pojišťovna, proto návštěvu platí maminka. Stojí jí to většinou 350–500 Kč, což je celková cena za cestu a konzultaci. Zdarma na telefonu jsou maminkám k dispozici i laktační poradkyně z baby-friendly nemocnic, což je i ta naše v Mělniku. Obrátit se na laktační poradkyni maminka může, kdykoli má kolem kojení nějaký problém nebo pochybnost, že něco nefunguje, jak má. Naštěstí většina porodnic se snaží s kojením maminkám pomáhat, takže tam mají maminky i v tomto směru postaráno o pomoc. „Prázdná“ většinou nastane po propuštění z porodnice domů, tedy u maminek v šestinedělí.



## kojení 23

**Mě na začátku kojení dost štvalo, že naše kočka po narození koťat okamžitě věděla, jak je má nakrmit, kdežto já byla u syna bezradná. Kamarádky na tom byly u prvního dítěte podobně. Opravdu na to má kočka lepší hlavu?**

Právě hlava je u nás nejčastější problém, nebo spíš naše myšlení. Maminky někdy v kojení hledají vědu, která tam není. Devadesát pět procent maminek může kojit včetně těch, které o tom třeba pochybovaly. Nejlépe jim poradí a pomůže zkušená laktační poradkyně, jak už jsem řekla. Výborné je, když maminka projde předporodním kurzem kojení, baby-friendly nemocnice ho nabízejí už při registraci k porodu. Tady maminky na kojení připravíme teoreticky, úplně prakticky

to v té době samozřejmě ještě nejde. Ale připravíme ji na to, že šestinedělí je jen o kojení a že mýty typu „kojí se až tři hodiny“ prostě neplatí. Dozví se taky, že pro kojení je strašně důležitý přirozený porod – například proto, že třeba při císařském porodu se tělo nestačí dopředu správně hormonálně „nastarovat“. My se maminek vždy ptáme, jestli budou rodit spontánně nebo se plánuje císařský řez, abychom s tím počítali i z hlediska kojení. Maminky po porodu „císařem“ často bývají na jednotkách intenzivní péče a zde je klíčové, pokud nemá maminka děťátko u sebe, začít se stimulaci pomocí odsávačky. V baby-friendly porodnici by po porodu ale mamince měla umět poradit každá zdravotní sestra na oddělení.



# Matka a dítě, 10. 7. 2017

## 24 matka a dítě

### Kojení se rozběhlo, maminka i dětátko přijely domů. Ještě tedy není vyhráno?

Ne vždy. Nejčastější problém, se kterým nás maminky v šestinedělí volají, jsou záněty v prsu, nepřibývání dítěte na váze, časté kojení a také jakýkoli pláč dítěte. Maminky se totiž velmi často domnívají, že když jejich miminko pláče, určitě má hlad, protože je něco špatně s kojením. S obavou z nedostatku mléka je lepší obrátit se nejdříve na laktiční poradkyni a až pak na pediatra i proto, že laktiční poradkyně má na maminku víc času, může s ní problém probrat víc do hloubky.

### Ale přece jen – v jaké situaci už to není na vás, ale na lékaři?

To je dobrá otázka – ano, musím přesně vědět, kdy moje kompetence končí. Pokud jde o zánět prsu, tak ve chvíli, kdy vidím, že se situace neupraví do dvou dnů, u ženy přetrvává zvýšená teplota a sehlaly běžné metody, jako je chlazení prsu a častější odšťikávání, určitě ji pošlu ke gynekologovi. K dětskému lékaři ji pošlu vždy, když se od maminky dozvídám, že opakovaně na jednu dávku nakojí jen velice málo mléka a vidím, že dítě je spavé, dehydratované a v extrémním případě má šedivě kruhy pod očima. To už se bez příkrmů neobejdeme a další doporučení je na pediatrovi.



### Mamince rozbouřené hormony ve vzácných případech mohou způsobit laktiční psychózu, což je velmi závažné duševní onemocnění. Ona sama je sice zoufalá, ale těžko rozpozná, co se děje a sama si nemůže pomoci. Setkáváte se i s těmito případy?

Ano, už jsem se setkala i s tím, problém jsem poznala z rozhovoru a řešila jsem to s jejím manželem, byla nutná hospitalizace. Ale laktiční psychóza se často začíná rozvíjet už v porodnici a personál by měl lékaře upozornit na nestandardní chování matky. Možná se budete divit, ale problém, který řeším mnohem a mnohem častěji, jsou matky veganek a zapříčiněné zástánkyňe fresh food. Důležité je získat si jejich důvěru. Musí vědět, že jejich životní styl respektuji, jediné tak i tuto maminku získám na svou stranu a dokážu upravit jídelníček podle potřeb dítěte, protože i tyto ženy by měly kojit. Je nutné najít rovnováhu mezi jídelníčkem maminky a tím, aby její dítě přibývalo. Právě mezi dětmi maminek veganek jsem viděla ta miminka s šedivými kruhy pod očima. Moc záleží na psychologickém přístupu, s takovou maminkou je nutné si hodně povídat. Na to pediatr nemívá prostor, laktiční poradkyně se s ní může vidět častěji, jít do hloubky.

## kojení 25



# Matka a dítě, 10. 7. 2017

26 matka a dítě

**Přiznám se, že jsem si na začátku nakoupila spoustu věcí, které jsem pak nepoužila. Co je nutné koupit?**

Běžná součást „vybavičky“ není odsávačka, naprostá většina laktčních poradkyň se bude snažit rozkojit maminku přirozeně. Uvažovat o ní budeme u nedonošených miminek, tam je samozřejmě namístě. Baby-friendly nemocnice, jako je ta naše, ale v případě potřeby odsávačku půjčí domů, stojí to jen symbolickou částku. Nutné nejsou ani kloboučky, ty potřebují maminky s hodně vpáčenými bradavkami. Co ale maminka nutně potřebuje, je velmi kvalitní podprsenka na kojení a vložky do podprsenky. Spíš módní trend je kojící polštář, ale může se hodit. Je ale určitě lepší mít dobře naplněný péřový polštář než nekvalitní speciální polštář na kojení.

**Zaujala mě ta podprsenka. Opravdu má nějaký smysl?**

Smysl má určitě! Nejde ale tolik o design, ale o to, aby byla kvalitní a z prodyšného materiálu, pro-

tože kojícím ženám se prsa nalévají, jsou hodně objemná a mění svůj tvar. Je špatné nechávat prsa volně, bez podprsenky, nejen pro tvar a tihu, ale i kvůli zánětům. Bez opory, kterou prstům dělá podprsenka, mléko zůstává v jejich dolní části, stagnuje. Důležitý je i „polštářek“, vložka do podprsenky, hlavně poprvé kojící ženy mají velmi citlivé bradavky. Dobrá podprsenka na kojení prso drží, bradávka se v ní netře, a tím si žena ušetří i zbytečnou bolest a příjemnější je pak i kojení.

**Kojení může být nepříjemné?**

Ano, hlavně pro maminky prvoroďičky. Maminka se musí naučit i techniku kojení, aby se dítě dobře chytilo, aby jí to nebolelo... Je to u prvoroďiček někdy docela složitý proces. Ještě radu k podprsence: na první dva měsíce po porodu je nejlepší koupit si kvalitní bavlněnou podprsenku. Tu opravdu pěknou, elegantní, ve které se budete cítit dobře i proto, že je krásná, si pořídíte až po šesti- neděli, vyplatí se vám to.



kojení 27

**Zajímalo by mě, jak se kojí dvojčata...**

Na začátku je to složitější, ale pak je to mnohem jednodušší než ohřívání dvou lahviček. Ale zase – je to o tom, aby s maminkou už v porodnici pracovala laktální poradkyně, která to umí. Nejlepší je boční „fotbalová“ poloha. Já ji doporučuji všem maminkám, které se učí kojit dvojčata. Fotbalová se jí říká proto, že tak se nosí míče na fotbal.

**Je kolem kojení nějaká fáma, která vás dokáže vytočit?**

Ještě pořád jsou. I na svém novorozeneckém oddělení tady v Mělníku, kde jsem zakládala baby-friendly, jsem dlouho bojovala s mýtem, že děti se musí kojit po třech hodinách – a vlastně s tím bojuji pořád. To sem přišlo kdysi v 50. letech, kdy se novorozenci začali oddělovat od maminek a vozili se jim jen pravidelně na kojení. A k dnešním maminkám se ta informace dostala od jejich mami-

nek. Nepomůže ani internet, tam je informací taková zmeť, že nevíte, co si z toho vzít. Když si z toho žena třeba vezme, že má kojit po hodině, vždy jí někdo řekne, že je to špatně, protože se nestačí vytvořit dost mléka a dítě chce tak často kojit, protože má vlastně hlad. V šestineděli se má kojit podle potřeby dítěte, klidně můžete mít dítě skoro pořád u prsu. Já maminky připravuji na to, že šestineděli je jen o kojení a že my umíme „rozkojit“ naprostou většinu maminek. Moc důležité je uvědomit si, že všechna mláďata jsou na začátku života u matky právě proto, aby se kdykoli mohla přisát. Berte to třeba tak, že šestineděli je čtvrtý trimestr těhotenství a že to vydržíte. Vzpomeňte si na pravěk, tenkrát i teď je normální mít dítě u prsu kdykoli chce. Když to nejde hned, vy se leknete a hned začnete přikřikovat, dítě se nají a usne, nebude chítit nic. A když není poptávka, není ani nabídka – vytvoří se začarovaný kruh.

Jana Jilková