

Pharmnews.cz, 1. 8. 2017

Co možná (ne)víte o kojení?

Mělník, 1.8.2017 (VAMED Méditerran)

Čtvrtstoletí světové podpory kojení

Kojení představuje nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Má pozitivní přínosy nejen pro samotné miminko, ale také pro maminku. Navíc se díky němu posiluje vazba mezi maminkou a dítětem. Na důležitost kojení upozorňuje již od roku 1992 **Světový týden kojení**, který každoročně probíhá prvních sedm dní v srpnu. Letošní jubilejní ročník se zaměřuje na téma UDRŽENÍ KOJENÍ – SPOLEČNĚ I a oslaví v tomto roce již čtvrtstoletí světové podpory kojení. „Benefit kojení pro maminku je jednak ekonomický, ale také později praktický – prsu máte vždy po ruce, mateřské mléko je navíc v ideálním složení odpovídajícím věku dítěte a ve správné teplotě, v neposlední řadě je kojení prevence před onkologickým onemocněním prsu. Pro dítě představuje kojení nejpřirozenější zdroj výživy, který podporuje vývoj a zrání funkcí imunitního systému, poznávacích a motorických funkcí, rovněž snižuje riziko obezity a cukrovky. Příhosem pro oba je silné citové pouto, které při kojení mezi maminkou a dítětem vzniká. Je to čas, který tráví společně v těsném kontaktu a mají ho jen pro sebe,“ uvádí Bc. Linda Zitová, DiS., laktička poradkyně a ředitelka ošetrovatelské péče v Nemocnici Mělník, kterou provozuje společnost VAMED Méditerran.

Věnujte pozornost potřebám miminka

První kojení přichází již v prvních dvou hodinách po porodu. Přesný čas ale nelze určit, každé dítě je totiž připraveno na sání v jiný okamžik. To byl také důvod, proč se upustilo od definice, že se dítě musí přisát do půl hodiny po porodu. Maminky by se proto měly především zaměřit na projevy svého miminka. „Správná zásada je pouze ta, že kojíme dle potřeby dítěte, což může být v začátcích pro maminku náročné, a proto je velmi důležité, aby měla maminka o kojení dostatek informací ještě před porodem. V počátcích kojení se může dopouštět chyb v technice, které mají za následek, že je dítě špatně přisáté, a vznikají tak bolestivá poranění a praskliny na bradavkách. Ty kojení velmi znepříjemňují. V těchto případech maminkám doporučuji konzultaci s laktičkou poradkyní, která s nácvikem správné techniky pomůže. Stejně tak může být na začátku pro ženu kojení nepřijemné z důvodu zvýšené citlivosti prsou, ale tento stav se většinou sám do několika dnů upraví,“ vysvětluje Bc. Linda Zitová, DiS.

Správné přisátí je základ

Důležitým předpokladem úspěšného kojení je správná technika jeho provádění. Dítě by mělo být správně přisáté k prsu maminky. Rovněž zvolená poloha by měla být pohodlná jak pro dítě, tak pro samotnou maminku. „Osobně mám nejlepší zkušenost s polohou boční fotbalovou. Při ní miminko leží zezadu podél boku maminky na jejím předloktí, která dlaní přidržuje hlavičku dítěte u prsu. Tato poloha je vhodná pro všechny velikosti prsou a hmotnost dítěte. Správnou techniku kojení se maminka naučí samotnou praxí. Její základy však musí získat již v porodnici. U nás se při péči o maminky řídíme obecnými zásadami kojení zakotvenými v dokumentu Deset kroků k úspěšnému kojení, díky tomuto přístupu se může naše porodnice pochlubit označením Baby Friendly Hospital. Navíc se u nás dodržuje pravidlo, že každá maminka propuštěná z porodnice musí umět kojit v sedě i v leže,“ popisuje Bc. Linda Zitová, DiS.

Iniciativa Deset kroků k úspěšnému kojení obsahuje následující podbody na podporu kojení, které musí porodnice s označením Baby Friendly Hospital dodržovat:

- Mít písemně vypracovanou strategii přístupu ke kojení, která je rutinně předávána všem členům zdravotnického týmu.
- Školit všechny zdravotnický personál v dovednostech nezbytných k provádění této strategie.
- Informovat všechny těhotné ženy o výhodách a technice kojení.
- Umožnit matkám zahájit kojení do půl hodiny po porodu.
- Ukázat matkám způsob kojení a udržení laktace i pro případ, kdy jsou odděleny od svých dětí.
- Nepodávat novorozencům žádnou jinou potravu ani nápoje kromě mateřského mléka, s výjimkou lékařsky indikovaných případů.
- Praktikovat rooming-in: umožnit matkám a dětem zůstat pohromadě 24 hodin denně.
- Podporovat kojení podle potřeby dítěte (nikoli podle předem stanoveného časového harmonogramu).
- Nedávat kojenným novorozencům žádné náhražky, šidítka, dudlíky apod.
- Povzbuzovat zakládání dobrovolných skupin matek pro podporu kojení a upozorňovat na ně matky při propouštění z porodnice.

Jak se starat o prsa v době kojení?

Péče o bradavky začíná již od prvního kojení, jelikož jeho nástup představuje zejména právě pro bradavky a prsní dvorce určitou zátěž. Pokud vše probíhá bez potíží a zdravotních komplikací, není nutné v období kojení věnovat prsům nějakou zvláštní péči. „Dříve si ženy prsa před každým kojením skoro dezinfikovaly. Dnes maminky upozorňujeme, aby prsa zbytečně netřely a nedráždily. Po koupání doporučujeme nechat je volně uschnout nebo velice opatrně osušit ručnickem. Bradavky by pak maminky měly ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmyývají,“ vysvětluje Bc. Linda Zitová, DiS.

Netrapte se tabulkami!

V posledních letech se u fyziologicky narozeného novorozence od sledování přesné nakojených dávek upouští. Důležité je, aby dítě přibývalo na hmotnosti. Pravidlo, že 5. den má vypít 50 ml a 6. den 60 ml na dávku platí pro umělou výživu. „Pro maminku je vážení před a po kojení stresující, a proto pokud to nevyžaduje zdravotní stav dítěte, tak se mu spíše vyhýbáme. Orientačně lze říci, že má kojenec vypít cca 150–180 ml mléka na kilogram hmotnosti. Co se týče dokrmování, to preferujeme pomocí suplementoru – speciálního doplňkového systému kojení, který umožňuje dítěti sát mateřské mléko z lahvičky a současně sát z matčina prsu, eventuálně stríkačkou přes prst. Obě techniky se v případě potřeby maminka učí již v porodnici nebo u laktičky poradkyně,“ uvádí Bc. Linda Zitová, DiS.

Situace se zlepšuje

Přístup ke kojení se mění. 70.–80. léta se spíše nesla ve znamení umělé výživy a maminky kojení moc neřešily. „Dalo by se říci, že kojení je nyní módní, většina maminek chce kojit. Kojení je rovněž jedním z častých témat, která maminky řeší na blozích nebo v diskuzních fórech. Dříve ženy v Čechách kojily maximálně 6 měsíců a dnes přestávají kojit mezi prvním a druhým rokem života dítěte. Sice ještě nejsem na úrovni maminek v severských zemích, ty velice úspěšně a dlouho kojí, ale i u nás se postupně doba, po kterou ženy kojí, prodlužuje a to je dobře,“ uzavírá Bc. Linda Zitová, DiS.

Bc. Linda Zitová, DiS.

Bc. Linda Zitová, DiS., vystudovala Střední a Vyšší zdravotnickou školu v Havlíčkově Brodě, pomaturitní specializaci v pediatrii, anestezii a resuscitaci v pediatrii a neonatologii, dále rovněž vysokou školu v oboru ošetrovatelství. Šest let působila ve FN Motol na oddělení JIP dětské chirurgie. Od roku 2009 působí na oddělení neonatologie Nemocnice Mělník. Absolvovala řadu kurzů zaměřených na laktičku poradenských či výživu kojenců a batolat. Je jednou z těch zamestnanců, kteří mají zásluhu na udělení titulu Baby Friendly Hospital (UNICEF) pro Nemocnici Mělník. V současné době zastává i pozici ředitelky ošetrovatelské péče v Nemocnici Mělník.