

# Babyweb.cz, 31. 7. 2017

## Světový týden kojení – Podpora kojení začíná v porodnici

Víte o tom, že první srpnový týden je už od roku 1992 vyhlášen jako Světový týden kojení. Letošní téma je udržení kojení – společně.



# Babyweb.cz, 31. 7. 2017

**K**ojení 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. Už čtvrt století na jeho důležitost upozorňuje první srpnový týden.

Pro maminku má kojení mnoho benefitů. „Ekonomický i praktický – prso máte vždy po ruce, **mateřské mléko** je navíc vždy 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. Přínosem 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,“ uvedla Bc. Linda Zitová, DiS., laktační poradkyně z Nemocnice Mělník.

## ŘÍDTE SE POTŘEBAMI 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 projev 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 zneprjemňují. V těchto případech maminkám doporučují konzultaci s laktační poradkyní, která s nácvikem správné techniky pomůže. Stejně tak může být na začátku pro ženu kojení nepříjemné z důvodu zvýšené citlivosti prsou, ale tento stav se většinou sám do několika dnů upraví,“ vysvětlila laktační poradkyně.

## ZÁKLADEM JE SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ

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 dítěátko, 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 přidrží hlavičku dítěte u prsu. Tato **poloha** je vhodná pro všechny velikosti prsou a hmotnost dítěte. Správnou techniku kojení se maminka naučí samotnou praxí,“ popsala Zitová.

Základní polohy se učí maminky už v porodnici. Například Nemocnice Mělník, která má označení Baby Friendly Hospital, má obecné zásady kojení zakotvené v dokumentu Deset kroků k úspěšnému kojení. Každá maminka propuštěná z mělnické porodnice musí umět kojit v sedě i v leže.

## DESET KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU KOJENÍ

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 veškerý 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.

# Babyweb.cz, 31. 7. 2017

- 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 PEČOVAT 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. Doba, kdy si ženy před každým kojením prsa skoro dezinfikovaly je pryč. V současné době je maminkám spíše doporučováno prsa zbytečně netřít a nedráždit. „Po koupání stačí nechat je volně uschnout nebo velice opatrně osušit ručníkem. Bradavky pak stačí ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmývají,“ doporučila Zitová.

## TABULKY NEJSOU SMĚRODATNÉ

V posledních letech se u fyziologicky narozeného novorozence od sledování přesně 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,“ uklidnila budoucí maminky laktační poradkyně. Orientačně lze říci, že má kojenec vypít cca 150–180 ml mléka na kilogram hmotnosti. Pokud je nutné miminko dokrmovat, děje se tak pomocí suplementoru – speciálního doplňkového systému kojení, který umožňuje dítěti sát mateřské mléko z lahvičky a současně sát z matčina prsu, eventuálně stříkačkou přes prst. Obě techniky se v případě potřeby maminka naučí již v porodnici nebo může o pomoc požádat laktační poradkyně.

## STÁLE JE CO ZLEPŠOVAT

Přístup ke kojení se mění. 70.–80. léta se spíše nesla ve znamení umělé výživy a maminky kojení moc neřešily. Teď je to jinak. Většina maminek chce kojít a pokud nemohou, je jim to často líto. Problémy s kojením jsou rovněž jedním z častých témat, která maminky řeší na [blozích](#) nebo v [diskuzních fórech](#). Pokud to nejde, ani přes všechny rady laktačních poradkyň není nutné se kvůli tomu cítit špatně. Skutečně existují ženy, které nemohou kojít.

Dříve ženy v Čechách kojily maximálně 6 měsíců a dnes přestávají kojít mezi prvním a druhým rokem života dítěte. „Sice ještě nejsme 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,“ uzavřela laktační poradkyně.

---

### **Bc. Linda Zitová, DiS.**

*Bc. Linda Zitová, DiS., pracuje od roku 2009 na neonatologickém oddělení Nemocnice Mělník. Absolvovala řadu kurzů zaměřených na laktační poradenství či výživu kojenců a batolat. V současné době zastává i pozici ředitelky ošetrovatelské péče v Nemocnici Mělník, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.*