



Spavé dítě – využití přirozených spánkových rytmů dítěte

Centrum naděje a pomoci o.s.
S laskavým svolením Andrey Polokové
a slovenského sdružení na podporu kojení Mamila,
na základě informací Dr. Jamese McKenna

Pavλίna Kallusová
Pro Katedru porodní asistence
Lékařské fakulty Masarykovy

„Spavé miminko“

...je „hodné“,

- stále spí,
- „nejeví moc zájem o kojení“,
- matka jej nemůže vzbudit,
- „u prsu téměř hned usíná“,
- někdy se situace začne řešit až po první návštěvě u pediatra, kdy se zjistí, že dítě neprospívá.

Proč jsou některé děti „spavé“?

- děti předčasně narozené?
- ikterické?
- děti po těžkých porodech?

Co mají tyto děti společného?

Všechny tyto děti ...

- ... zažily intervenci – mnoho intervencí,
- byly odděleny od maminek. ☹️
 - spí v postýlkách zabalené v povinovačkách



Původ problému je mnohem hlubší

Nejčastější příčinou „spavostí“ dětí je tedy:

- oddělení matky od dítěte, tedy
- porušení vztahové vazby a následná
- disharmonie spánkových cyklů dítěte a matky!!!
- Neschopnost dítěte si samo regulovat příjem potravy!

Opice ze studie Dr. Harlowa...

... si nedokázaly
regulovat příjem
potravy! ☹
Jedly moc, nebo málo.



Přirozené spánkové cykly dítěte...

...jsou velice krátké, pouze 40-50 minut.

Pokud je dítě v nepřetržitém kontaktu s matkou, dítě se probouzí v pravém okamžiku zájmu o kojení a matka dítě vnímá!

Jen tak může reagovat na první signály zájmu dítěte o kojení.

Příjem potravy...

... si dítě nedokáže řídit samo!!!

- dělá to za něj maminka
- a proto musí být v co nejdelším tělesném kontaktu s ním!



Nepřetržitý kontakt dítěte s matkou je tedy nesmírně důležitý...

... a je možný pokud
matka...

- spí s dítětem v posteli,
- dítě nosí v šátku.



„Spavost“ dětí tedy pojmenujme mírou únavy z ...

... množství intervencí, které děti zažily

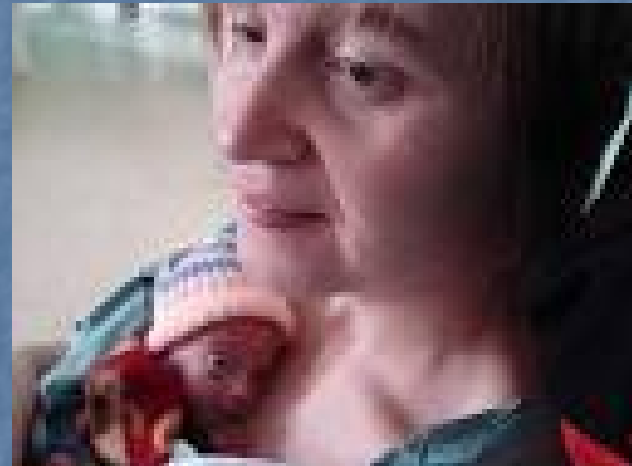
- během porodu (oxytocin, epid.analgezie),
- po narození dítěte (vyšetření, fototerapie)
způsobujících odloučení od matky,
- při předčasném narození.

Čím je gestační stáří dítěte nižší,

... tím více kontaktu s
maminkou potřebuje

—

Kangaroo Mother Care.



Nevěřme tomu,

... že se (nedonošené) dítě kojením unaví!

Kojení není pro dítě namáhavější,

než pití z láhve!!!

- Studie Meier et. al 2004

Děti reagují na tok mléka!

- při kojení dítě zapojuje jiné svaly, než při sání z láhve,
- sát účinně z láhve dítě umí až v 34. g. t.,
- sát z prsu umí již v cca 28. g. t.

Při kojení se neunaví ani dítě...

Pokud je dítě vysvěčené na
maminčiné hrudi, vyřeší si
všechny problémy!!!

Dítě se v kontaktu
„kůže na kůži“

- aktivuje k samopřísátí,
- nebo prostě odpočívá a spí.

Pokud dítěti tento
bezprostřední kontakt s
maminkou umožníme, jen
tak poznáme, co dítě
skutečně potřebuje!



Při kojení se neunaví ani matka



Centrum naděje a pomoci Brno,
www.cenap.cz

Co je na tomto vyčerpávající?

Nepřisávající se unavené dítě

- Nezapomínejme na udržení laktace, pokud se dítě nepřisává!!!
 - Provádějme opakovanou návštěvu u matky doma a kontrolujme správnost přisávání a efektivitu sání.
 - Podporujme maminky v nošení dětí v šátku

Nebojte se...

Motivovat maminku, aby...

- své miminko svlékla pouze do plenky,
- si sama maminka lehla svlečená s dítětem do postele tak, aby s dítětem udržela oční kontakt,
- se dítě mohlo k prsu připlazit.

Dítě a maminka se mohou přikrýt plenkou nebo šátkem, ale není to nutné.

Při poradenství

... se snažte nesahat ani na dítě, ani na matku – aplikujte poradenství „Hand off“ a tiše pozorujte. 😊

- Jestliže dítě jen odpočívá, respektujte to, vysvětlujte situaci mamince.

Děti tedy nejsou ani spavé,
ani líné!

Děti k sání motivuje tok mléka!

- proto používejte při kojení stlačování prsu.

Stlačování prsu

- komprese prsu – jakmile dítě začne sát, prs stlačíme a držíme stlačený po celou dobu sání,
- jakmile dítě přestane sát – prs uvolníme,
- dítě začne sát – prs stlačíme,
- když dítě z prsu dopije, nabídneme mu druhý prs,
- celý postup opakujeme.

Stlačování prsu

- dítě k sání motivuje tok mléka,
- dítě za kratší dobu získá více mléka,
- v případě potřeby dokrmení dítěte použijeme cévku po prsu – viz videoukázka – použita s laskavým svolením Dr. Jacka Newmana, zdroj: www.drjacknewman.com
- krmením po prstě dítě na kojení připravíme!

Shrnutí problematiky

- poskytněme dítěti maximum času pro pobyt na mamčině těle,
- neříkejme maminkám, aby kojily podle časového rozvrhu,
- neomezujme délku kojení,



Shrnutí problematiky

- nechejme zkoordinovat spánkové cykly dítěte a matky co nejčastějším kontaktem matky s dítětem,
- podpořme matku v tom, aby spala s dítětem v posteli,
- nechme dítě vyspat v bezprostředním kontaktu s maminkou.

Důležité je vyloučit srdeční vady či neurologické poškození dítěte.

