



Základy kojení

Mgr. Sylva Šmídová

Pro porodní asistentky a záchranáře



Co je kojení?

Přirození a nenahraditelný **způsob chování**

Normální součást života

Dítě i matka se na něj připravují během těhotenství

Dítě saje na prsu

Mimo jiné znamená optimální výživu – mateřské mléko

Co kojení není: Pouze pití mléka, pro matku i dítě znamená mnohem více!!!

Má smysl se kojením
zbývat?

Měli bychom ho nějak
podporovat?

Je důležité?

Má své místo?

Podívejme se...

Jak se ke kojení staví Světová zdravotnická organizace (WHO)

Globální strategie pro výživu kojenců a malých dětí

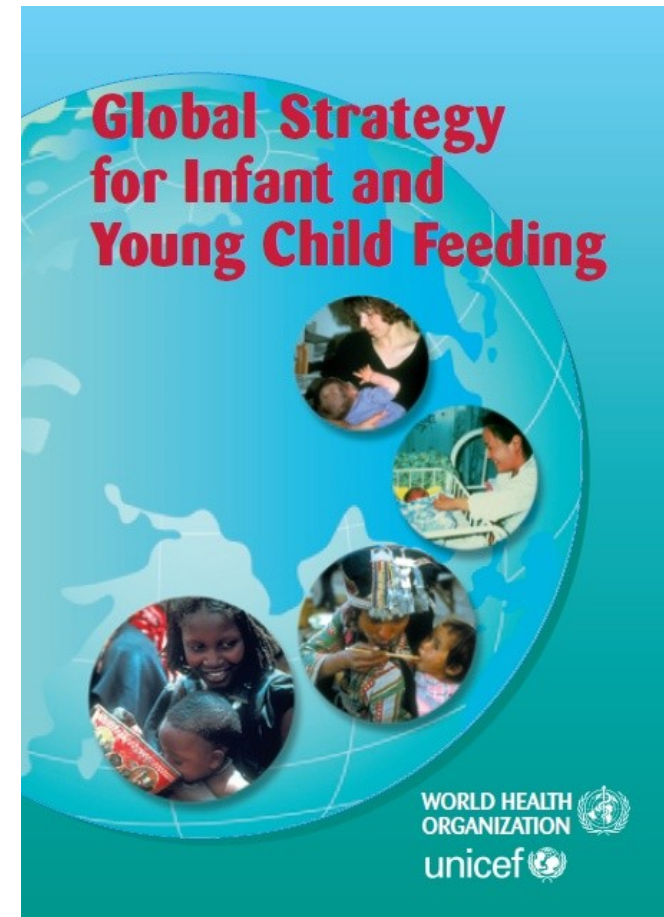
Doporučení

Výlučné kojení prvních 6. měsíců

Pokračující kojení s příkrmy do 2 let
nebo déle

Právo dítěte na vhodnou a bezpečnou výživu

Matka má právo rozhodovat o výživě svého dítěte a právo získat dostatek informací k tomuto rozhodnutí.



Globální strategie pro výživu kojenců a malých dětí (2)

Prakticky **všechny matky mohou kojit** – potřebují však správné informace, podporu okolí, zdravotnického systému a praktickou pomoc.

Kojení je třeba podporovat, **konkrétními postupy**

Baby-friendly hospital initiative

„Nemocnice přátelské dětem“

Iniciativa WHO a UNICEF (*1991)

Celosvětová snaha k ochraně, podpoře a propagování kojení

K získání certifikátu musí splnit kritéria

V ČR má plaketu BFHI 65 z 96 porodnic

Dodržují všechny všechno?

- Studie ve všech nemocnicích SR, 2010-2015, 3200 matek **Ani v jednom z 7 skúmaných bodov slovenské nemocnice BFHI nespĺnili kritériá ani na 50 %**. Podľa prieskumu bolo v nemocniciach BFHI viac ako 40 % detí kŕmených umelým mliekom a viac ako 60 % matiek nemalo možnosť byť nepretržite v spoločnej izbe spolu s dieťaťom. Informáciu, kam sa majú ohľadne otázok s dojčením matky obrátiť po odchode z pôrodnice, nedostalo viac ako 70 % matiek. <http://www.mamila.sk/pre-matky/nemocnice-vysledky/>

Recertifikace se má provádět po 5 letech

10 kroků k úspěšnému kojení (BFHI)

Základní nástroj podpory kojení pro zdravotnická zařízení
Zařízení poskytující péči o matku a dítě by mělo:

1. Mít písemně vypracovanou **strategii přístupu ke kojení**, která je praktikována **všemi členy zdravotnického týmu**
2. Školit **veškerý** personál v dovednostech nezbytných k provádění této strategie
- 3. Informovat všechny těhotné ženy o výhodách a způsobech kojení**
4. Umožnit matkám zahájit **kojení do půl hodiny po porodu**
5. Ukázat matkám způsob **kojení a udržení laktace** i v případě, kdy jsou odděleny od svých dětí
6. Nepodávat novorozencům **jinou výživu kromě mateřského mléka**, s výjimkou lékařsky indikovaných případů
7. Praktikovat **rooming-in** - umožnit matkám a dětem zůstat spolu 24 hodin denně
8. Podporovat kojení **podle potřeb dítěte**, nikoli podle předem stanoveného časového harmonogramu
- 9. Nedávat** kojeným novorozencům **dudlíky a šidítka**
- 10. Povzbuzovat zakládání dobrovolných skupin matek pro podporu kojení** a upozorňovat na ně matky při propouštění z porodnice

1) Písemně vypracovaná strategie přístupu ke kojení, praktikována všemi členy zdravotnického týmu

Nemocnice má písemně vypracované postupy, jak uvést těchto 10 bodů do praxe (vnitřní předpisy, ošetřovatelské standardy apod.)

Ty by měly být dostupné veškerému personálu (zdrav. i nezdrav.), který se stará o matky a děti

Shrnutí těchto 10 bodů, Mezinárodního kodexu marketingu náhrad mateřského mléka a následné rezolucí WHO by měla být vyvěšená **ve všech prostorách nemocnice.**

2) Školit veškerý personál v dovednostech nezbytných k provádění této strategie

Veškerý personál (zdravotnický i nezdravotnický), který přichází do kontaktu s těhotnými, matkami a dětmi, **se má dostatečně orientovat v postupech týkajících se kojení a krmení kojenců**

3) Informovat všechny těhotné ženy o výhodách a způsobech kojení

Předporodní příprava – poskytování informací o kojení těhotným spolu s tištěnými materiály.

Informace – význam kojení, okamžitého a nepřerušovaného kontaktu skin-to-skin, rooming-in, kojení podle potřeb dítěte, správná poloha a přisátí, rizika nekojení a podávání umělého mléka, výlučné kojení do 6. měsíce...

Žena přichází do porodnice s mlékem (kolostrem) – to se tvoří od 16. tt!

Mléko se tvoří systémem – poptávka-nabídka (čím větší odběr, tím větší tvorba)

4) Pomocť matkám zahájit kojení do půl hodiny po porodu

Umístit miminko ihned po narození do kontaktu kůže na kůži s matkou nejméně na hodinu.

Podporovat matky, aby se naučily poznat, že je jejich dítě připravené na kojení a případně jim nabídnout pomoc.

Všechny matky po vaginálním porodu nebo sekci bez celkové anestezie (výjimka – lékařsky zdůvodněné případy).

Dát matce a dítěti čas

Nenutit dítě na prs, ale pomoci mu, až je připravené

Matky po sekci v celkové anestezii mohou být v kontaktu kůže na kůži s dítětem hned, jak se probudí- reagují. Dítě může být zatím např. skin-to-skin s otcem

I děti, které vyžadují mimořádnou péči by měli mít možnost kontaktu skin-to-skin. Pokud ne, nutno podat medicínské vysvětlení.

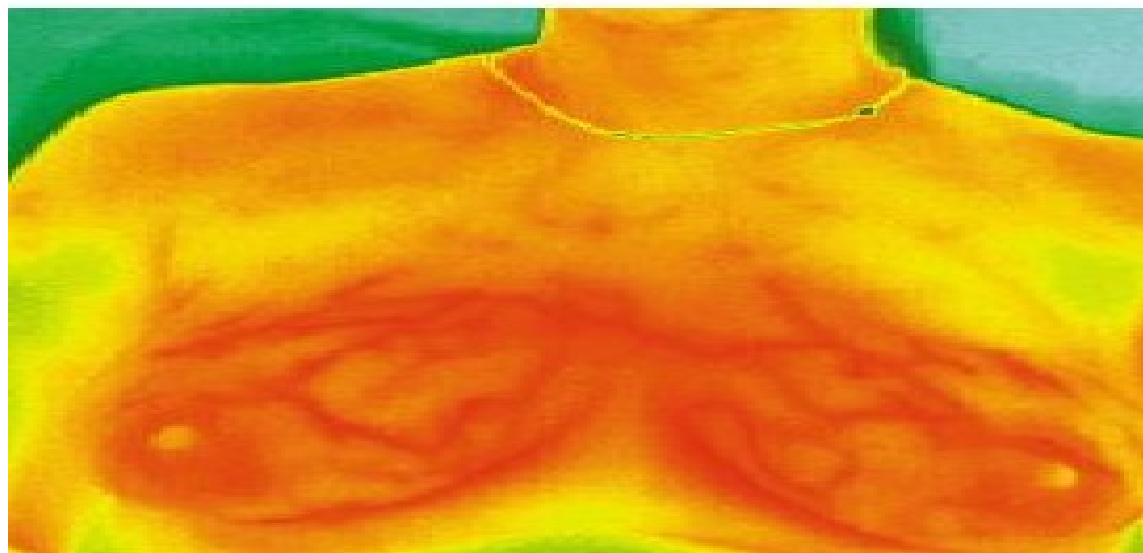
Matčino tělo je lepší než inkubátor

Pokud maminky spí společně s dětmi...

... regulují tělesnou teplotu dětí!

► dítě si nedokáže udržet tělesnou teplotu – vždy to za dítě dělala matka!

Lactating Breasts



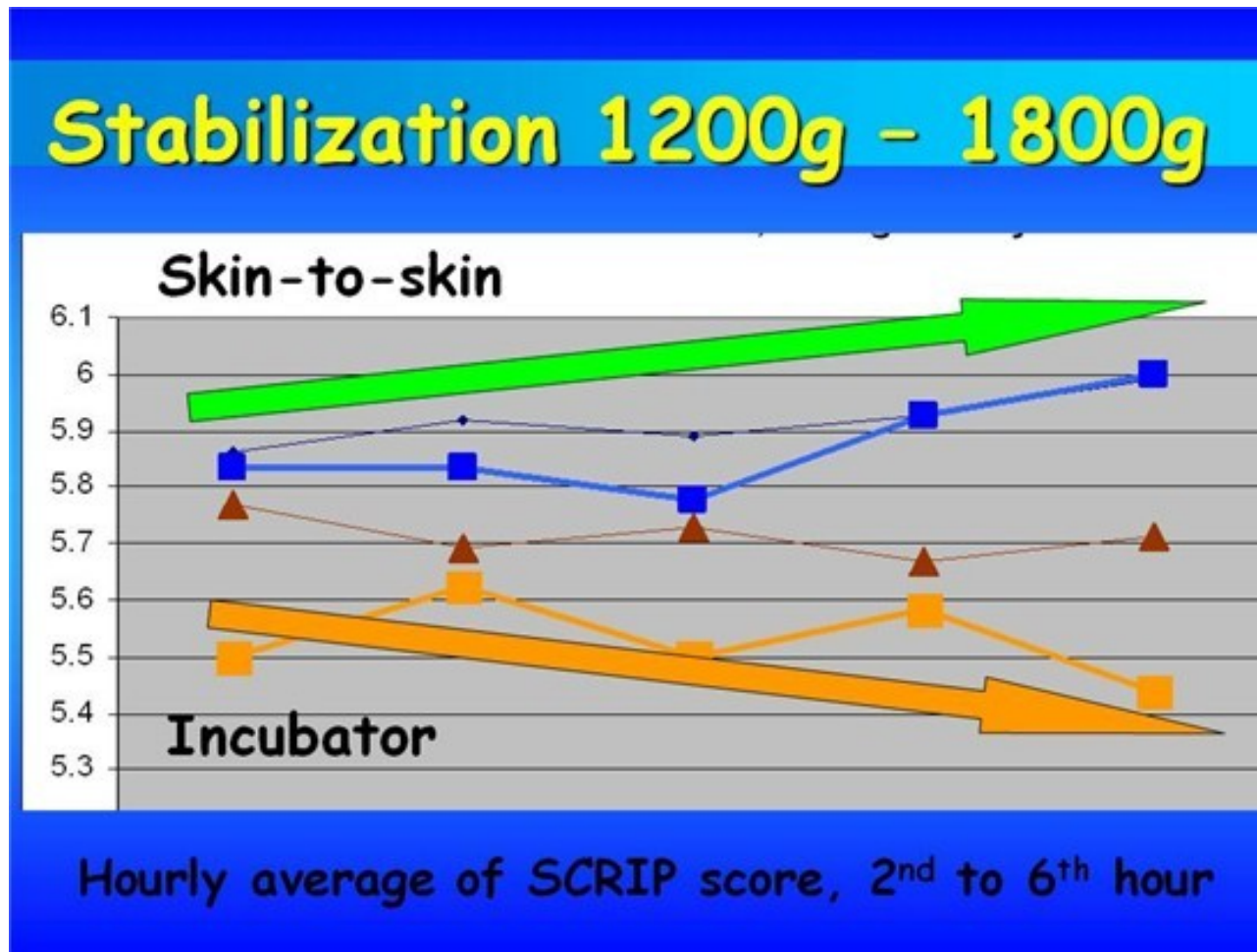
▫ Autor fotografie: Peter Hartmann

Stabilizace a dosažení APGAR skóre dítěte na těle matky a v inkubátoru

Autor: Nils Bergman

Stránky k prostudování:

<http://www.skintoskincontact.com/bergman-sample.aspx>



Neohrozím dítě, pokud se upřednostní vážení, aplikace vitamínu K, či ošetření očí a další procedury před možností naučit ho správně se kojit, zajistit mu dostatečný přísun mateřského mléka od prvních chvil po narození a bezproblémový začátek kojení?

Vyšetření lze provést na těle matky

=> dítě je schopné a mělo by dostat šanci najít prs a přisát se k němu. Toto velmi pomáhá kojení. Děti se takto většinou přisají správně a kojení se správně rozbíhá. Důležité pro vytváření vztahové vazby.

Miminko se nejlépe dokáže přisát samo

Pokud na to má dostatek času
Miminko se **položí pouze osušené**
na břicho maminky
Neotírají se ručičky
Nedává se čepička
Průměrně se děti přisávají v 55
minutě po porodu



Video kontakt kůže na kůži: https://www.youtube.com/watch?v=0aIN_3V_qvI

Děti po náročných porodech

... musí mít více času

Jestliže samopřísátí nemohlo proběhnout bezprostředně po porodu, může toto kompenzovat **kdykoliv po porodu**.

Už jen krátká separace miminka

...tento důležitý proces naruší, což může dalekosáhlé důsledky a způsobit potíže miminka při přisávání.

Miminko nemusí vypít tolik mléka, kolik by mohlo

Mamince může způsobovat bolest při přisátí



Studie Harryho Harlowa



- Mláďata makaků odebrána jejich matkám a umístěna do klece s dvěma opičími napodobeninami.
- Po překonání období sklíčenosti, poté, co byla mláďata odloučena od matek, postupně mláďata přenesla svou náklonnost k látkovým napodobeninám.
- Pokud byla mláďata vystavena stresovému podnětu, okamžitě se schoulila u látkové napodobeniny.
- Mláďata, která vyrůstala zcela bez matky, pátrala ve svém okolí výrazně méně a jejich vývoj byl ještě výrazněji narušen, než u mláďat vychovaných umělou matkou. Bylo přesvědčivě dokázáno, že si mláďata vytvořila pevnější pouto k měkkým matkám nehledě na zdroj potravy.
- Mláďata odchovaná napodobeninou (ať už sebedokonalejší) vůbec neprospívala. Chovala se agresivně k ostatním makakům, zřídka s nimi navazovala běžné vztahy a postrádala většinou schopnost další reprodukce. Pokud byla oplodněna, pro svá prvorozená mláďata byla špatnou matkou s častými rysy zanedbávání a agrese. Po narození dalších potomků se však jejich chování zlepšilo.

Studie Harryho Harlowa

„ Po tom, co mláďata přestaly matku volat, vzdaly se. Vypadaly jako klidné, zvýšila se jim ale hladina kortizolu, snížila se jim imunita, byly náchylnější na infekce a poruchy příjmu potravy **jedly příliš moc, nebo hodně málo.** “

Vztahová vazba

není výsledek péče o dítě, ale instinktivní systém chování, který dítě očekává.

Vyžaduje:

- blízkost matky

- nošení matkou

- kojení

- očekávanou reakci matky na pláč dítěte!

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

... a je možný pokud matka...

spí s dítětem v posteli,
dítě nosí v šátku.



Studie, které si můžeme přečíst:

- Capitiano, J.P. & Mason, W.A. "Cognitive style: problem solving by rhesus macaques (*Macaca mulatta*) reared with living or inanimate substitute mothers", California Regional Primate Research Center, University of California, Davis. 1: J Comp Psychol. 2000 Jun;114(2):115-25.
- Mason, W.A. Early social deprivation in the nonhuman primates: Implications for human behavior. 70-101; in D.C. Glass (ed.) *Environmental Influences*. New York: Rockefeller University and Russell Sage Foundation, 1968.
- Harlow, H.F. Early social deprivation and later behavior in the monkey. Pp. 154-173 in: *Unfinished tasks in the behavioral sciences* (A.Abrams, H.H. Gurner & J.E.P. Tomal, eds.) Baltimore: Williams & Wilkins. 1964.

Dr. William Sears tvrdí:

„Pokud děti mají po porodu možnost vytvoření vztahové vazby, pak tyto děti mají nižší hladinu stresových hormonů, jsou zdravější a mají lepší imunitu, méně pláčou.

Jejich rodiče

jim lépe rozumí,
dokážou rychleji rozeznat nástup nemoci na základě změny chování dítěte,
lépe snášejí náročnou péči o dítě a nepovažují ji za nezvladatelnou.“

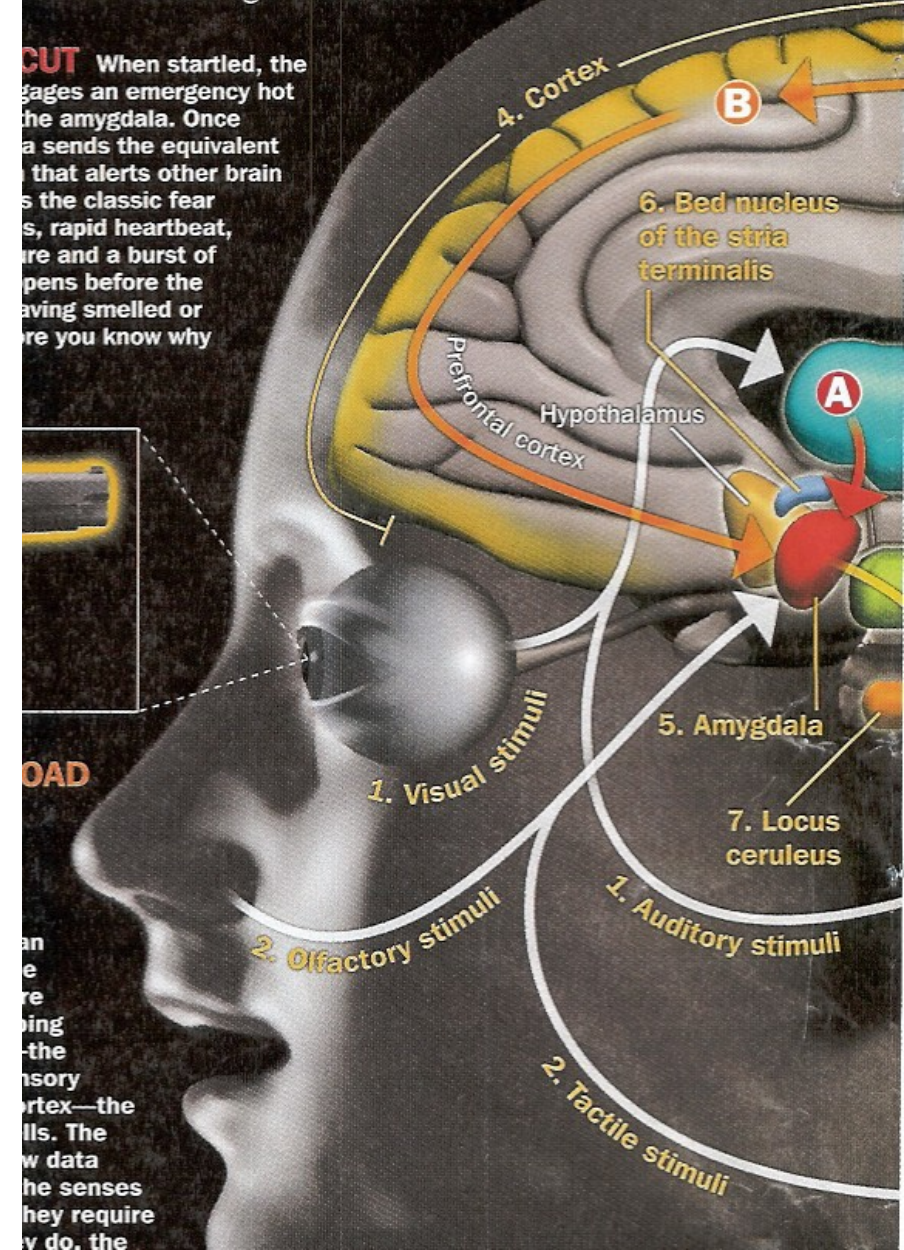
Co je tedy nutné dětem zajistit?

neustálou přítomnost matky,
fyzický kontakt matky s dítětem „kůže na kůži“,
možnost samopřisátí a následného
kojení (kojení není jen příjmem potravy),
nošení – chování dítěte.

Po porodu má mozek dvě kritické senzory: **Čich a kontakt** propojené přímo na amygdalu.

Amygdala: hraje hlavní roli při vytváření a ukládání vzpomínek spojených s emocionálními událostmi.

Poškození amygdaly naruší získání či vybavení Pavlova reflexu i ostatních forem klasických reflexů či emocionálních reakcí.



Autor: Nils Bergman

„...na začátku života je pro normální vyžívání mozku důležité udržení minimální úrovně taktilní stimulace!“

Pro oblast amygdaly jsou první dva měsíce života dítěte rozhodujícím obdobím pro její vyžívání!

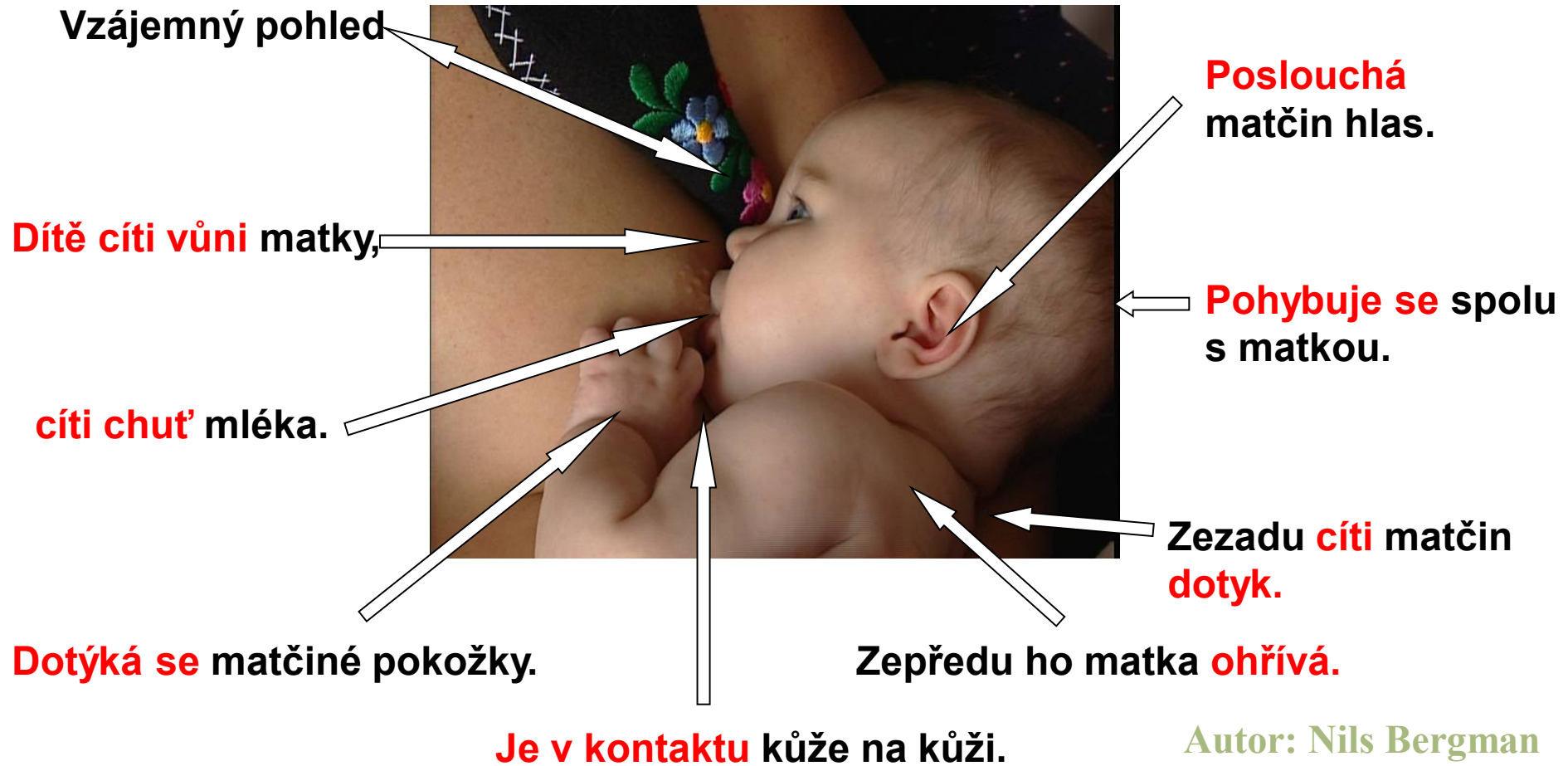
(Schore – americký neuropsychoanalytik)

Dítě, ještě v děloze matky má dobře rozvinuté vnímání dotyku a polohy (taktilní a kinetické vnímání).

Děťátko se aktivně snaží přidržovat se co největší možné plochy kůže na matčině těle.

(Harlow 1958, In: Schore 2001)

Podněty, které vytváří mozkové propojení



© 2001 Nils Bergman

Neviditelný urychlovač vývinu

KOJENÍ - SÁNÍ

=

**VZNIK MOZKOVÝCH
PROPOJENÍ**

Autor: Nils Bergman

Mozek

„Mozek je vytvořený tak, aby získával svoji finální konfiguraci díky vlivu zážitků z raného období života.“

Tyto zážitky pochází z vytváření vztahové vazby.

Všichni savci..

mají zakódované určité vzory chování po porodu.

Všechny vzory chování mají jediný cíl:

Aby se uskutečnilo sání – kojení!

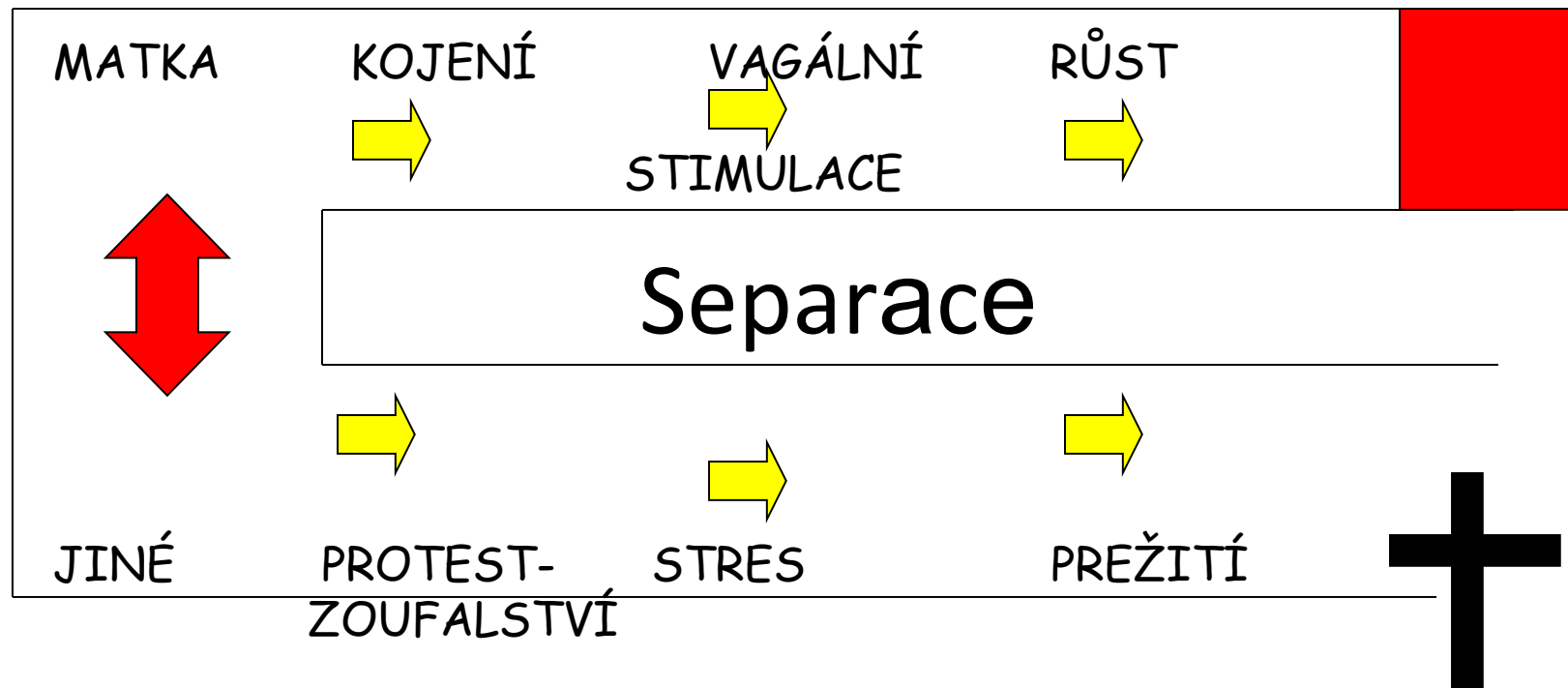
U všech savců..

...je za sání zodpovědné mládě, stejně jako u člověka dítě – **novorozenec**,
Nikoliv matka!!!

K sání – kojení, musí být ale **matka přítomna!**

Model správného místa

Kontakt kůže na kůži



Pláč

snižuje zásoby kyslíku,
zvyšuje nitrolebeční tlak,
zvyšuje počet bílých krvinek,
zvyšuje zásaditost organismu (Candida Albicans),
obnovuje se fetální cirkulace krve,
zabraňuje schopnosti dítěte vytvořit si vztah s matkou. 😞

■ Gene Cranston Anderson (1984)

Pláč pro dítě skutečně není dobrý, protože...

...jeho účinky zvyšují i u donošených dětí rizika:

dechové tísně

pneumotoraxu

akutního, nebo subklinického nitrolebečního krváčení.

...zvyšuje potřebu léčení pseudosepse
(zvýšení leukocytů)!!!

...ztěžuje psychosociální adaptaci na život mimo dělohu matky.

Plynoucí fakt

To, co již nyní víme o vývinu mozku, dělá z neoddělování matek od dětí, kontaktu matky s dítětem (kůže na kůži), samopřisátí dítěte a následného kojení

OTÁZKU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ !!!

K úplnému vzbuzení dítěte a zájmu o kojení vedou:

- 1.vůně matky
- 2.chuť mléka
- 3.přisání
- 4.sání dítěte z prsu matky

5) Ukázat matkám jak kojit. Ukázat jim, jak si udržet tvorbu mléka, i pokud jsou odděleny od svých dětí

Věnovat zvláštní pozornost matkám, které již měly problémy s kojením v minulosti

Učit matky

- polohu při kojení

- jak dítě přisát (popsat, předvést)

- ruční odstříkávání

Nabídnout matkám pomoc s kojením během 6 hodin po porodu (poloha, přisátí, pití...)

Říct matkám, že pro tvorbu mléka je třeba kojit či odstříkávat min. 8x/24 hodin

Každý, kdo pečuje o maminky měl umět posoudit

zda-li je dítě správně přisáté k prsu,
jestli dítě správně saje a pije mléko.

**Pomoc s opravou přisátí miminka přispívá
k okamžité nápravě situace.**

Aby se miminko mohlo správně přisát a kojit

Musí být zajištěná správná:

- poloha těla matky,
- poloha těla dítěte,
- vzájemná poloha matky a dítěte,
- způsob, jakým je dítě přisáto.

1.krok – SPRÁVNÁ POLOHA

Matka přitahuje dítě k prsu celým předloktím!

Správná poloha těla maminky

Poloha v sedě:

- matka by měla být uvolněná,
- neměla by sedět na kraji nemocniční postele - je příliš vysoká a není možné si podepřít nohy, ruce ani záda
- sed s rovnými, dobře podepřenými zády,
- trup směřuje mírně dopředu, pánev je v rovině,

Důležité: Matka se má cítit pohodlně - nebolí ji záda ani ramena!

Že maminky nemohou po porodu sedět?

- Jestliže matkám budeme říkat, že nemohou sedět, tak se o to ani nepokusí 😞
- Příčná poloha v sedě je pro matku i dítě skutečně nejlepší a nejefektivnější.
- Musíme věnovat čas tomu, naučit matky dobře si sednout a pohodlně sedět.
- Jakmile si ženy najdou pohodlnou polohu v sedě kojení již jde samo.
- Využíváme polštáře, plavací kruhy, stoličky pod nohy.

Správná poloha těla dítěte

Příčná poloha (poloha tanečnicka) je pro většinu matek nejjednodušší a dítěti zajistí nejvíce mléka :

- matka tlačí svým předloktím zezadu na dítě (dítě je na předloktí),
- dlaň ruky je pod tváří dítěte,
- matka přejede bradavkou po horním rtu dítěte, od jednoho koutku úst ke druhému (a nebo přejede horním rtem dítěte po bradavce),
- počká na široké rozevření úst → přitáhne dítě přímo k prsu,
- dítě přikládá celou paží – jako na podnose,
- loktem tlačí na zadeček zápěstím tlačí mezi lopatky dítě, dítě tak provede mírný záklon hlavy (brada tlačí do prsu, nos se prsu nedotýká).

Správná vzájemná poloha matky a dítěte

- Hlava a tělo dítěte je velmi těsně u matčina těla
- Celé tělo dítěte je podepřené a nohy dítěte by měly být obtočené kolem těla matky.
- Zadeček dítěte matka tlačí ke svému tělu předloktím - bradavka bude *automaticky* směřovat k hornímu rtu dítěte.
- Poloha není úplně jako břicho na břicho, ale tak aby dítě směřovalo k prsu zdola a byl zde oční kontakt mezi matkou a dítětem.
- Tělo dítěte je v jedné linii (ucho, rameno, kyčel)
- Mezi matkou a dítětem není žádná překážka.

Správná poloha dítěte a matky



Dlaň ruky pod tváří dítěte



Nachýlení směrem nahoru



Tělo dítěte v jedné linii



Správná příčná poloha



dítě na předloktí,
nachýlené směrem
nahoru,
tělo v jedné linii,
prsty matky pod tváří
dítěte

Správná příčná poloha



Matka tlačí

- loktem na zadeček,
- zápěstím mezi lopatky.

Chybné držení prsu a vzájemná poloha matky a dítěte



2.krok – SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ

Čím lepší je přisátí, tím více mléka dítě dostane!

Rozdíl mezi správným a nesprávným přisátím:

http://nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=424:squeezing-nipple-demonstrating-difference-between-poor-latch-slvk&catid=32:video-clips-slvk&Itemid=69

«Když dítě uchopí pouze
bradavku



!Když se dítě správně přísaje



Co je správné přisátí

- ústa dítěte jsou otevřená doširoka,
- vrchní a spodní ret je vyhrnut ven,
- jazyk dosahuje alespoň ke spodnímu rtu,
- brada dítěte se dotýká prsu,
- nos dítěte se prsu nedotýká,
- dítě pokrývá víc dvorce spodním rtem než vrchním, proto je více dvorce vidět nad horním rtem,
- tváře při sání nevpadávají.

Asymetrické



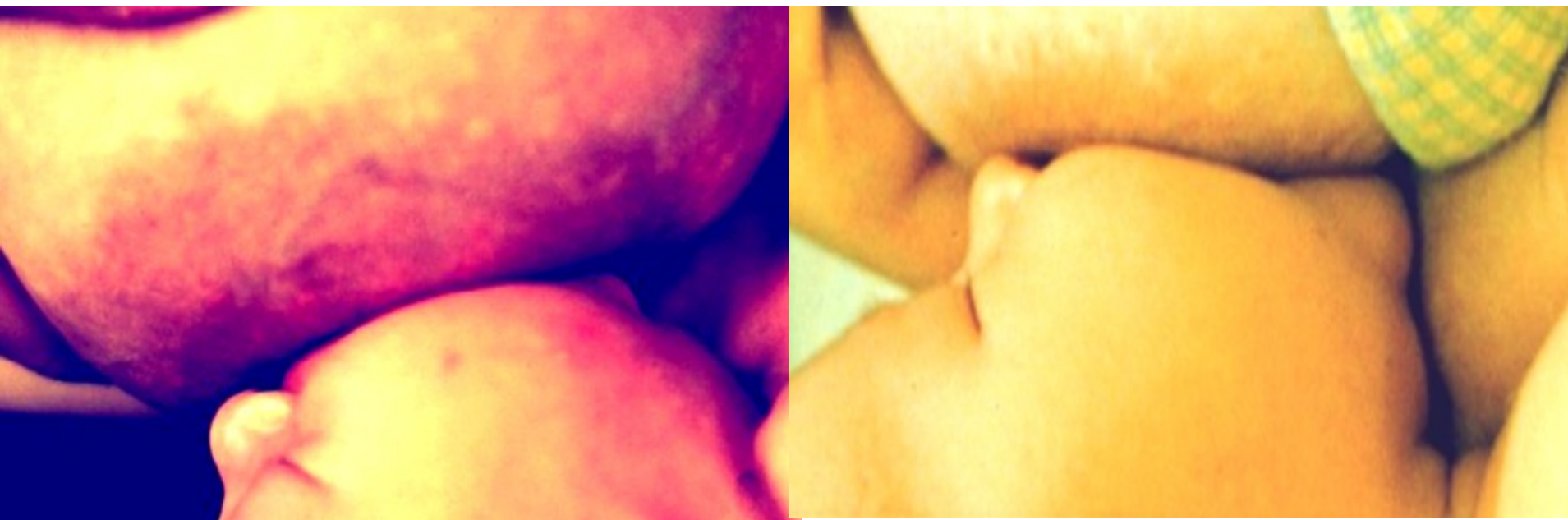
Tradičnější



Hledejte rozdíly 😊



Srovnání asymetrické a tradiční



V čem je asymetrické přisátí výhodnější?

- bradavka je správně umístněna – sání nebolí,
- dítě lépe získává mléko – lépe se vyprazdňuje prs,
- dítě se tak může lépe vyrovnat s tokem mléka

Správné přisávání



Správné přisávání



Správné přisávání



Správně přisáté dítě



Doširoka otevřená ústa



Asymetrické přisátí



Nesprávně přisáté dítě...

... získává mléko jen tehdy,
je-li jeho tok rychlý!

Maminkám a dětem se daří kojení i přes nesprávné přisátí, protože **většina matek má více než dost mléka!**

Nevhodné přísátí



3.krok – Pozorování sání dítěte

Ověření, zda-li dítě získává mléko

1.Doširoka otevřená ústa

2.Zastavení poklesu brady - brada zůstává v poklesu, dokud se ústa plní mlékem

3.Zavřená ústa

Pití: <http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-reallygood-slvk>

Sání bez pití: http://www.nbci.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=420:nibbling&catid=6:video-clips&Itemid=13

Jak poznáme, že dítě získává dostatek mléka?

Vážení není nejvhodnější způsob

Stresuje matku, blokuje spouštěcí reflex

Odchyłka váhy – může vést ke klamným výsledkům

Na jaké váze vážíme!

Jak určíme, kolik má dítě vypít?

Pokud umíme zhodnotit kojení...

...nemusíme se zabývat tím:

- jak dlouho dítě pije z jednoho, či z druhého prsu,
- zda dítě pije jednoho prsu, či z obou prsů,
- kolik dítě vypije mléka při jednom kojení,
- jak často se kojení dítě dožaduje,
- jaký tvar mají bradavky maminky.

4.krok – Stlačování prsu

Velká pomoc pro matky v prvních dnech
po porodu.

Pomáhá dítěti vypít více mléka.

Důvody pro stlačování prsu

1. Kojení v prvních dnech po porodu
2. Nízký přírůstek hmotnosti dítěte
3. Časté a dlouhé krmení
4. Bolestivé bradavky maminky
5. Opakující se ucpané mlékovody
6. Stláčení prsu pomůže dítěti, které reaguje na nízký tok mléka

Stlačování prsu

...zabezpečuje, aby dítě dostávalo mléko a tím zabraňuje tomu, aby dítě usnulo – tok mléka je rychlý.

Není to nic špatného nebo nezdravého!

Video:

http://nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=412:4-day-old-after-tongue-tie-release-with-compressions-slvk&catid=32:video-clips-slvk&Itemid=69

Stlačování prsu



4 kroky - shrnutí

1. Správné přisátí
2. Správná poloha
3. Skutečné pití mléka – zastavení poklesu brady
4. Stlačení prsu

Dítě už nepije ani když matka stlačuje prs - Co uděláme?

- Umožníme dítěti kojit se z druhého prsu
 - Správná poloha
 - Správné přisátí
 - Pokud nepije, stlačování

Nezapomínejme také na

- kontakt matky s dítětem kůže na kůži,
- dostatek času na samopřísátí,
- využití času k relaxaci maminky společně s dítětem 😊!

Pokud všechno tohle děláme...

...a stále to nepomáhá

Má smysl zvyšovat tvorbu mléka.

Proč ještě je důležitá správná poloha, přísátí, pití...

➤ Pro matku jako prevence bolavých bradavek
➤ **Kojení nebolí!** Bolest=problém => řešíme

➤ Co udělat:

Správné přísátí!!!

Suché teplo po kojení

Vzduch, ev. sběrné misky

Mast

Neumývat často

Stlačovat prs

Zkontrolovat uzdičku

NEDÁVAT kloboučky



Video

Které vše shrnuje:

<https://www.youtube.com/watch?v=ofEIn36WQ8> (18 minut)

Pust'te si doma 😊

6) Nepodávat novorozencům jinou výživu než MM (vyjma lékařské indikace)

Výlučné kojení či krmení MM (matky nebo z banky) od porodu do propuštění (není-li lékařský důvod)

Nedistribuovat matkám materiály, které podporují krmení náhradami MM

Některé děti potřebují dokrmování

Ano, ale příležitostně!

Většina dětí by ho však nepotřebovala, kdyby:

kojení začalo ihned po porodu bez omezení,

byl dostatečně zabezpečen kontakt dítěte s matkou „kůže na kůži“,

se děti nekojily podle hodinek,

se matce pomohlo dosáhnout co nejlepšího přísátí,

se používalo stlačování prsu,

se dítě přiložilo na druhý prs, když z prvního již nepije.

Je-li dokrmování skutečně nevyhnutelné, použijte jiný způsob než lahev! (laktační pomůcka, lžička, pohárek)

Pohárek a lžička se používá o mnoho déle než láhev



Lžičky a pohárky ze středověku

Ale co když dítě musí být dokrmované?

Téměř nikdy není nutné použít láhev!



http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=128:inserting-a-lactation-aid&catid=6:video-clips&Itemid=13

Proč je tento způsob lepší?

Dítě se stále kojí.
Děti se učí kojit
kojením.
Matky se učí kojit
kojením.
Dítě neodmítne prs.
Kojení je pro dítě více,
než jen příjem mléka!!!



Pokud se dítě nepřisává na prs, krmíme ho pohárkem



Stačí obyčejná léková odměrka
nebo malá sklenička!

http://nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=37:cup-feeding&catid=6:video-clips&Itemid=13

7) Praktikovat rooming-in - umožnit matkám a dětem zůstat spolu 24 h denně

Dítě je s matkou na pokoji, v posteli

Žádné oddělování (jinak musí být omluvitelný důvod)

Matka potřebuje po porodu odpočívat – ano! Může odpočívat s dítětem = lépe

8) Podporovat kojení podle potřeb dítěte

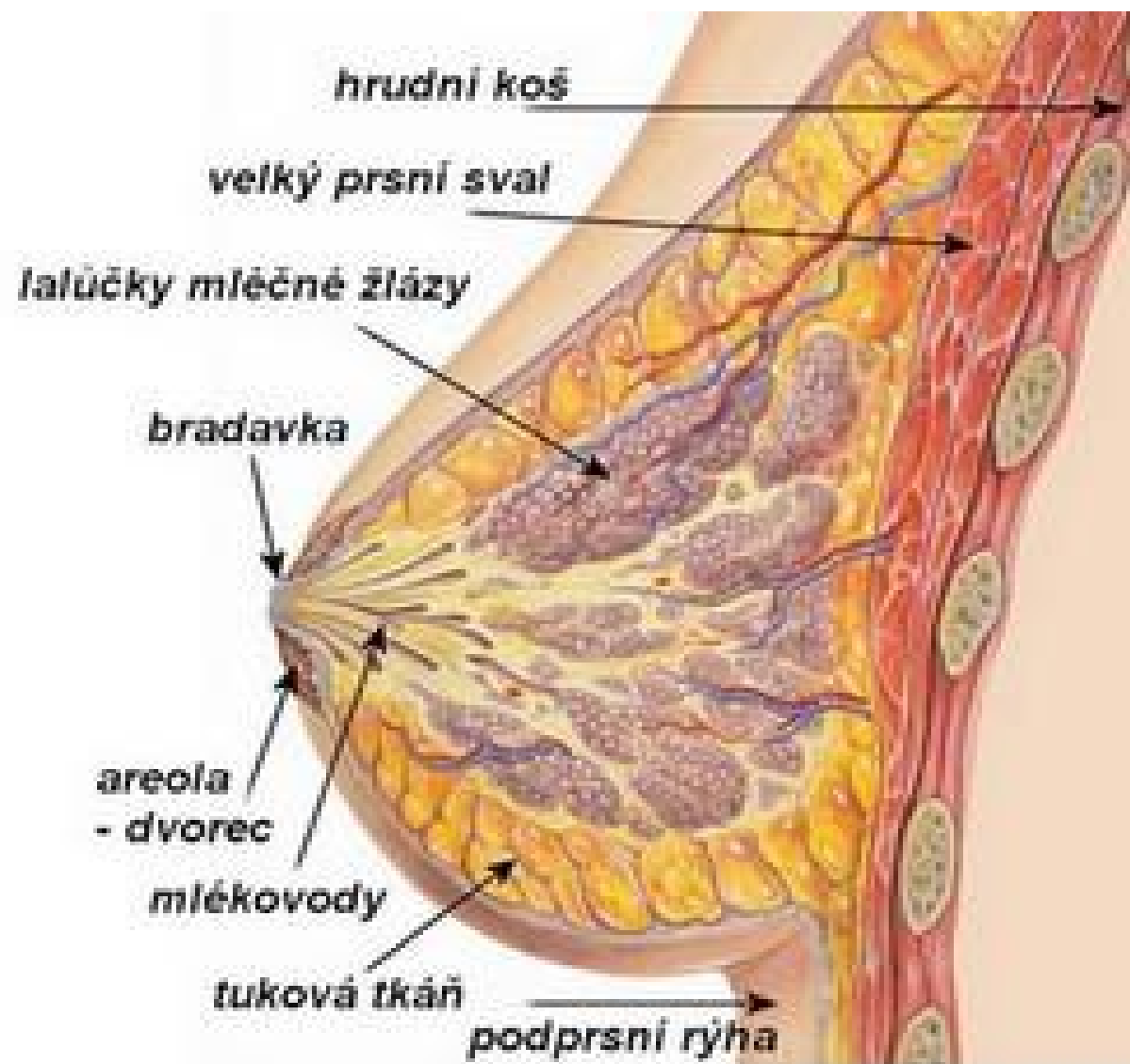
Učit matky, jak poznat, že se dítě chce kojit. Matky znají alespoň 2 signály (otáčení hlavičky, otevírání úst, snaha sát ručičku, prst atp., sací pohyby, nespokojenost, grimasy směřující k pláči...)

Radit matkám, aby kojily dítě tak často a tak dlouho, jak ono chce

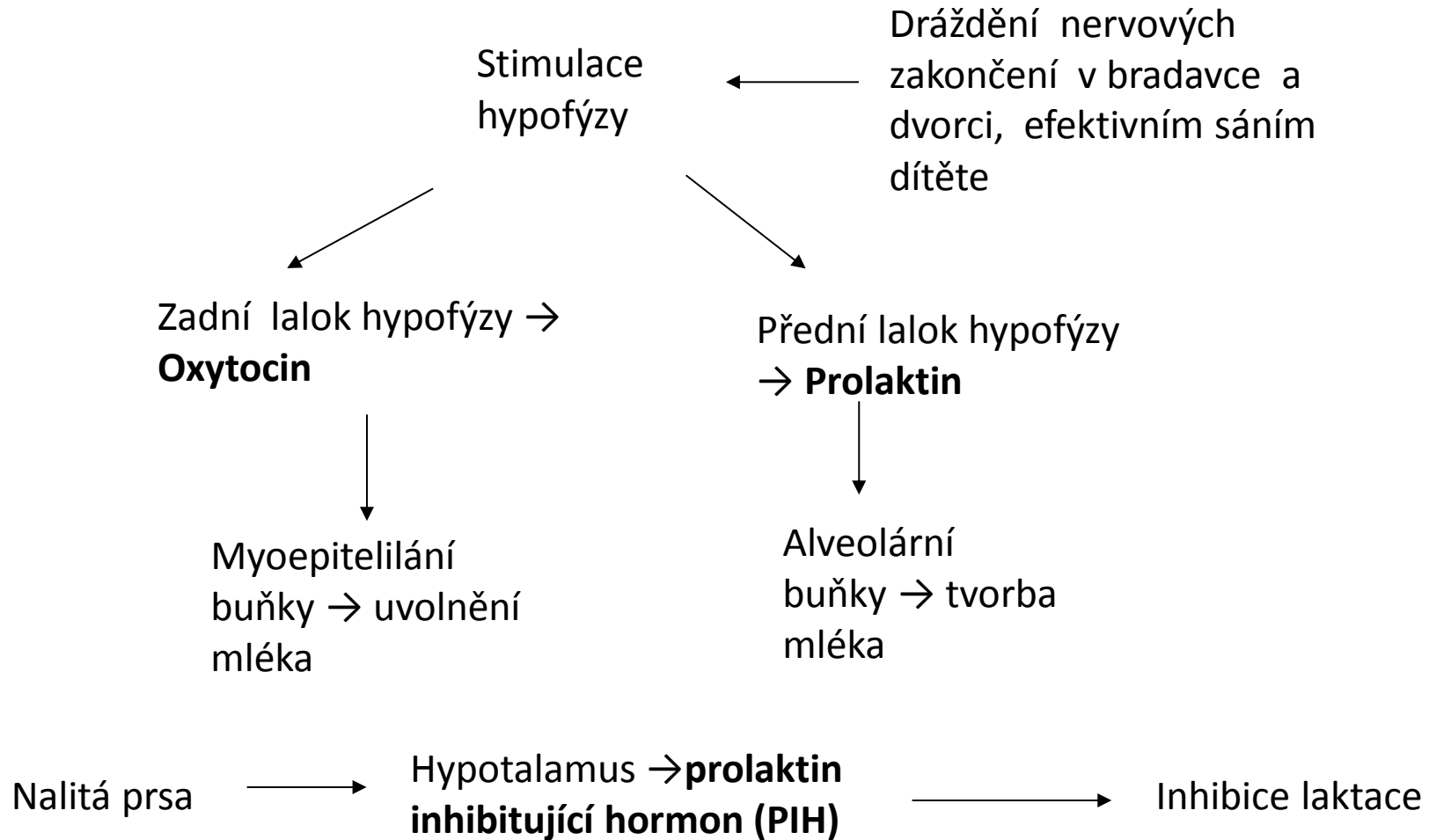
Fyziologie laktace - Mléčná žláza

Základní jednotkou žlázové tkáně je **alveoly tvořený lalůček (lobulus)**. Je to hroznovitá struktura, tvořená vlastními **sekrečními buňkami (alveoly) a mléčnými dukty**. Alveoly vytváří mléko z živin, přitékajících k nim v krvi matky. Jeden prs obsahuje cca 7-10 lobulů.

Sekreční buňky jsou opleteny zvláštními buňkami **myoepiteliálními**. Tyto buňky svojí schopností kontrahovat se, umožňují pohyb mléka z místa tvorby, z alveolu do stromovitě rozvětveného vývodního systému směrem k bradavce, odkud je může dítě sát. Myoepiteliální buňky jsou přítomny i ve stěnách vývodů.



Fyziologie laktace



Co vyplývá z předchozí informace?

Tvorba mléka je ovlivněna tím, kolik mléka dítě z prsu odebírá!
Pokud není mléko z prsu odebíráno → pokles tvorby mléka

Potřebuji zajistit:

1. **Efektivní sání** (kontrola a úprava přísátí /poloha a polykání tzn. pauza v bradě/)
1. Neomezený přístup dítěte k prsu (neomezovat délku ani frekvenci kojení= **kojení dle potřeb dítěte**)
 - Zabezpečím tak efektivní stimulaci a vyprázdnění prsu → tvorbu mléka
 - Čím více mléka z prsu odebírám tím více mléka se v něm tvoří!!!
 - Mějte na paměti, že každé dítě a **matka jsou individuální dvojice**, tzn. každé dítě má jinou schopnost efektivního sání mléka a každá matka uvolňuje a produkuje mléko odlišně. Každá dvojice tedy potřebuje i jinou délku a frekvenci kojení!!!!

Čeho se vyvarovat a na co si dávat pozor?!

Špatná technika sání

Omezování kontaktu matky a dítěte → omezování délky a frekvence kojení (dítě by mělo být kojeno dle jeho potřeb).

Neexistuje nic jako doporučená délka či frekvence kojení!!!

V neindikovaných případech krmení dítěte jiným mlékem (ale i glukózou, čaji...) než mlékem vlastní matky

Náhražky bradavky (hl. dudlíky)

Na jakékoliv neopodstatněné rady, které omezují matku a dítě v jejich vzájemném kontaktu a kojení.

9) Nedávat kojeným novorozencům dudlíky, šidítka, kloboučky

Nedávat dětem tyto náhrady

Pokud se dětem dávají, je nutno matku informovat o rizicích s nimi spojenými

„Děti se učí kojit kojením“

„Dávat dítěti do úst umělou náhradu prsu není fyziologické! Jedná se o intervenční techniku!“

(Dr. Jack Newman)

10) Povzbuzovat zakládání dobrovolných skupin matek pro podporu kojení a upozorňovat na ně matky při propouštění

Matky před propuštěním z porodnice dostanou informace, kde hledat pomoc. I tištěné informace, kontakty na laktační poradkyně, podpůrné skupiny či podobné služby.

Nemocnice podporuje zakládání takových skupin a koordinuje je
Personál podporuje matky, aby jejich dítě brzy po propuštění viděla osoba zkušená v podpoře kojení, která umí kojení vyhodnotit a poskytnout pomoc

Shrnutí

Pro WHO je kojení důležité

Vyvíjí mnohé aktivity k jeho podpoře, ochraně a prosazování

Jaký má tedy kojení význam?

Proč chceme, aby se děti kojily? Proč podporujeme matky v kojení?

Význam kojení

„Kojení není jen pití mateřského mléka. Pro dítě i matku znamená o mnoho více“

Význam pro fyzické i duševní zdraví matky i dítěte

Nelze ho plně nahradit

Nekojení s sebou nese četná rizika, nepříznivě ovlivňuje mortalitu i morbiditu

Význam kojení - dítě

Dítě je připraveno a vybaveno ke kojení hned po narození, matčina náruč je přirozeným pokračováním prenatálního života, pomáhá mu při adaptaci v novém prostředí

Kojení poskytuje dítěti mateřské mléko – výživu

- Komplexní výživa „šitá na míru“

- Vhodné teploty

- Dobře stravitelné

Kojení poskytuje dítěti mateřské mléko

- Imunitu – nejrůznější imunitní složky k ochraně před infekcemi i rozvoji imunitního systému

- Hormony

- Růstové faktory

Význam kojení – dítě (2)

Rozvoj mozku, smyslů

Psychomotorický, sociální a intelektuální vývoj

Integrita střeva, prevence potravinových alergií

Prevence alergií, obezity, DM, aterosklerózy, anémie, syndromu náhlého úmrtí kojenců

Uklidnění, usnutí

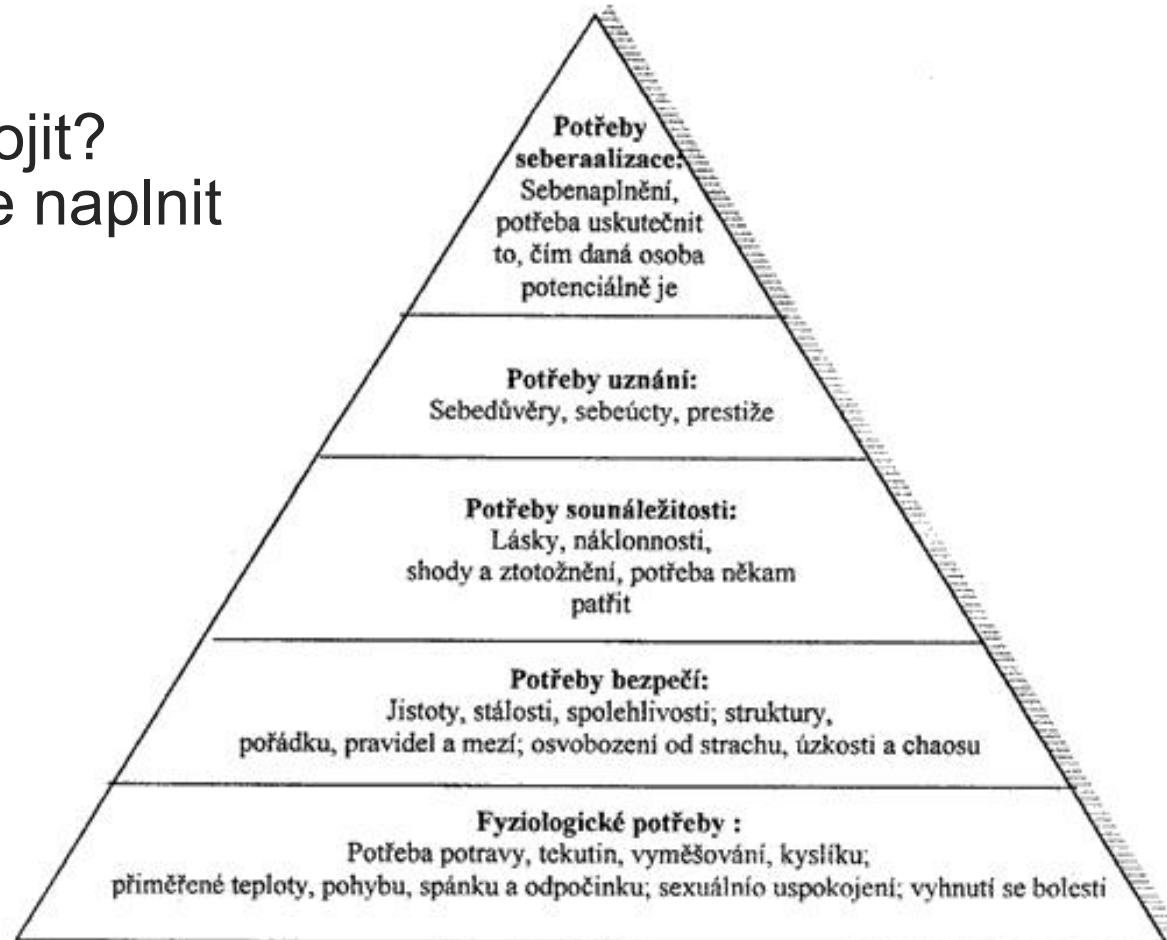
Reguluje činnost srdce, dýchání či tělesnou teplotu – dezorganizované fyziologické funkce dítěte

Správný vývoj patra a dolní čelisti

Zmírnění bolesti...

Naplňování potřeb

Proč se dítě chce kojit?
Protože si potřebuje naplnit
nějakou potřebu.



Význam kojení - matka

Psychika

Vztahová vazba

Oxytocin => zavinování dělohy => snížení ztráty krve => prevence anémie

Pocity štěstí, radosti, zmírnění únavy a vyčerpání po porodu

Prevence osteoporózy, nádorového onemocnění prsu a vaječníků

Antikoncepce (laktální amenorea)

Netřeba zvláštních pomůcek – kojení je „po ruce“

Pomáhá snížit množství nadbytečného podkožního tuku

Šetří peníze

Rizika nekojení

Výživa dětí v rozporu s doporučením WHO je spojena s 1 milionem úmrtí ročně a 10 % onemocnění dětí

Nekojení zvyšuje riziko mortality i morbidity

Nekojení a použití náhrad u nejmenších dětí = rizikové chování

Přistupujme tedy k umělé výživě jako k **léčivu**, které má své **indikace** a také **nežádoucí účinky**

Rizika nekojení (2)

Nekojení a podávání umělé výživy **zvyšuje riziko** vzniku těchto onemocnění

Zánět středního ucha

Astma

Diabetes mellitus I. i II. typu

Atopická dermatitida („ekzém“)

Infekční onemocnění (dolních cest dýchacích, průjmová, infekce vylučovací a trávicí soustavy, novorozenecké sepse, meningitidy)

Nekrotizující enterokolitida

Celiakie

Anémie

Anorexie

Gastroezofageální reflux

Poruchy imunity...

Rizika nekojení pro matku

Vyšší riziko krvácení po porodu

Pomalejší návrat k tělesné hmotnosti před těhotenstvím

Vyšší riziko osteoporózy, nádorového onemocnění prsu a vaječníků

Pocit nekompetentnosti

Větší finanční i časové náklady na výživu dítěte

Horší ekologická zátěž

Vyšší náklady na zdravotní péči

Nekojící matky ochuzují sebe i své dítě více či méně o jedinečnou vztahovou vazbu. Následky předčasného odstavení se mohou podepsat i na psychice matky a dítěte



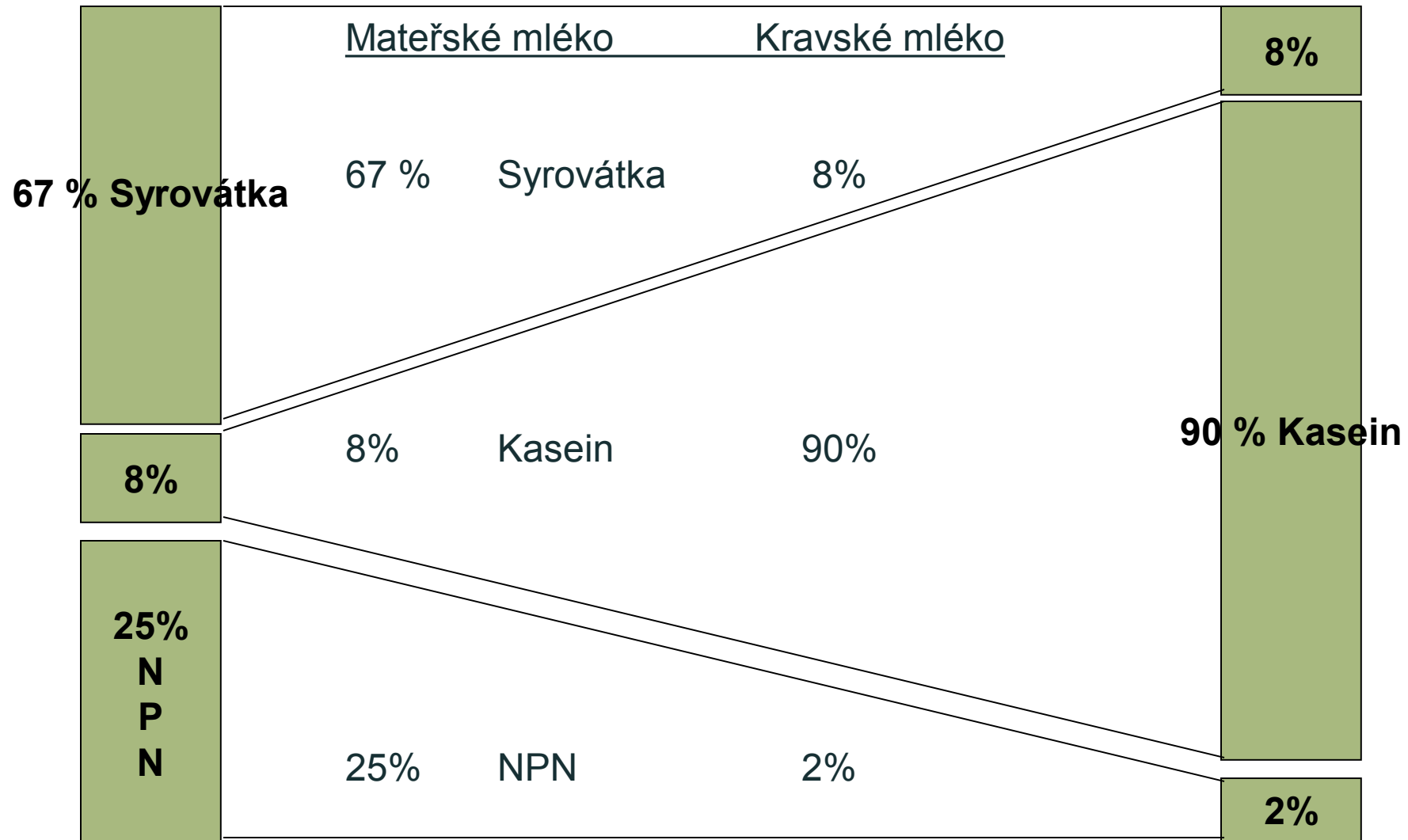
dvojčata

Skladba mléka je specifická

Během evoluce se vytvořily specifické druhy mléka pro každý živočišný druh. Složení mléka je specifické pro daný živočišný druh.

Odpovídá životnímu stylu a genetické výbavě daného živočišného druhu, přizpůsobeno potřebám mláděte např. mořští savci více tuku, netopýři málo vody, primáti hodně sacharidů (zdroj energie pro mozek).

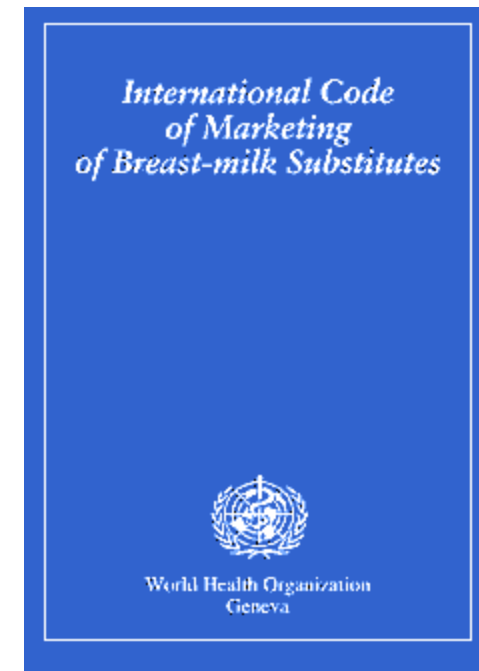
Rozdíl v obsahu bílkovin v mateřském mléce a kravském mléce



Mezinárodní kodex marketingu náhrad mateřského mléka (*1981)

Soubor doporučení WHO k regulaci marketingu
kojeneckých lahví, saviček, dudlíků
veškerých náhrad mateřského mléka (umělá kojenecká
výživa, voda, čaje, kaše, příkrmy...)

Nezakazuje produkty vyrábět, zakazuje však
jejich reklamu, propagaci, vzorky zdarma...
Nástroj podpory, ochrany a prosazování kojení
Cíl = bezpečná a vhodná výživa kojenců a
malých dětí



Co bylo před Kodexem

Děti se vždy v minulosti kojily

Ty, které se nekojily, dlouho nepřežily

Nekojila-li matka, najímala si kojnou

Pro děti v sirotčincích (i dříve) se hledala náhrada, upravovalo se mléko jiných savců

R. 1867 přišel Henri Nestlé s první umělou sušenou kojeneckou výživou „Farine Lactée“ primárně pro děti, které se nemohly kojit

Kojení ustupovalo, rozmáhala se umělá výživa...až do 70. let, kdy díky podpoře kojení začalo ve vyspělých zemích kojených dětí opět přibývat...

Co bylo před Kodexem (2)

Výrobci umělé výživy => rozvojové země, agresivní marketing (dárky pro zdravotníky, propagace zaměřená na matky, vzorky...)

Chudoba, negramotnost, nízká hygienická úroveň => ↑ mortalita nejmenších dětí (malnutrice, průjmy, pneumonie)

„Každý, kdo se podílí na krmení dítěte nevhodným mlékem, nese vinu za jeho smrt“ (Cecily Williams)

Kniha The Baby Killer (Nestlé tötet babys)

Následný bojkot firmy Nestlé

Proto...

Svolali r. 1979 WHO a UNICEF sjezd 150 zástupců vlád, nevládních organizací, odborníků na výživu dětí i zástupců výrobců kojenecké výživy

Tento tým vytvořil kodex, který má chránit matky před komerčními vlivy propagujícími umělou výživu

R. 1981 přijat valným shromážděním WHO a doporučen k zapracování do legislativy jednotlivých států

Není právně závazný

war
on
want

A War on Want investigation into the promotion and sale of powdered baby milks in the Third World

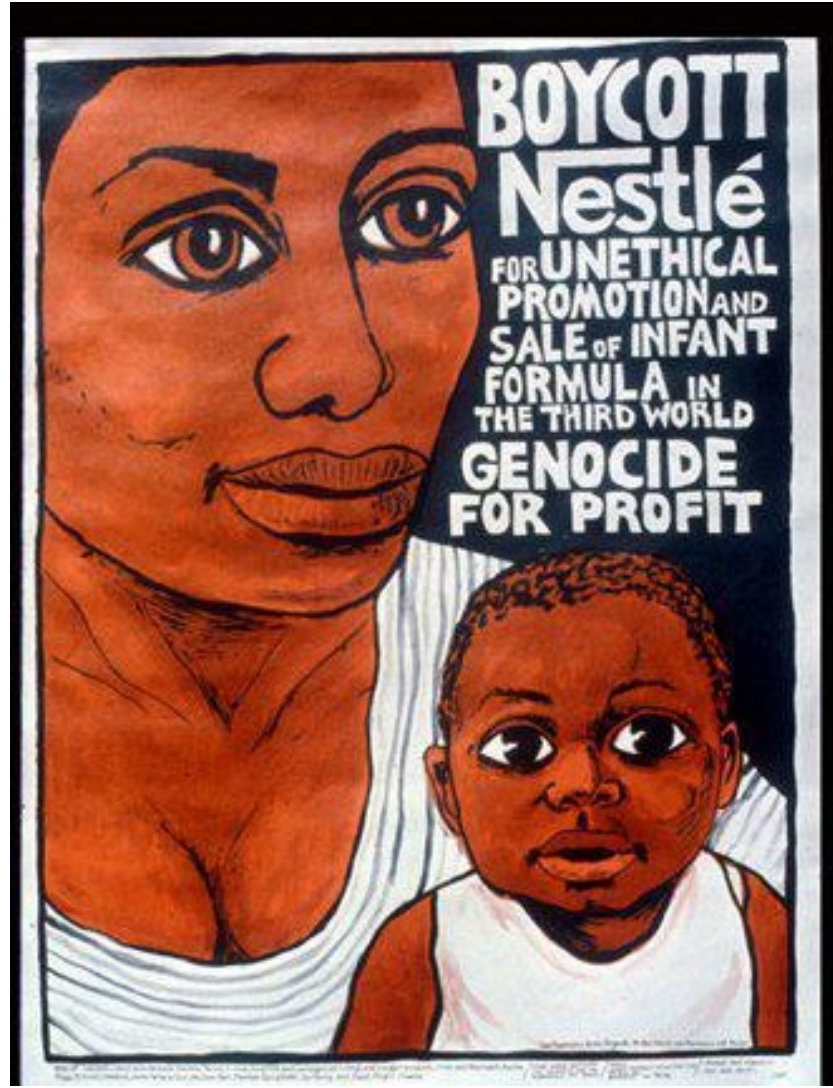


The
baby
killer

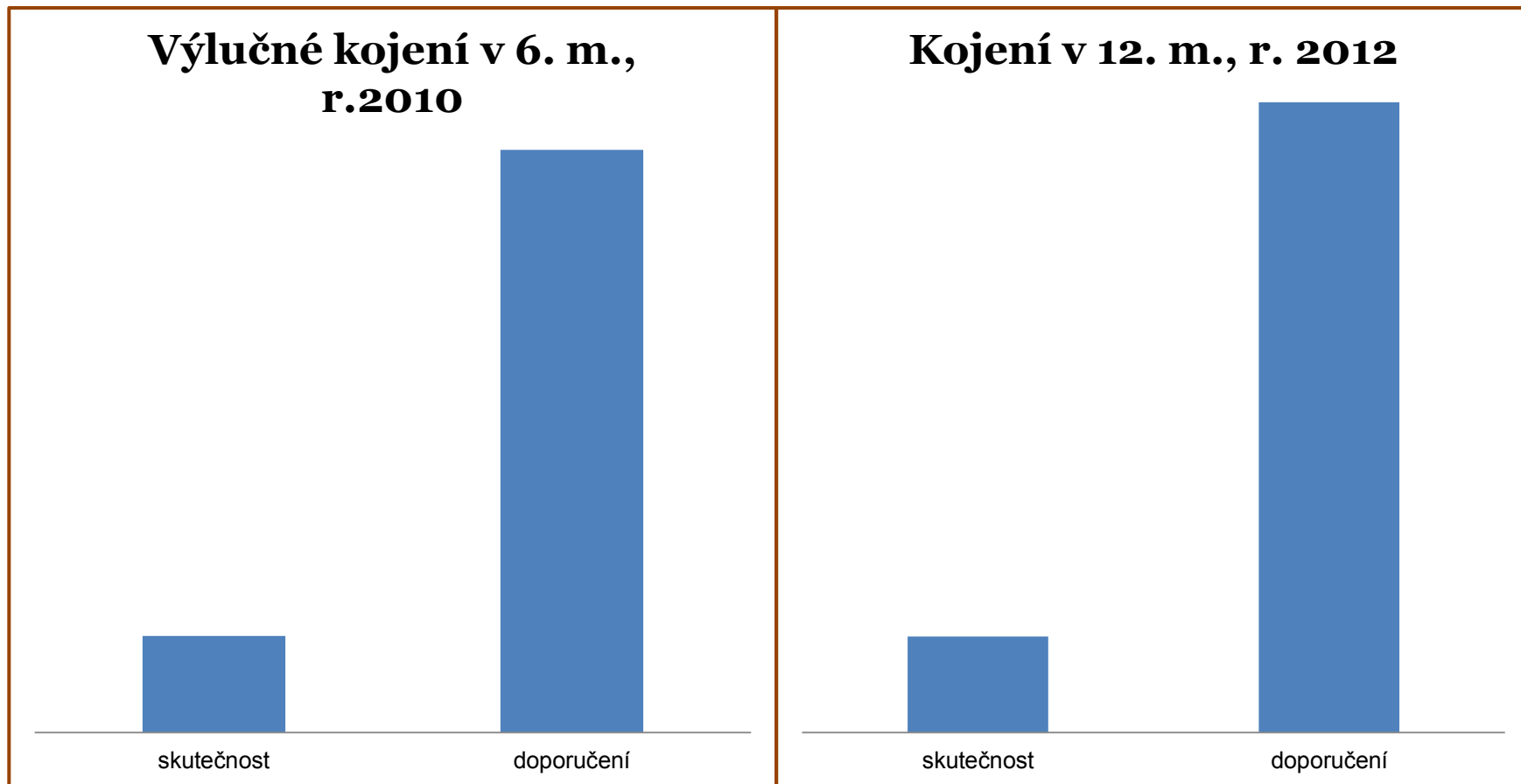


Nasty

35p



Kojení v České republice



Zdroj dat: Laktační liga, ÚZIS

Děkuji za pozornost!



Kde hledat pomoc

Kontakty na poradkyně <http://kojim.webnode.cz/laktacni-poradkyne/kontakt-na-poradkyne/>
také <http://www.kojeni.cz/poradci.php>
na Slovensku <http://www.mamila.sk/pre-matky/poradkyne-pri-dojceni/>
Online poradna <http://www.mamila.sk/pre-matky/poradna-dojcenia/>
Dr. Jack Newmann: <http://nbc.ca/>