

# Podpora dlouhodobého kojení

Pavlína Kallusová

S laskavým svolením Andrey Polokové a slovenského sdružení na podporu kojení o.z.Mamila, z profesních zkušeností

Dr.Jacka Newmana

Pavlína Kallusová

Pro Katedru porodní asistence  
Lékařské fakulty Masarykovy univerzity

[www.poradkyneprikojeni.cz](http://www.poradkyneprikojeni.cz)

# Zkusme si odpovědět na tyto otázky

- Do jaké míry nás trápí otázka výživy dítěte po 6. měsíci věku?
- Co je pro výživu dítěte základ?
- Co by tedy mělo být stabilní, jasně dané a určující?

...kojení nejen prvních 6 měsíců..



[www.poradkyneprikojeni.cz](http://www.poradkyneprikojeni.cz)

# ...jasné, funkční a pevně ustanovené...

Kojí maminky

- plně?
- bez problémů a potíží?

Co udělat pro to, aby se kojení mohlo  
správně a plně rozvinout a trvat  
dostatečně dlouhou dobu?

# Je nanejvýš důležité jednoznačně podporovat správný začátek!

- Miminka, které stráví ihned po porodu minimálně 2 hodiny nepřetržitě v kontaktu kůže na kůži se svojí maminkou se kojí výlučněji a déle.

**Podmínkou dlouhodobého kojení je dobrý začátek.**



# Jestliže správný začátek podpoříme, nenecháme se jen tak chytit do pastí mýtů a omylů!

Časté výroky:

- „Nástup laktace po porodu.“
- „Neměla jsem mléko, jen kolostrum.“

Kdy se začíná tvořit  
kolostrum?

Již v 16 týdnu těhotenství.



Kojení je nedílnou součástí výživy  
dítěte po 6. měsíci

Kojení je součást celého kontextu  
péče o dítě !!!

# Mláďata jsou rozdělena

na „cache“, „carry“ a  
follow tedy na  
„schovávaná“, „nošená“ a  
ty co „následují svoji  
maminku“.

- Miminka patří do  
kategorie „carry“ stejně,  
jako vyšší primáti.

**Miminka potřebují  
nepřetržitý kontakt s  
maminkou a neustálý  
příjem mateřského mléka!**





# Jestliže chceme podporovat maminky...

... v dlouhodobém kojení,

musíme jim dávat správné a jednoznačné informace.



# Informace, které maminky dostanou v prvních dnech života jejich dětí jsou většinou liché

Tyto nesprávné informace maminky většinou aplikují na další období kojení a tím vznikají různé bariéry pro dlouhodobé kojení.



# Nejčastější mýtus frekvence kojení:

Například, že s přibývajícím týdny se dítě kojí méně často. 😞

**Nesprávné pochopení kojení na požádání –**  
výraz, který bývá často doplněný slovy:  
“Dítě je možno kojit i 12 – 15x za den.” 😞

# Nesprávné informace, které maminky dostanou v prvních dnech života jejich dětí

Vedou k

- nejrůznějším obavám  
- například z náhlé ztráty mléka

„Jak ho budu uspávat,  
když už nebudu mít  
mléko?“



# Nesprávné informace vedou k vnímání kojení...

... jako hrdinského skutku s  
mnoha omezeními  
(strava, volnost pohybu),  
které maminka strpí  
určitou dobu.

- Maminka má stále touhu  
po návratu do „normálu“.
- V takovýchto situacích se  
těžko podporuje  
dlouhodobé kojení. ☹



A přitom to může být tak jednoduché!

Stále se bavíme o přirozené výživě dětí po 6. měsíci života, kdy je ještě po dlouho dobu mateřské mléko důležitá a nezastupitelná složka potravy nejméně do dva a půl roku věku dítěte.

**Možná vás překvapí, že:**

**přirozené odstavení dítěte probíhá nejdříve  
ve 30. měsících života dítěte!**

Proč se tedy děti samy odstavují  
dříve, než před 30. měsícem věku?



# Dítě se odstaví dříve, protože matce se přestane tvořit dostatek mléka

- Z jakých důvodů se snižuje mamince tvorba mléka?
- Co vás napadá?

Okolností, které v konečném důsledku snižují tvorbu mléka je mnoho!



# Proč se děti předčasně odstavují po 6. měsíci ?

- Absence tělesného kontaktu ihned po porodu
  - tedy problémy s kojením již od narození miminka.
- Používání umělých náhrad prsu (dudlíky, kloboučky na kojení, láhve)
- Absence tělesného kontaktu později po porodu
  - dezorganizace spánkových cyklů, tedy další problémy s kojením (bolestivé kojení, nespokojené miminko u prsu, atd.)
- Nasazení hormonální antikoncepce po šestinedělí ☹  
**Toto všechno vede ke snížení tvorby mléka!**

# Proč se děti předčasně odstavují po 6. měsíci ?

- Příliš rychlé zavádění příkrmů!!!

**Další snižování tvory mléka!**

- Neinformovanost o dalším průběhu kojení – **neznalost milníků kojení!**
- Mýtus, že důvodem na odstavení je příliš časté kojení (přes den, nebo v noci) – většinou od roku věku dítěte.

# Průběh kojení - jednotlivé fáze

- Příprava prsů od začátku těhotenství
- Tvorba kolostra v těhotenství – maminka do porodnice přichází s mlékem!
- 6. měsíců výlučného kojení
- 6.- 18.měsíc – ustanovení kojení spolu s příkrmy - úloha maminky: stále nabízet kojení podle potřeb dítěte – **nenahrazovat kojení příkrmy!**

# Průběh kojení - jednotlivé fáze

- 2 rok života – kojení je možné považovat za pevně ustanovené
- od 2- let může platit: kojení nenabízet, ale ani neodmítat.
- 2,5 roku – před touto hranicí neexistuje přirozené odstavení !
- 4,6 let- průměrný věk pro „odstavení“ dítěte na světě.

# Další důvody předčasného odstavení dětí

- Nesprávná aplikace předčasného odstavení na **přirozené** odstavení.
- Uvažování o kojení z hlediska měsíců a ne **roků** „Budu kojit jak dlouho to půjde.“
- Myšlenka, že kojení je těžké a že je maminkou neovlivnitelné. ☹



# Nepochopení výrazu „výlučně kojit 6 měsíců“

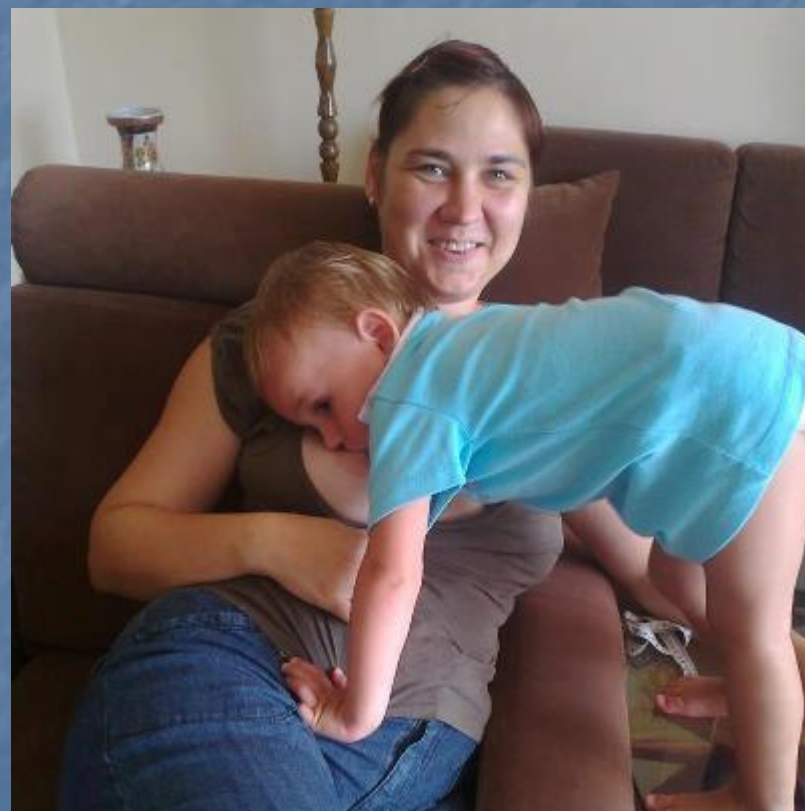
- Nepochopení z hlediska celkové délky kojení.

*„Opravdu je v posledních letech trend kojit co nejdéle. Tuto podporu hlásá více odborníků – kojit minimálně do 6 měsíců věku dítěte.“ ☹*



# Další důvody předčasného odstavení dětí

- Mylná představa o tom, že kojit se buď dá a nebo nedá. ☹️
- Pokud maminka začne příkrmovat umělým mlékem, tak je to začátek konce kojení. „Všechno, nebo nic.“ ☹️
- Kojit dostatečně dlouho své dítě může i maminka, které se tvoří málo mléka!





# Období výlučného kojení skončilo – co dál?

- Zhruba od 6. měsíce věku dítěte doporučujeme zavádění **PŘÍkrmů**, což znamená:
- pokračovat v kojení, ke kterému se **PŘÍdává** další strava.

## Kojení se stravou nenahrazuje!!!

- Častá otázka: „ Moje děťátko snědlo příkrm a chce se ještě nakojit, mohu ho ještě nakojit?“  
Co byste mamince odpověděly?

# Po 1. roku s určitými omezeními dítě přijímá rodinnou stravu

- Co je to rodinná strava?
- Jak dále s kojením?

Od 6. měsíce se hodně  
hovoří o zavádění stravy,  
ale o kojení velmi málo!



- Jak dlouho trvá kojení v  
celosvětovém měřítku?



# Dlouhodobé kojení

Podpora maminek v dlouhodobém kojení je ještě těžší, než podpora v samotném začátku kojení. ☹

- ještě více nepochopení a mýtů,
- ještě méně podpory a zkušeností,
- daleko více nesouhlasu. ☹



# Pocity viny jsou velmi těžké pro všechny zúčastněné

Pocity smutku mohou být stejné, ať jsme přestaly kojit ve 3. měsících života dítěte, nebo ve 13. měsících. I tak jsme přišly o další 2-3 roky kojení.



# Dlouhodobé kojení

... je bohužel často  
chápané jak něco pro  
rozvojové země ...

**Děti v civilizovaných  
zemích nepotřebují  
kojení o nic méně!**

Nesprávná mentalita  
tohoto problému je v  
nás hluboce  
zakořeněná.



# Při dobré znalosti celé problematiky

... se nenecháme chytit do pastí  
omylů a mýtů!

**Mýtus:** „Po 6. měsíci již mateřské mléko nestačí.“

výsledek: příliš rychlé zavázení příkrmů

(v 6.měsíci kojí asi jen 65% maminek)

**O kolik více mateřského mléka vypije 6.měsíční dítě oproti  
novorozenci?**

Existuje představa, že měsíc po měsíci dítě vypije více a více mléka a v  
6. měsíci se už mléko nestačí tvořit.

**Mýtus:** „Kojit aspoň 6 měsíců a potom už je to celkem jedno, stačí  
tomu nechat volný průběh.“ ☹

# Nejen zdravotníci často vidí kojení jako příčinu všech problémů...

...nejvíce se spánkem.

Běžný fyziologický průběh spánku je označován jako „problém“ (obzvláště po 9. měsíci). ☹

- strach z toho, že přerušovaný spánek škodí dítěti - matce - neznalost spánkových cyklů.  
**Přerušovaný spánek je naprosto fyziologický!**
- **Mýtus:** „Dítě už by mělo spát celou noc.“
- „Dítě už v noci nepotřebuje od maminky pít“.

# Nejen zdravotníci často vidí kojení jako příčinu všech problémů...

- s chováním,
  - se spaním,
  - se zdravím maminky.
- ☹





# Kojení dětí po 6.měsíci je opředeno mnoha mýty!

Myslíme si, že:

„Odstavení mezi 1-2 rokem je vnímáno jako ideální, protože potom už je to těžší.“ ☹

„Odstavování začíná prvním příkrmem.“ ☹

Máme předsudky vůči mluvícím a běhajícím kojeným dětem. ☹

Říkáme si: „A co když půjde do školky?“



# Maminky mají hrůzu z odstavování

- pro dítě je to období nářků a pláče ,
- pro maminku - období bolestivých prsů.

Maminky nevědí, že přirozené odstavení  
může proběhnout jinak!

# Maminky své děti nejčastěji ostavují z důvodu očekávání a tlaku okolí

Společnost zdaleka nedoceňuje  
psychologické aspekty kojení:

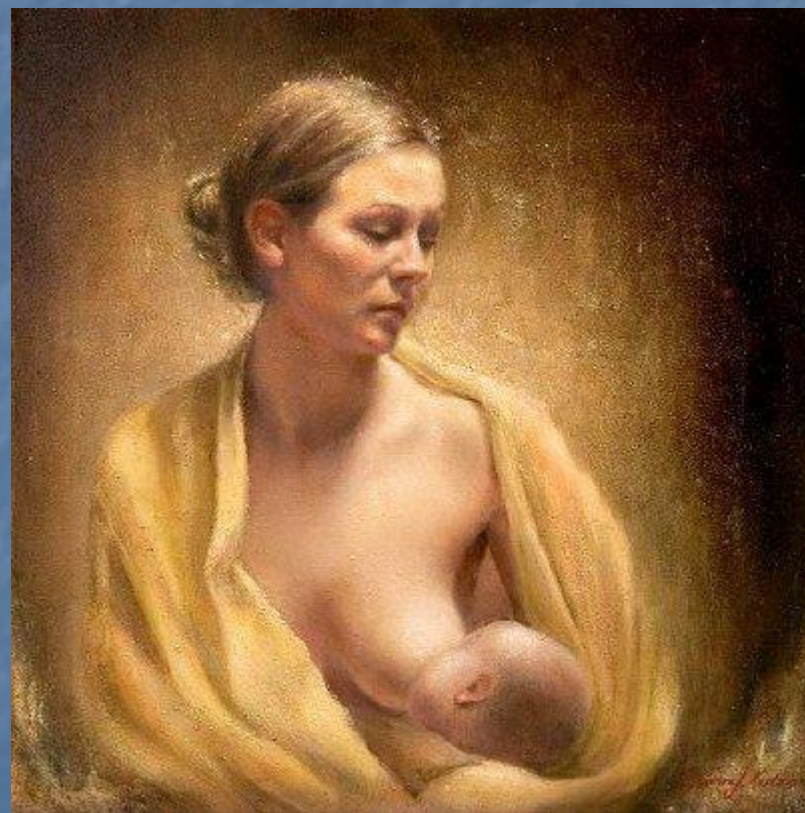
- Strach ze závislosti dítěte na prsu – „dítě je závislák“ ☹
- Vnímání kojení jako omezení s hlediska životního stylu, jídla, spánku, manželského života. Snaha o návrat do normálu, hledání předcházejícího života: „Ať už to všechno skončí!“ ☹



# Maminky nejsou připravené na dlouhodobé kojení

Maminky...

- očekávají změny v kojení po roce věku dítěte: „Po určitém čase klesne frekvence kojení.“ ☹
- jsou negativně fascinovány frekvencí kojení – „On chce být stále u prsu.“
- mají v povědomí zkreslenou atmosféru „romantiky“ obklopující kojení.



# Nové těhotenství a kojení

Zde dochází k největší paradoxům!

- Kojícím ženám podsouváme hormonální antikoncepci a těhotným ženám zakazujeme kojit ☹

A co tandemové kojení?

- Kdo dohlédne jeho nesčetných výhod?
- Přináší obrovské benefity celé rodině!



**Těhotné maminky by měly být v kojení maximálně podporovány!**

[www.poradkyneklikojeni.cz](http://www.poradkyneklikojeni.cz)

# Výhody tandemového kojení jsou obrovské



Tandemové kojení ušetří maminkám spoustu energie!

# Další překážky a omezení v dlouhodobém kojení

- nemoc a léčba maminky,
- strach z užívání léků,
- operace – zobrazovací metody,
- často kojení chápeme jako vyčerpávající,
- únava po kojení– kojení vede ke společnému spánku maminky i dítěte

**Při jakékoliv léčbě doporučujeme ženám přestat kojit bez toho, abychom se alespoň letmo zamysleli nad všemi důsledky!**



# Obrovský tlak a propagace umělých mlék

Kolik je dětí, které se za celý život s umělým mlékem vůbec nepotká???

V nějakém bodě na umělé mléko dojde minimálně v podobě instantních kaší.

Po odstavení maminky v drtivé většině přechází na umělé mléko. ☹





# Zamysleme se nad tímto výrokiem:

„Umělou výživu je třeba  
dítěti podávat do 3  
let!“

.. a je jedno, kdy se  
skončí s kojením? ☹



# Kojení nemá žádné výhody! Kojení je norma!

- Ve všech médiích se píše o výhodách kojení, ale nikde se autoři nezmiňují o rizicích umělé výživy!

# Jak má vypadat „proces odstavování“ ?

Slovo odstavování od určité doby nepoužíváme. ☺

- **Kojení je tedy ustanovené po 18. měsíci života dítěte!**
- **Od dvou let může platit:**  
Prs nenabízet, ale neodmítat.
- Od jakého věku je dítě schopné prs opustit?



# Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

*„Mateřské mléko matek, které kojí déle, než 1 rok mělo významně **zvýšený obsah tuku a energie** v porovnání s matkami, které kojí kratší dobu. Během dlouhodobého kojení může zvýšený kalorický **příjem z tuku** v mateřském mléce významně **přispívat k výživě dítěte.**“  
Mandel 2005*

- Mateřské mléko dítěti obzvláště v prvním roce života poskytuje **všechny** bílkoviny, tuky a vitamíny.



# Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

WHO: Už malý nárůst v počtu dlouhodobě kojených dětí by dokázal zabránit 10% všech úmrtí dětí pod 5 let, zdaleka nejen v rozvojových zemích.

- Kojení sehrává zásadní a podceňovanou roli při léčbě a prevenci dětských nemocí.

# Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

Právě při dlouhodobém kojení

- se mají naplno možnost projevit všechny jeho výhody!!!
- je nižší nemocnost dlouhodobě kojených dětí,
- je menší výskyt alergií.

Některé imunitní faktory jsou v mateřském mléce ve druhém roce života přítomné ve vyšších dávkách, než v prvním, protože tehdy jsou děti vystavené většímu množství infekcí.

(Jack Newman)

# Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

- „Ve druhém roce obsahuje mateřské mléko faktory, které pomáhají rozvíjet imunitní systém a faktory, které pomáhají růstu mozku, který právě významně roste stejně jako další orgány.“



# Zdaleka nedoceněné jsou psychologické faktory kojení větších dětí

Právě později v životě dítěte, mezi  
1-4 rokem stráví rodiče nejvíce  
času jeho uklidňováním!

## Řešíme často:

- pády, modřiny,
- řešení únavy, hladu,
- překonávání strachu apod.

Dítě se kojením uklidňuje a lépe  
zvládá bolest.

Nedoceňujeme důležitost fyzického  
kontaktu, které kojení poskytuje!





# Dlouhodobé kojení je velmi důležité pro matku

- ... oddaluje u některých žen návrat plodnosti a potlačuje ovulaci
- Snižuje riziko rakoviny prsu (je významná souvislost mezi délkou kojení a sníženým rizikem rakoviny prsu) – 7 let kojení - 0% riziko
- Snižuje riziko rakoviny vaječníků.



# Dlouhodobé kojení je velmi důležité pro matku

- Snižuje riziko rakoviny dělohy a endometria.
- Chrání proti osteoporóze.
- Snižuje riziko revmatické artritidy.
- Snižuje potřebu inzulínu diabetiček během kojení.
- Kojící maminky zpravidla lehčeji po porodu zhubnou.



Nyní již maminky můžeme v dlouhodobém kojení více podpořit,

protože známe  
odpovědi na níže  
uvedené otázky:



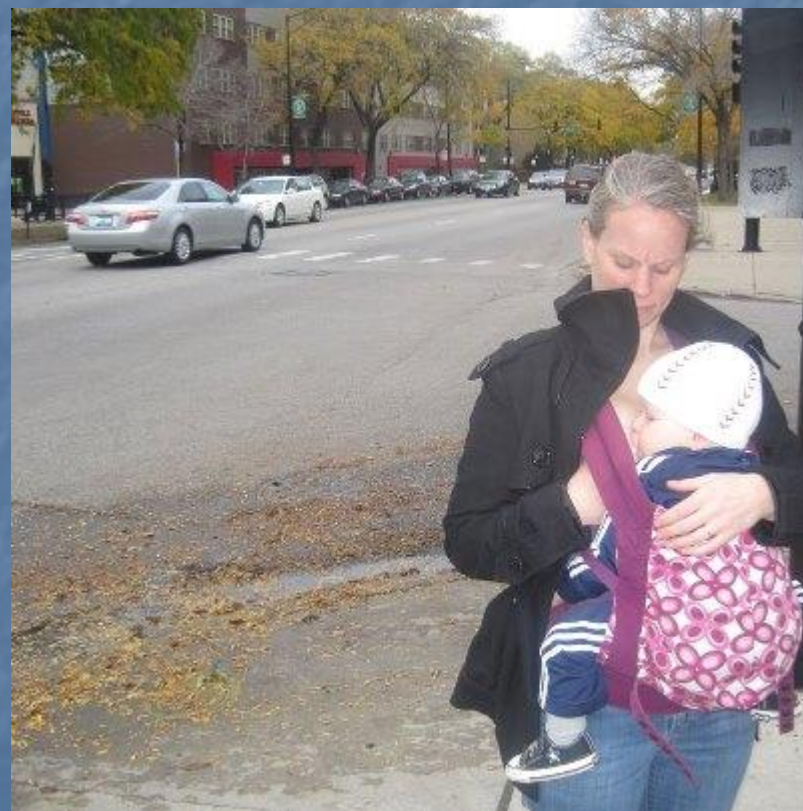
# Nyní už známe odpovědi na tyto otázky 😊

- Co když se mi děťátko bude hrabat pod tričko?
- Dokdy je možné kojit bez toho, aby kojení škodilo matce a vyčerpávalo ji?
- Existuje bod, kdy se má matka již dostat do pořádku a přestat kojit?



# Nyní už známe odpovědi na tyto otázky 😊

- Je nějaký věk dítěte, kdy je třeba kojení považovat za zvrácené?
- Je nějaký věk dítěte, kdy se kojení považuje za závislost a za extrém?



# Nyní už známe odpovědi na tyto otázky

- Nastává někdy bod, kdy už kojení dítěti nic nedává? Kdy už je to jen záležitost psychické závislosti?
- Existuje situace, kdy už dítě třeba odstavit?
- Jak má odstavení vypadat?



# Nyní už známe odpovědi na tyto otázky

- Je nějaká frekvence kojení v určitém věku nenormální?
- Je někdy kojení už jen zlovyk?
- Je v nějakém bodě potřebné dítě odstavit na noc?
- Které odstavení přichází jako první? Denní, nebo noční?



# Takže kdy a kdo má kojení skončit?

- Odstavení má být milník, který dítě dosáhne a na který je hrdé, ne cíl, ke kterému ho máme dotlačit. 😊
- Je důležité ukončit kojení bez lží, bez útěku od odpovědnosti
- Kojení se nedá vnutit dítěti, které je připravené na odstavení!





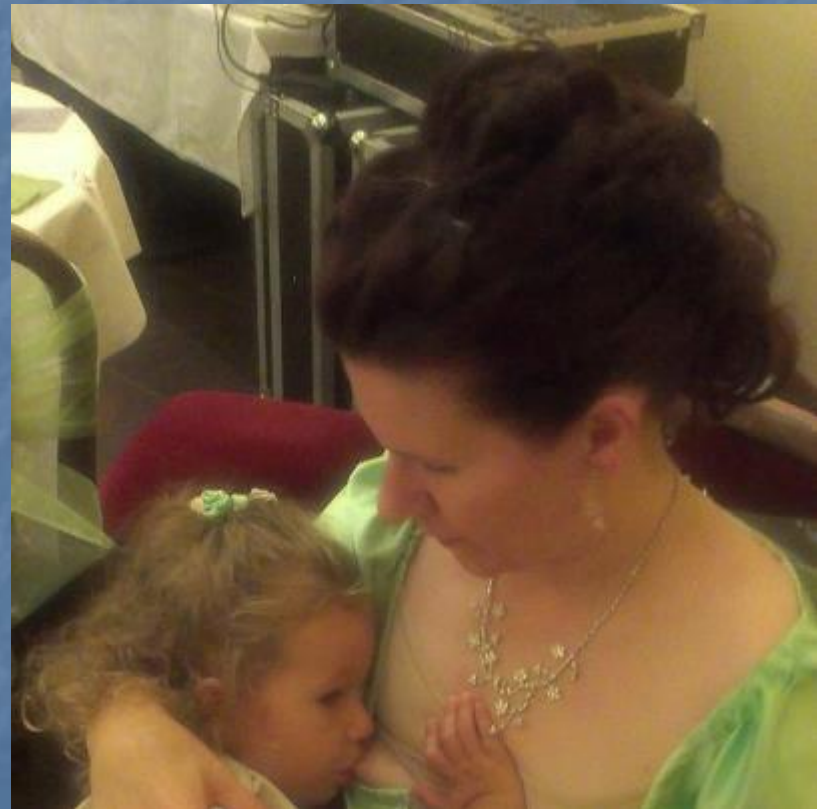
# Nad čím vším je potřeba přemýšlet, pokud chceme maminky skutečně podporovat?

- Jak dlouho bychom děti kojily, kdybychom měly správné informace a bezvýhradnou podporu?
- Jak dlouho bychom chtěly kojit naše děti?
- Jak dlouho nás kojily naše mámy?
- Co se s tímto dá nyní dělat?



# Nad čím vším je potřeba přemýšlet?

- Jak dlouho a intenzivně budeme o těchto věcech přemýšlet?
- S kým vším si o tomto můžeme otevřeně popovídat?
- Kde my odborníci můžeme hledat podporu?



Mohu být pro vás jedno velké ucho,  
morální a emoční podpora  
a praktická pomoc ve vaší  
poradenské činnosti.

Obejdeme se tedy bez umělých  
mlék?

# Jak tedy maminky podporovat, aby své děti zdravě přikrmovaly?

Otázka zní komplikovaně, ale odpověď je velmi jednoduchá!

- Podporuje maminky v tom, aby nekupovaly dětem žádnou umělou výživu (umělá mléka, konzervy, instantní kaše).

# Podporujte maminky v tom

... aby nespoléhaly na obchodní řetězce a na výrobce umělých výživ,

kteří profitují z toho, že ženy nemají dobrou podporu při kojení svých dětí.

Ved'te ženy, aby se naučily vnímat to, co je pro ně dobré – podporujte v nich mateřskou intuici!

# Motivujte maminky...

... aby ke kojení dětem nabízely pestrou a zdravou rodinnou stravu,

- aby přemýšlely, jak může zdravěji jíst celá jejich rodina, nejen jejich malé děťátko,
- aby přemýšlely nad tím, jaké potraviny kupují – i když je to náročné časově i finančně – vyplatí se to!

Podporujte maminky a pomozte jim odhalit jedno krásné tajemství....







**Breastmilk is the  
only meal you  
can make  
in your  
sleep**

 **www.Brio Birth.com**

[www.poradkyneprikojeni.cz](http://www.poradkyneprikojeni.cz)

**Proto stojí za to vydržet a hledat  
odpovědi na otázky, hledat kvalitní  
a odborné informace!**

Praktická pomoc a poradenství při kojení

<http://www.poradkyneprikojeni.cz/>

Pavλίna Kallusová, tel.: 731 428 330 denně od 8-20hodin.

**Děkuji vám za pozornost!**



[www.poradkyneprikojeni.cz](http://www.poradkyneprikojeni.cz)