



# Základy kojení

Mgr. Sylva Šmídová



[https://www.youtube.com/watch?v=2R5\\_Wdz9zgc](https://www.youtube.com/watch?v=2R5_Wdz9zgc)

# 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

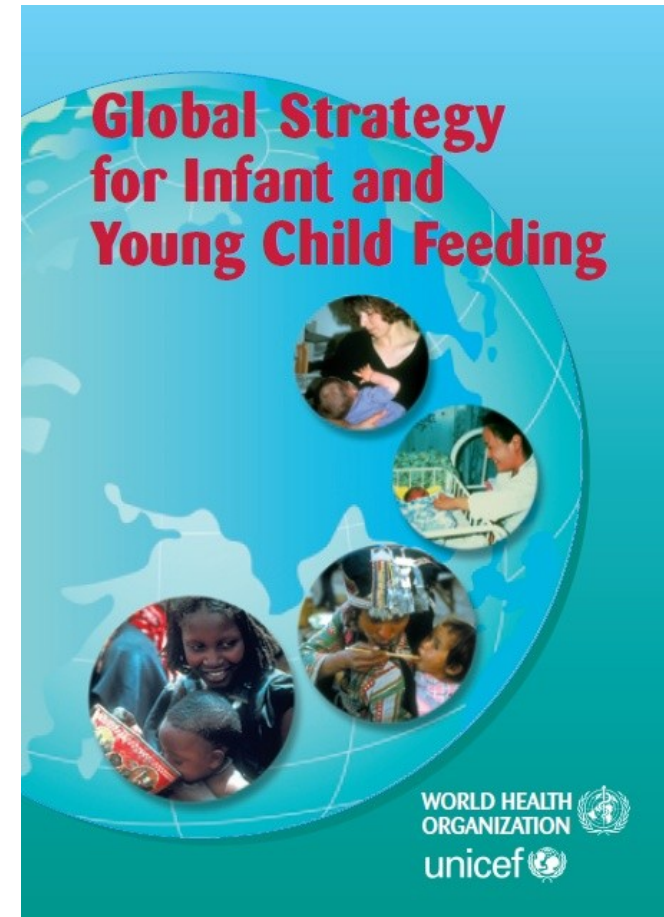
## Doporučení

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

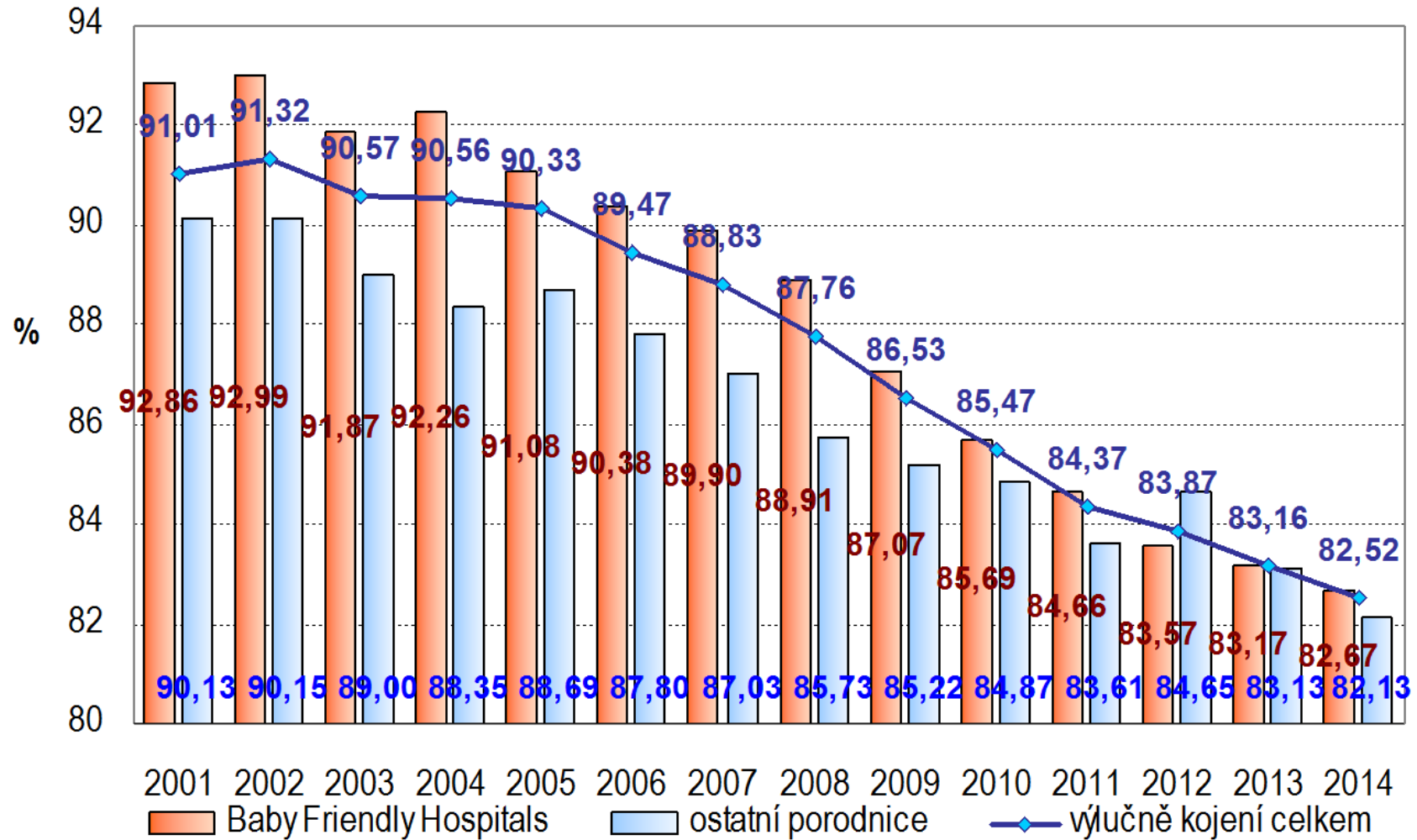
Dodržují všechny všechno?

- Studie ve všech nemocnicích SR, 2010-2015, 3200 matek **Ani v jednom zo 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



# Vývoj podílu **výlučně kojených novorozenců** při propuštění dle typu porodnice (BFH a ostatní porodnice), ČR



# Vývoj podílu kojených novorozenců v r. 2013 zdroj UZIS

Česká republika	Kojení (výlučně i s dokrmem)			Výlučné kojení		Nekojení
	6 týdnů	3 měsíce	6 měsíců	6 týdnů	3 měsíce	
	80,3 %	63,7 %	38,5 %	27,5 %	15,3 %	4,9 %

# „Dlouhodobé“ kojení

Dlouhodobé kojení v ČR 2000-2013 (v %)

celkem	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
6 týdnů	69,2	73,5	74,9	76,5	76,9	78,4	79,3	78,5	78,5	79,3	79,8	80,5	80,8	80,3
3 měsíce	47,9	53,6	56,7	59,2	59,8	62,2	64,2	61,2	60,5	61,6	62,4	64,4	64,4	63,7
6 měsíců	23,8	28,4	31,7	35,1	35,8	38,3	40,9	38,4	36,8	37,4	38,6	40,1	39,6	38,6
<b>Plně – tzn. výhradně kojení</b>														
6 týdnů	26,1	31,8	34,2	35,8	48,8	51,0	50,5	49,1	48,6	48,4	46,4	27,6	27,0	27,5
3 měsíce	26,1	28,4	34,2	35,8	35,9	39,0	39,4	35,9	34,8	34,7	33,3	15,9	15,4	15,3
6 měsíců	10,5	14,5	16,7	18,6	18,6	21,4	22,8	19,6	18,0	17,8	16,6	nesl.	nesl.	nesl.

# 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 přísátí, 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.

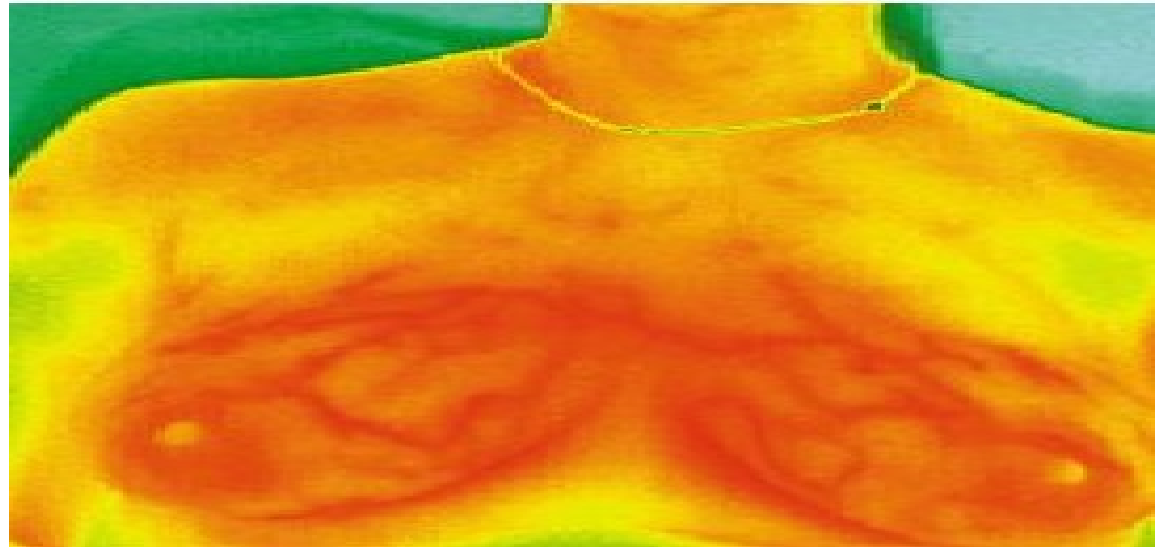
Matčino tělo je lepší než inkubátor

# Pokud maminky spí společně s dětmi...

... regulují tělesnou teplotu dětí!

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

Lactating Breasts



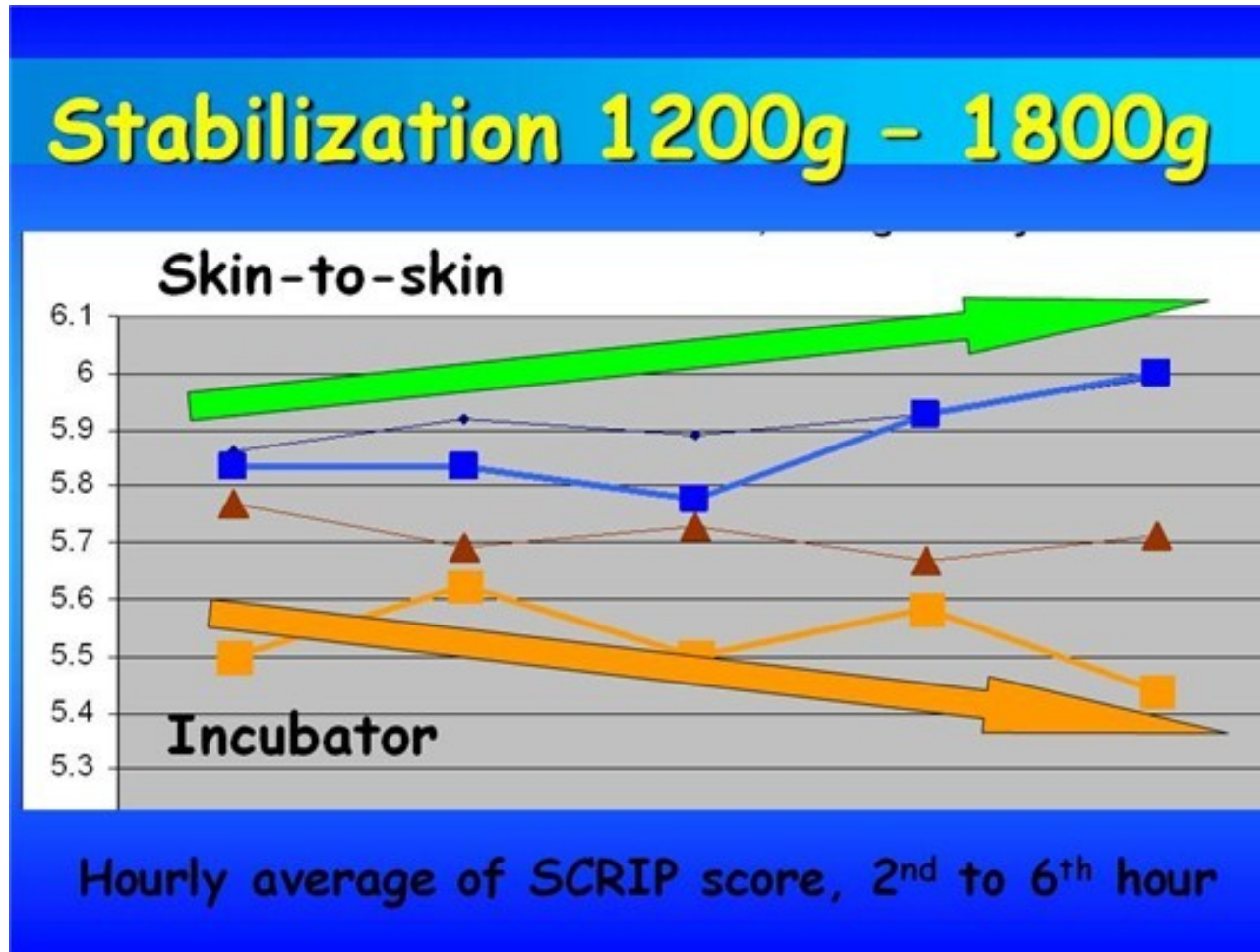
□ Autor fotografie: Peter Hartmann

# 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](https://www.youtube.com/watch?v=0aIN_3V_qvI)

# Děti po náročných porodech

... musí mít více času

Jestliže samopřisátí 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  
jedli příliš mnoho, 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!**



# 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?

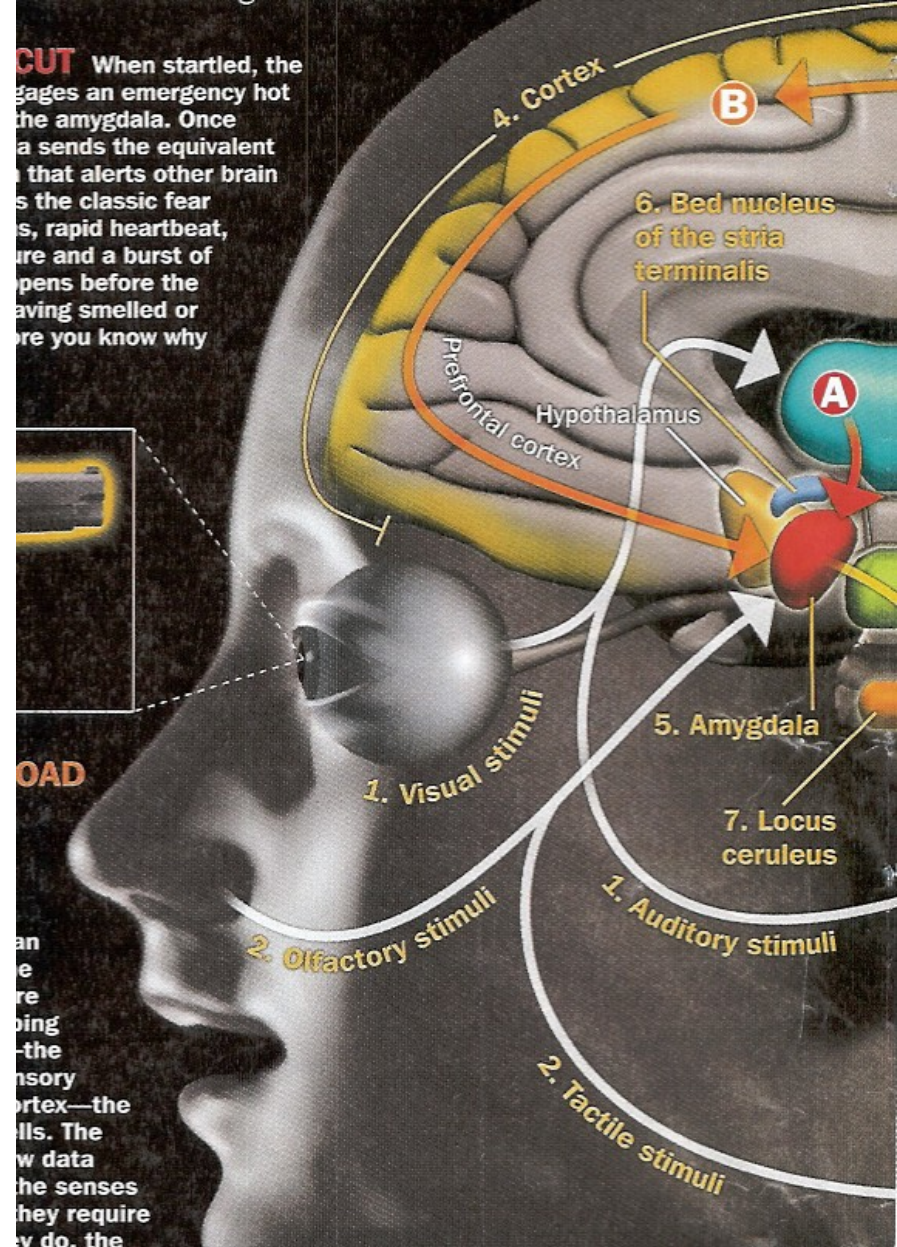
neustálou přítomnost matky,  
fyzický kontakt matky s dítětem „kůže na kůži“,  
**možnost samopřisátí** a následného  
kojení (kojení není jen příjmem potravy),  
nošení – chování dítěte.



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

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

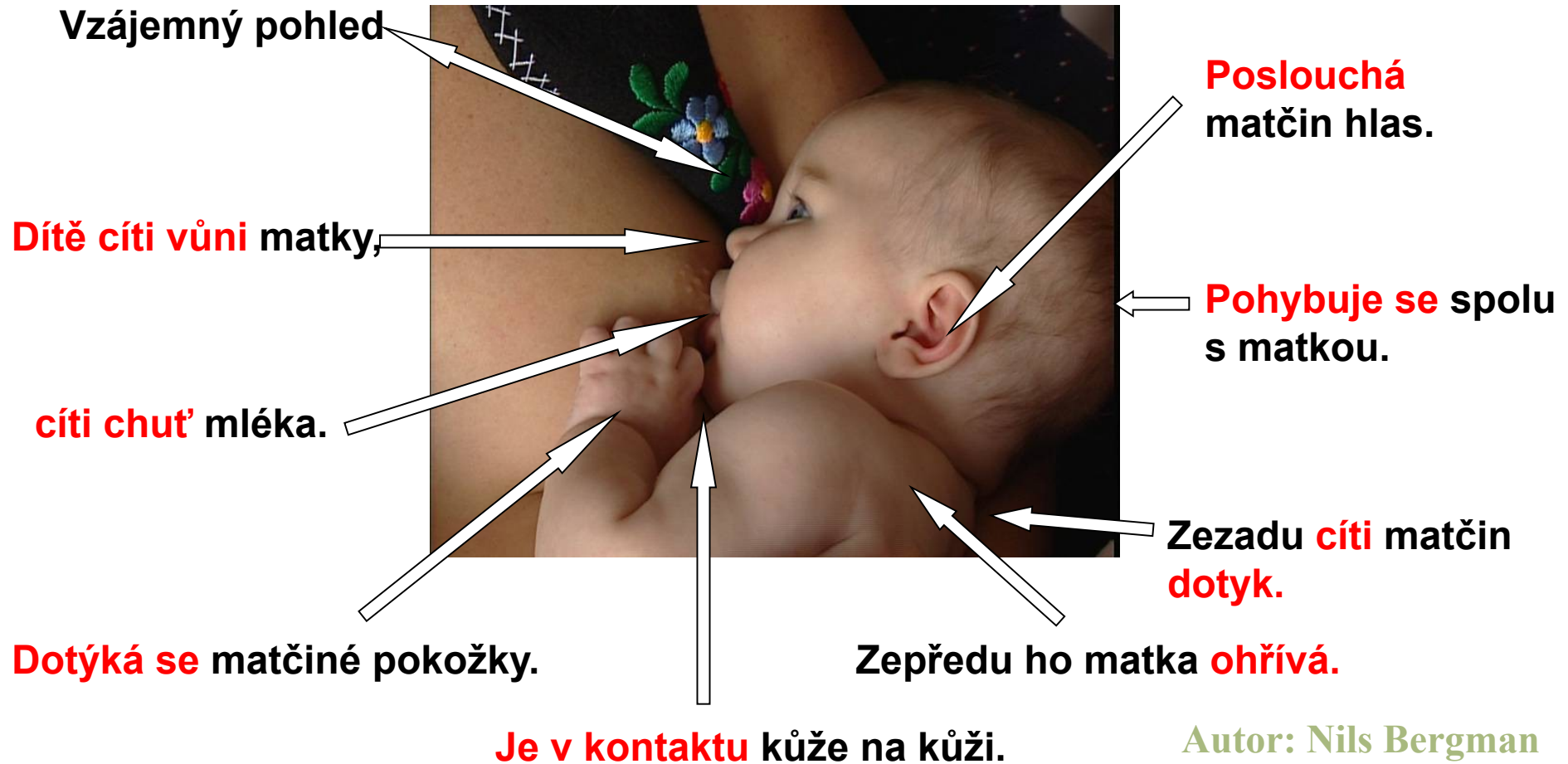
Poškození amygdaly naruší získání či vybavení Pavlova reflexu i ostatních forem klasických reflexů či emocionálních reakcí.



Autor: Nils Bergman



# Podněty, které vytváří mozkové propojení



Autor: Nils Bergman

© 2001 Nils Bergman

Neviditelný urychlovač vývinu

**KOJENÍ - SÁNÍ**

=

**VZNIK MOZKOVÝCH  
PROPOJENÍ**

# 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!**

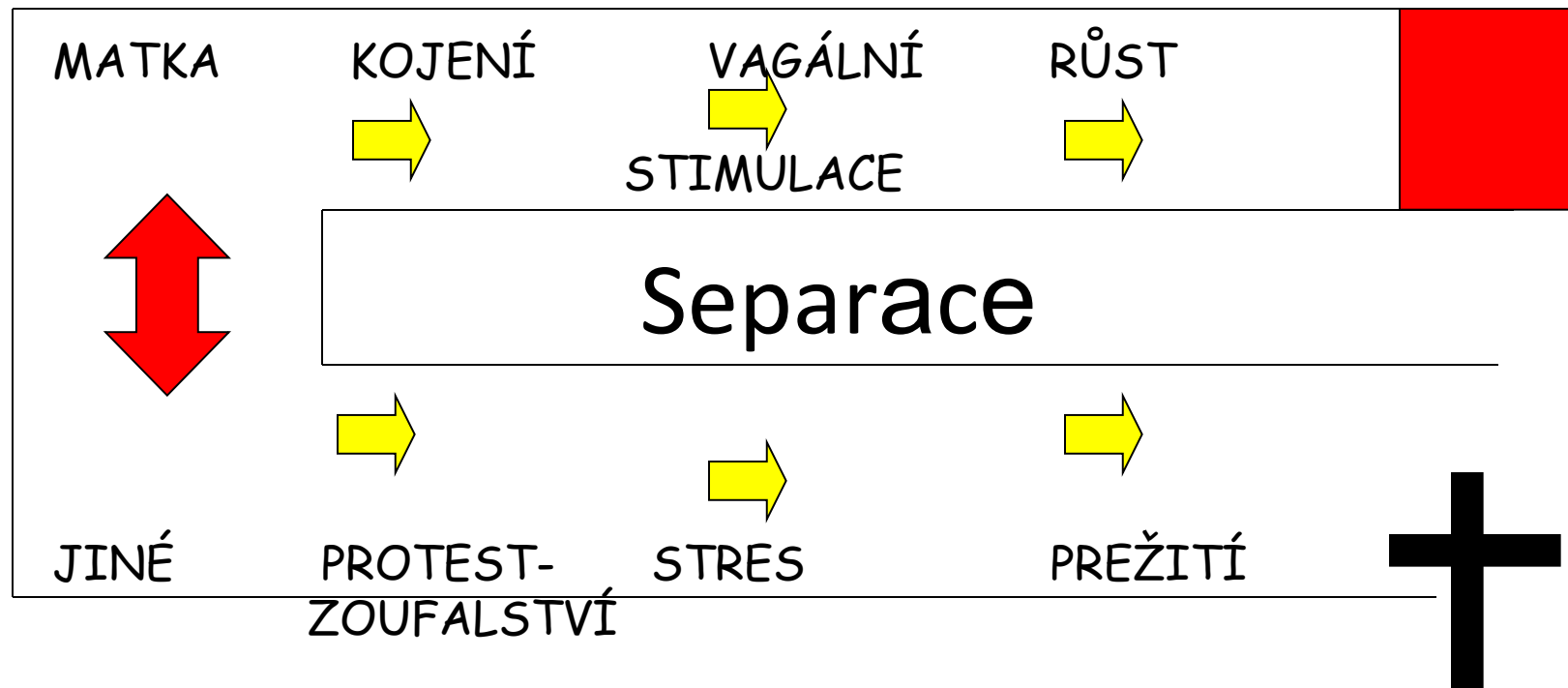
# U všech savců..

...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 krvácení.

...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 neodělování 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 bříško na bříško, 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:

**SQUEEZING NIPPLE DEMONSTRATING DIFFERENCE BETWEEN POOR LATCH**

<http://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/>

«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

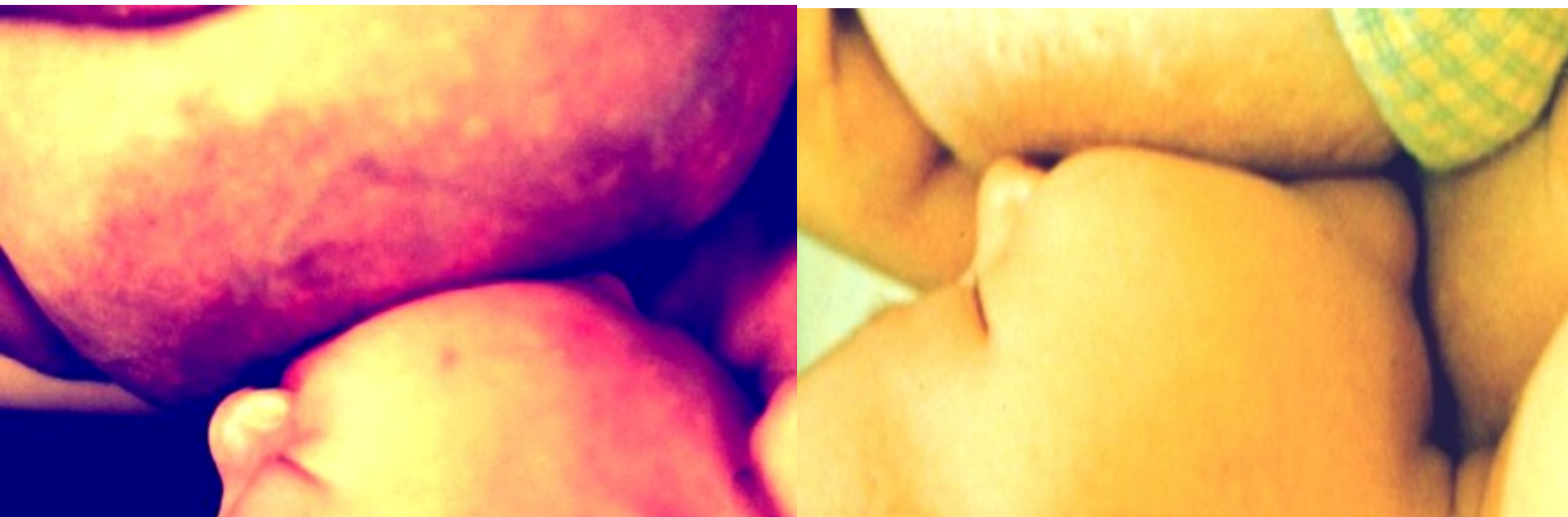


Hledejte rozdíly 😊





# 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: <https://www.youtube.com/watch?v=-erpc0vLbm4>

Sání bez pití (nibbling): <http://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/>

# 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://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/2 DAY OLD/COMPRESSIONS](http://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/2%20DAY%20OLD/COMPRESSIONS)



# 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 samopřisátí,
- 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 (lanolin)

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://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/>  
**INSERTING A  
LACTATION AID**

# 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://ibconline.ca/breastfeeding  
-videos-english/](http://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/)  
**CUP FEEDING**

## 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...)

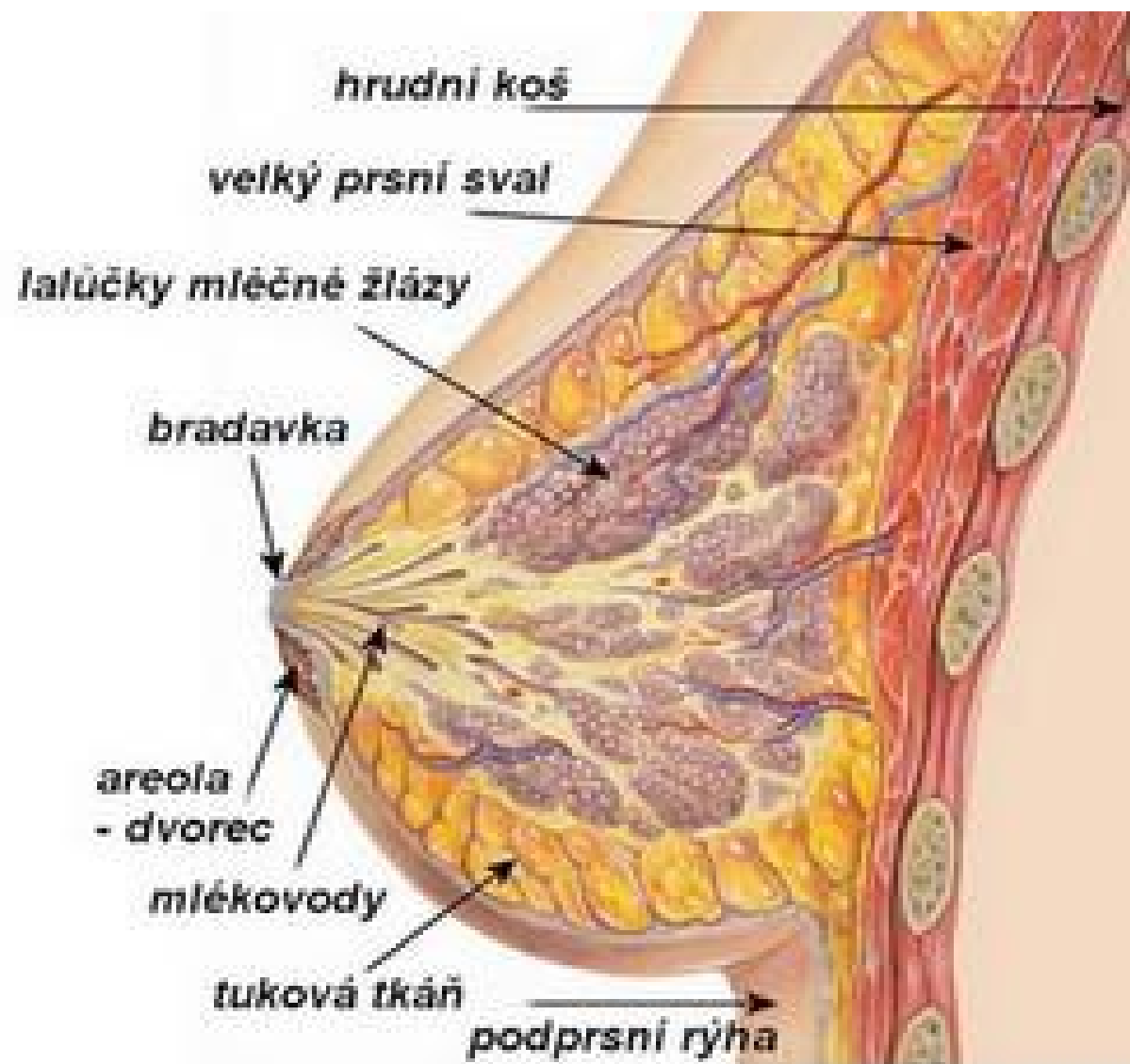
**Radit matkám, aby kojily dítě tak často a tak dlouho, jak ono chce**

# Fyziologie laktace - Mléčná žláza

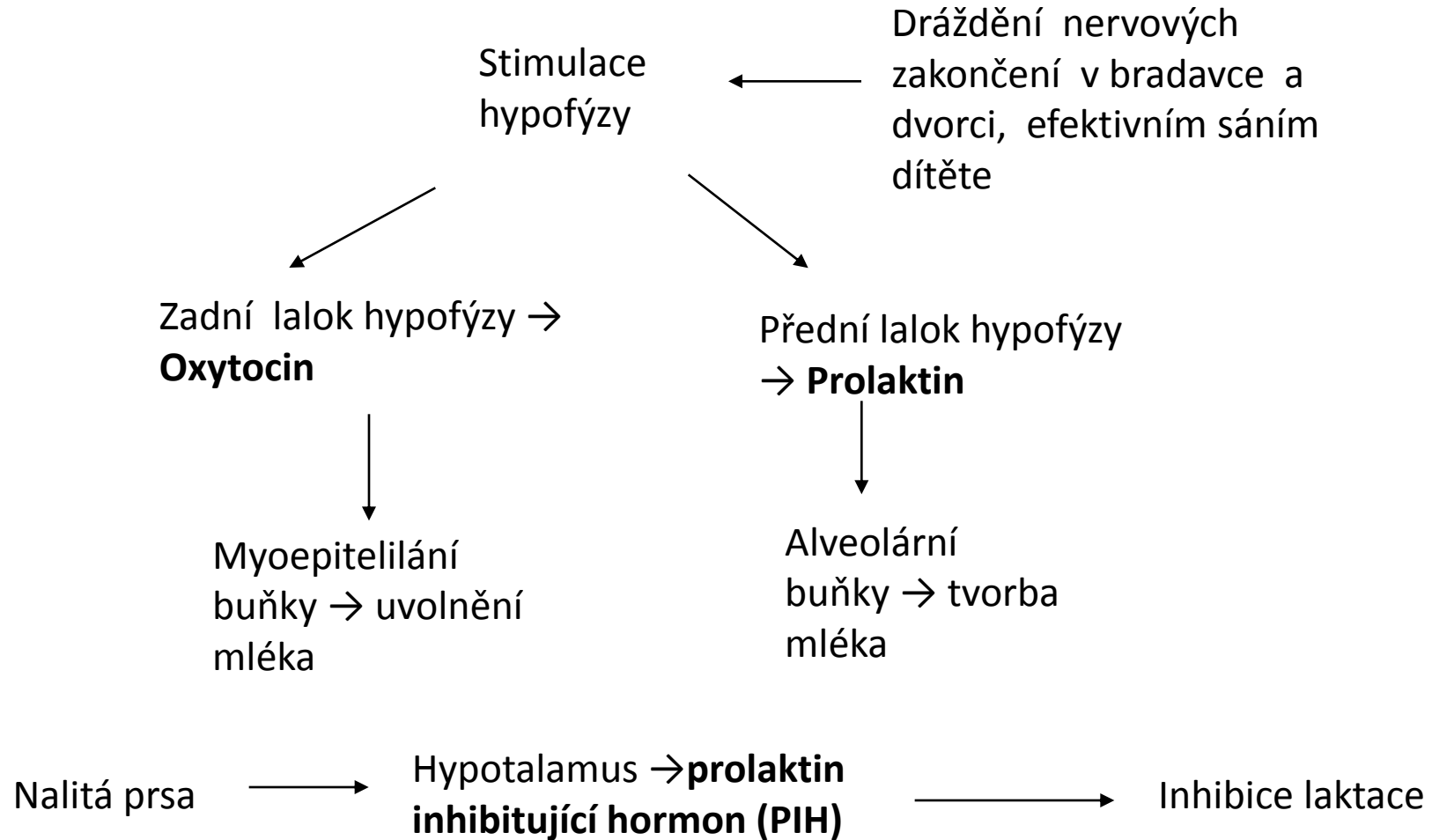
Základní jednotkou žlázové tkáně je **alveoly tvořený lalůček (lobulus)**. Je to hroznovitá struktura, tvořená vlastními **sekrečními buňkami (alveoly) a mléčnými dukty**. Alveoly vytváří mléko z živin, přitékajících k nim v krvi matky. Jeden prs obsahuje cca 7-10 lobulů.

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

# BREASTFEEDING SUPPORT

WORLD BREASTFEEDING WEEK, 1-7 AUGUST 2013



World Health Organization

## WHAT MUMS CAN DO



BEFORE YOUR BABY ARRIVES,  
GET THE FACTS ON BREASTFEEDING.

WHEN YOUR BABY'S BORN,  
TRY TO GIVE THE FIRST  
BREASTFEED WITHIN AN HOUR.

YOU'LL NEED HELP WITH  
LEARNING TO BREASTFEED &  
SO WILL YOUR BABY. DON'T  
BE AFRAID TO ASK FOR IT!

MAKE SURE YOU GET PLENTY  
OF HEALTHY FOOD, WATER  
& REST.

# BREASTFEEDING SUPPORT

WORLD BREASTFEEDING WEEK, 1-7 AUGUST 2013



World Health Organization

## WHAT DADS CAN DO



HELP AROUND THE HOUSE,  
REDUCE STRESS FOR YOUR  
PARTNER & MAKE SURE SHE  
GETS ENOUGH REST.

'BURP' THE BABY AFTER  
A FEED —  
DAD'S CHEST IS GREAT  
FOR THIS!

CARE FOR THE BABY IN WAYS  
OTHER THAN FEEDING (BATHS,  
DIAPER CHANGES, WALKS).



## BREASTFEEDING SUPPORT

WORLD BREASTFEEDING WEEK, 1-7 AUGUST 2013



World Health Organization

# WHAT FAMILY AND FRIENDS CAN DO

PROVIDE EMOTIONAL SUPPORT & PRACTICAL HELP (DELIVER GROCERIES, COOK MEALS, CLEAN THE HOUSE).

TAKE CARE OF BIG BROTHERS & SISTERS.

LISTEN & BE SUPPORTIVE. BOOST MUM'S CONFIDENCE IN BREASTFEEDING.



## BREASTFEEDING SUPPORT

WORLD BREASTFEEDING WEEK, 1-7 AUGUST 2013



World Health Organization

# WHAT CAN BE DONE IN THE WORKPLACE

GIVE ENOUGH MATERNITY LEAVE FOR MUMS TO GET BREASTFEEDING ESTABLISHED.

MAKE IT EASIER FOR MUMS TO RETURN TO WORK BY PROVIDING TIME & A PLACE TO BREASTFEED OR EXPRESS & STORE MILK.

SUPPORT YOUR COLLEAGUES WHILE THEY'RE BREASTFEEDING — IT'S NOT ALWAYS EASY TO BALANCE WORK & BEING A NEW MUM!





# 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

Děkuji za pozornost

