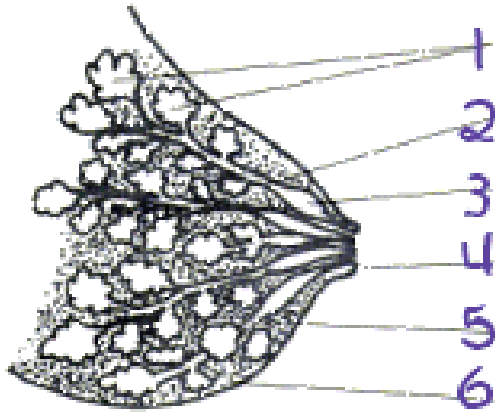


PODPORA PORODNÍ ASISTENTKY PŘI KOJENÍ



Anatomické uspořádání mléčné žlázy

1. lalůčky žlázové tkáně (alveoly)
2. mléčný kanálek
3. Sinus
4. bradavka
5. dvorec
6. tuková a podpůrná tkáň

Mateřské mléko se tvoří v mléčné žláze, která se začíná vyvíjet asi v šestém týdnu nitroděložního života a její vývoj pokračuje až do porodu. Po porodu jsou v mléčné žláze zřetelné všechny anatomické součásti a žláza novorozence je již schopna tvorby mléka. Až do puberty však zůstává mléčná žláza v klidu. Další vývoj nastává u dívek v pubertě, kolem 12 roku. S nástupem pravidelných hormonálních změn se vývoj žlázy zdokonaluje.

Největší rozvoj nastává pak až v těhotenství, přičemž se uplatňuje vliv několika hormonů.

Mléčná žláza se podobá stromu s větvemi a listy obrácenými k hrudní stěně. Je rozdělena na 15 - 25 oddílů navzájem oddělených přepážkami, podobně jako dílky dortu. Každý oddíl je tvořen asi stovkou lalůček, ve kterých se tvoří mléko. Z nich vycházejí vývodné kanálky, které se postupně spojují ve větší vývody směrem k bradavce. Úsek vývodů pod dvorcem prsu je rozšířen a v těchto místech se mléko shromažďuje. Slouží tedy jako zásobníky mléka (sinusy). Mléčná žláza je tvořena také podpůrným vazivem, tukovou tkání, cévami a nervy.

Je důležité vědět, že na tvaru a velikosti prsů tvorba mléka příliš nezáleží.

Mléko se tvoří ve žlázových buňkách mléčné žlázy, které jsou uspořádány do váčkovitých útvarů (alveolů). Vytvořené mléko přechází do vývodů a v jejich rozšířené části v oblasti dvorce prsu se mléko hromadí. Z těchto míst je pak činností jazyka dítěte a svalů na spodině ústní mléko vystřikováno a dítě je polyká.

Kojení je děj, který organismus matky předpokládá a připravuje současně s vývojem plodu.

Řízení tvorby a regulace množství mléka závisí hlavně na dvou hormonech - oxytocinu a prolaktinu. Oba tyto hormony jsou vylučovány podvěskem mozkovým.

Oxytocin má vliv na uvolňování již vytvořeného mléka, tento tzv. vypuzovací reflex (ejekce) se dostavuje zpočátku jako reakce na sání dítěte, což je nejsilnější podnět k jeho vybavení. Postupně se však dostavuje i jako reakce na pouhou vzpomínku matky na dítě (mléko začne z prsu odkapávat).

Nepříjemné vjemy pro matku - jako bolest, strach, úzkost, stres aj. mohou mít nepříznivý vliv - snižují reakci na sání dítěte a tím i na tvorbu hormonu. Stejně nepříznivý vliv má také alkohol a nikotin. Kromě uvolňování mléka působí oxytocin i na děložní svalstvo. Včasné přiložení narozeného dítěte k prsu matky bezprostředně po porodu může ovlivnit stahem děložního svalstva vypuzení placenty a také intenzitu krvácení. Reakci na oxytocin pociťuje matka také při každém kojení jako stahy dělohy. Zmírnění krevní ztráty rychlejším zavínáním dělohy šetří matce hemoglobin a železo.

Druhým důležitým hormonem je prolaktin, ten je zodpovědný za tvorbu mléka. Tvoří se v menším množství už koncem těhotenství a působí na tvorbu nezralého mateřského mléka tzv. mleziva. Nejsilnějším podnětem pro jeho vylučování do krve je opět sání dítětem - zvláště v první půlhodině po porodu. Proto je tak významné, aby první přiložení novorozence k prsu bylo právě v této době.

Druhý až třetí den po porodu se obvykle zvyšuje tvorba mléka. To je provázeno zvýšeným překrvením prsu a někdy dokonce i otokem, což matka pociťuje jako napětí a teplo. Teprve za několik hodin od začátku tvorby mléka se začíná mléko z prsu uvolňovat.

Jestliže se nepřikládá novorozenec k prsu podle chuti dítěte dostatečně často a správnou technikou, může být nalití prsů velmi nepříjemné a bolestivé.

Bolest matky z oteklého a překrveného prsu je pak brzy provázena bolestí z poškozených prsních bradavek, a protože dítě nemůže bradavku správně uchopit, saje neúčinně a je neklidné.

Shrnutí:

Čím častěji a déle dítě saje, tím více mléka se v mléčné žláze vytvoří a tím snadněji se uvolňuje dítěti do úst. Zásadou úspěšného začátku kojení - tvorby a uvolňování mléka je:

- kojit časně (nejlépe do 30 minut až hodinu po porodu)
- kojit často (kdykoliv má dítě zájem - ve dne i v noci)
- nedávat dítěti nic jiného pít než mateřské mléko z prsu.

Složení mateřského mléka

se mění se zráním zažívacího traktu a CNS dítěte, změny jsou krátkodobé i dlouhodobé.

Imunologické složky MM

Kolostrum – bývá ho menší množství (sekreční fce ledvin není ještě rozvinuta), obsahuje více bílkovin a solí (vysmolení), méně tuků a sacharidů (energetické zásoby má dítě ještě z prenatálního života).

Čtvrtinu objemu kolostra tvoří obranné látky, zejména **IgA** (afinita ke sliznicím), lysozym a **laktoferin** (laktoferin + laktóza vytváří příznivé prostředí pro růst *Lactobacillus bifidus*). Uměle živěné děti mají ve střevě koliformní osídlení.

Leukocyty (schopnost fagocytózy).

Živiny v MM

Bílkoviny – MM má nejnižší obsah bílkovin ze všech savců (dítě roste pomaleji, než mláďata ostatních druhů savců). Hlavní bílkovinou MM je **laktalbumin a kasein**, poměr v kolostru je 90:10, později 60:40. Ve formulích je to opačně. Kasein tvoří jemnou, lehce stravitelnou sraženinku.

Tuky – množství v kolostru je 2 g/100 ml. Později asi 4 g/100 ml. Množství kolísá, nejvíce odpoledne a na konci kojení. Nenasycené mastné kyseliny tvoří asi 57 % mastných kyselin, důležité pro rozvoj CNS. V MM je 4x více těchto kyselin než v kravském mléce.

Cholesterolu je v MM hodně (16g/100 ml), dítě se ho naučí zpracovávat, takže v pozdějším věku mají kojení lidé nižší hladinu cholesterolu. MM obsahuje i štěpící enzym lipázu pro dobré trávení tuků.

Cukry – laktóza (asi 7 g/100 ml). Laktóza + *Lactobacillus bifidus* usnadňuje vstřebávání Fe a Ca.

Vitamíny –

vitamín K – v kolostru dostatek, v MM zřejmě méně, proto suplementace.

Vitamín E – v MM dostatek

Vitamín D – v MM dostatek, pozor na nedostatečné ozáření UV.

Vitamín B a C – dostatek, záleží na stravě matky. Vegetariánky mají v MM málo B12.

Minerální látky –

Fe – biologická dostupnost z MM je 10%, z kravského 4%.

Ca a fosfor – poměr 2:1 je ideální.

Jód – obecně málo, nutná suplementace u těhotných a event. novorozenců.

VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ:

- chrání před průjmy
- ochrana proti infekcím dýchacích cest, zánětu středouší
- nižší riziko cukrovky, alergie, obezity, anémie
- lepší vývoj duševních schopností
- méně často vyžaduje hospitalizaci
- silnější kosti v dospělosti a stáří
- správný citový vývoj dítěte

VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU:

- děloha se po porodu rychleji vrací do původního stavu
- poporodní ztráty krve jsou menší, ženy trpí méně anémií
- chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou
- rychlejší návrat postavy ke stavu před těhotenstvím
- antikoncepční účinek LAM
- podpora citové vazby matka-dítě
- pleny nepáchnou
- levnější, než umělá výživa

Technika kojení - Správné sání

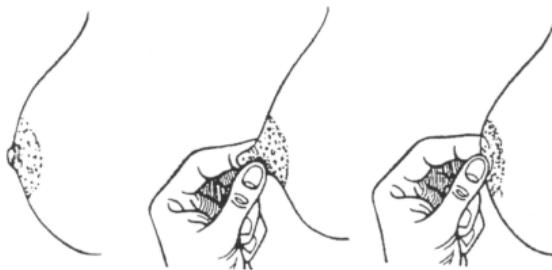
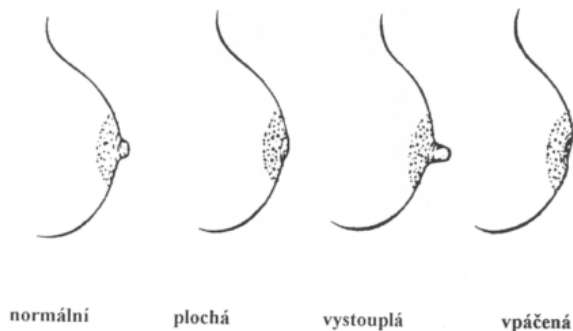
SPRÁVNÁ TECHNIKA SÁNÍ:

- jazyk přesahuje dolní ret a je pod mléčnými sinusy
- jazyk se pohárkovitě zformuje a uchopí bradavku i s dvorcem
- bradavka i s dvorcem musí být uložena na jazyku
- dásně stlačují dvorec, bradavka se protahuje směrem k zadní části dutiny ústní dítěte
- tlak dásní posunuje mléko směrem k bradavce
- vlnovitý pohyb jazyka zpředu dozadu posunuje bradavku i s dvorcem na patro dítěte
- tlakem jazyka o tvrdé patro jsou mléčné sinusy vyprazdňovány
- vytlačené mléko pak dítě polkne

NÁSLEDKY NESPRÁVNÉ TECHNIKY KOJENÍ:

- bolestivé a poškozené bradavky
- nalité prsy
- snížená tvorba mléka
- neprospívající a nespokojené dítě
- nespokojená matka

TYPY BRADAVEK



TEST K URČENÍ VYTAŽITELNOSTI BRADAVKY

Technika kojení - Správné přisátí = ASYMETRICKÉ PŘISÁTÍ

- bradavka musí být vždy v úrovni úst dítěte
- drážděním úst bradavkou se vyvolá hledací reflex
- široce otevřená ústa dítěte jako při zívání jsou správnou odpovědí na tento dráždivý podnět
- prs musí být nabídnut tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce, hlavně pod bradavkou = asymetricky
- všechny prsty kromě palce by měly být pod prsem
- matka nesmí prs odtahovat prsty
- dítě ve správné poloze může volně dýchat
- nepřikládat k prsu dítě křičící, jazyk je při křiku umístěn nahoře a dítě v této poloze nemůže uchopit bradavku

DÍTĚ MŮŽE UCHOPIT BRADAVKU A DVOREC ZA TĚCHTO PODMÍNEK:

- bradavka je dostatečně vytažitelná
- dvorec ani bradavka nejsou přeplněné mlékem
- dvorec ani bradavka nejsou oteklé

V PŘÍPADĚ OTOKU JE NUTNÉ:

- rozmasírovat otok směrem nahoru
- nosit podprsenku, je-li bradavka nejnižší uloženou částí prsu
- nepoužívat k odšťikávání mechanickou odsávačku
- KVĚTINKOVÁ MASÁŽ
- ZELÍ

ZNÁMKY SPRÁVNÉHO PŘISÁTÍ K PRSU:

- brada a nos dítěte se musí dotýkat prsu
- ústa jsou široce otevřená jako při zívání
- většina dvorce je v ústech dítěte
- více dvorce je vidět nad ústy než pod nimi
- dolní ret je ohrnut ven
- jazyk přesahuje dolní ret
- bradavka i s dvorcem je na jazyku
- tváře dítěte nevpadávají dovnitř
- známka polykání - PAUZA V BRADĚ

ZNÁMKY NESPRÁVNÉHO PŘILOŽENÍ:

- brada a nos dítěte se nedotýkají prsu
- ústa nejsou široce otevřená
- jazyk nepřesahuje dolní ret
- dolní ret je ohrnutý dovnitř
- dvorec není v ústech dítěte
- větší část nezakrytého dvorce je pod ústy
- při pití vpadávají tváře dítěte
- tkáň prsu se před ústy pohybuje

Technika kojení – Polohy při kojení

zvolit pohodlnou pozici pro matku i dítě.

* Dítě leží na boku, obličej, hrudník, břicho i kolena směřují k matce, ucho, rameno a kyčle dítěte jsou v jedné linii osy procházející uchem, ramenem a kyčelním kloubem. U matky i dítěte mají být rovnoběžné. Matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoliv za hlavičku. Matka se nemá zbytečně dotýkat hlavičky ani tváře dítěte, aby nedošlo k matení sacího reflexu. Pokud se dotýká hlavy, prsty nepřesahují spojnicí ušní linie.

* Mezi matkou a dítětem nesmí být žádná překážka (spodní ruka dítěte, uzel na zavinovačce...)

* Matka nesmí odtahovat prs od nosu, dítě přikládáme k prsu, nikoli prs k dítěti. Brada, tvář i nos dítěte se dotýkají prsu, brada dítěte je v prsu hluboce zabořená. Dítě nesmí křičet, kojení nesmí matku bolet

ZNÁMKY SPRÁVNÉ VZÁJEMNÉ POLOHY MATKY A DÍTĚTE:

Matka: je relaxovaná, nic ji nebolí, tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná

vypuzovací reflex je funkční

bradavka není poškozená ani oploštělá

po kojení je prs vyprázdněný

Dítě: nešpulí rty, nevpadávají mu tváře

saje dlouhými doušky

při sání nesrká

dítě volně dýchá, špičkou nosu odtlačuje prsní tkáň

je spokojené

Poloha vleže na boku

matka i dítě leží na boku

matka má polštářem

podloženou pouze hlavu tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší



ramene, v zádech je lehce prohnuta
dozadu

dítě leží v ohbí paže

matka se nesmí opírat o loket, ani
horní končetina nesmí být zdvižena
nad úroveň ramene

**Poloha v sedě na boku pro starší
dětí** hlava dítěte leží v ohbí paže
matky, předloktí matky podpírá
dítěti záda

prsty matky spočívají na hýždích
nebo stehýnku výše umístěné dolní
končetiny dítěte

druhou rukou matka přidržuje prs
spodní ruka dítěte je kolem pasu
matky, chodidla matky podpírá
stolička



Fotbalové držení

je vhodné pro ženy s velkými prsy
nebo plochými bradavkami či po
císařském řezu

dítě leží na předloktí matky, která
rukou podpírá ramínka dítěte

prsty matky spočívají na hýždích
nebo stehýnku výše umístěné dolní
končetiny dítěte

prsty podpírají hlavičku dítěte
nožky dítěte jsou podél matčina
boku



chodidla dítěte se nesmí o nic opírat
předloktí matky je podepřeno
polštářem

Poloha tanečníka

poloha vhodná pro nedonošené děti
nebo pro děti, které se špatně
přisávají

dítě leží na matčině předloktí
ruka podpírá prs téže strany



Po SC

vhodné zejména pro matky po
císařském řezu

dítě leží v ohbí paže nebo na
předloktí paže matky

polštář na břichu matky brání tlaku
dítěte na jizvu

polštář pod kolena podpírá dolní
končetiny matky



Kojení vleže

vhodné pro ženy po císařském řezu a
dětí, které se špatně přisávají

matka může dítě k prsu přesouvat
bez většího úsilí a tlaku na jizvu



Pro nedonošené děti

vhodná pro děti nedonošené a děti s malou bradou

matka jednou rukou drží dítě, druhou prs

dítě sedí obkročmo na levé dolní končetině matky

její pravá ruka podpírá hlavu a krk spolu s tělem dítěte

levá ruka matky podpírá prs téže strany

při kojení z pravého prsu jej podpírá pravá ruka, levá podpírá dítě



Kojení dvojčat

kojit obě děti současně

lze volit různé polohy: boční fotbalové držení, kojení vleže, poloha do kříže, paralelní poloha každé dítě může mít svůj prs



Kojení trojčat

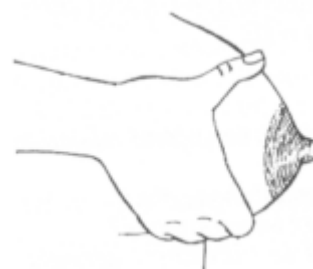
dvě děti jsou kojené v boční fotbalové poloze

třetí dítě leží v klínu matky a pak je kojeno samostatně

Technika kojení - Držení prsu

Správné držení prsu

- prsty se nesmí dotýkat dvorce
- prs je podpírán zespodu všemi prsty kromě palce
- palec je položen vysoko nad dvorcem
- tlak palce na prsní tkáň umožní napřímení bradavky
- prs musí být dítěti nabídnut tak, aby uchopilo nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce



Nesprávné držení prsu

- prsty matky se dotýkají dvorce v místech, kde by měly být dásně dítěte
- všechny prsty kromě palce by měly být pod prsem



Alternativní způsoby krmení

Jestliže dítě potřebuje z nějakého důvodu dokrm, měli by všichni, kteří pečují o matku a dítě znát alternativní způsoby krmení. Aby kojení bylo úspěšné, nemělo by být dítě v žádném případě dokrmované z lahve. Sání z lahve a prsu se od sebe liší, dítě se učí sát dvěma různými způsoby, což je pro ně matoucí, brzy začne preferovat láhev, ze které je pití snazší. Alternativnímu způsobu krmení se dává přednost i u nedonošených dětí, protože umožňuje štěpení tuků již v dutině ústní. Další výhodou alternativního krmení je, že vyžaduje aktivní pohyb jazyka, který je tak důležitý pro úspěšné kojení.

Krmení lžičkou



Při krmení lžičkou držíme dítě ve svislé poloze. Lžičku s mlékem přiložíme ke rtům a vyčkáme, až dítě začne provádět sací pohyby rty, pak lžičku nakloníme, aby mléko mohlo ze lžičky vytéci. Před další dávkou ponecháme dítěti čas k polknutí mléka.

Krmení kapátkem či stříkačkou



Dítě držíme opět ve svislé poloze, stlačíme jemně bradu dítěte dolů směrem k hrudníku. Pak vložíme kapátko či stříkačku do úst dítěte a jemně a pomalu mléko do úst vstříkneme. Při krmení stříkačkou musíme dbát na to, aby dítě při sání spolupracovalo, aktivně táhlo píst stříkačky. Mléko nesmí jen chabě do úst vtékat.

Krmení po prstu



Dítě položíme do svislé polohy proti sobě, ukazovák vsuneme do úst dítěte po polovinu druhého článku tak, aby nehet směřoval k jazyku. Prst směřuje na patro, kde je sací bod, po jehož stimulaci začne dítě pohybovat jazykem. K prstu pak přiložíme silikonovou špičku připojenou na stříkačku s mlékem. Použitím cévky ke krmení, která je napojená na stříkačku, lze tento způsob modifikovat.

Krmení kádinkou, hrníčkem



Dítě opět držíme ve vzpřímené poloze se zajištěnými rukama. Nakloněnou kádinkou se dotkneme nejprve rtů dítěte. Reakcí na tento podnět je vysunutí jazyka a jeho stočení do pohárku, čímž se získá mléko z kádinky. Tímto způsobem dobře pijí i nedonošené děti od 30. týdne. Začít krmit dítě kádinkou lze hned po přijetí nebo v případě, kdy při sondování toleruje 2-3 hodinový bolus mléka. Krmení kádinkou je možné střídat s gastrickou sondou do doby, než je možné začít s kojením. Velmi dobře se osvědčila kádinka při krmení dětí *s rozštěpem rtu a patra* pokud kojení nebylo ještě stabilizované nebo možné. Krmení kádinkou se dobře uplatňuje také u dětí s poruchou koordinace sání a polykání, protože podporuje faktory nutné pro koordinaci sání a polykání (pohyby jazyka, tonus rtů, rychlost svalových pohybů).

Krmení kádinkou je metoda snadná a dostupná nejen pro zdravotnický personál, ale i pro rodiče.

Krmení dítěte ze suplementeru (speciální relaxační pomůcka)



Při použití této speciální pomůcky dítě saje prs a stimuluje produkci mléka, zatímco mléko je přiváděno cévkou z kádinky. Princip této metody je následující. Plastická cévka je jedním koncem v kádince s odstříkaným mlékem, druhý konec cévky je připevněný k prsu. Dítě dostává mléko cévkou z kádinky a současně i z prsu. U originálního suplementeru má matka nádobku s mlékem zavěšenou na krku dnem vzhůru, tenká cévka odvádějící mléko z nádoby je připevněna k prsu.

Nejčastější problémy během kojení

Dítě se samozřejmě rodí se všemi reflexy, potřebné k sání, přesto je však někdy potřeba ho naučit účinně a správně sát. Jen s dostatkem informací, empatickým přístupem, trpělivostí a podpory může být kojení příjemné a přínosné. Bohužel pokud některá z těchto věcí chybí, začnou se objevovat menší problémy během kojení, které však mohou mít později za následek podávání umělé výživy a ukončení kojení. Překonání počátečních obtíží a vytrvalost, zvýší v matce pocity sebedůvěry a kojení se stane pohodlné a příjemné. Někdy však mohou problémy, které se vyskytnou během kojení natolik odradit matku, že kojení ukončí. Přitom by stačilo pouze poupravit polohu, nebo zlepšit techniku přísávání a problém by se vyřešil. Proto je potřeba, aby matka ihned po porodu dostávala odborné a cenné rady od všech zdravotníků, a věděla kam se obrátit v případě, že se u ní některý z problémů vyskytl.

Problémy s bradavkami

Vpáčené a ploché bradavky

Aby mohlo dítě uchopit bradavku a udržet ji v ústech, je potřeba, aby byla bradavka schopna po podráždění vystoupit, zvětšit se. Během těhotenství by měl ženě bradavky vyšetřit gynekolog nebo porodní asistentka, zda je všechno v pořádku.

Popřípadě si může žena vyzkoušet sama malý test, kdy se bradavka zvětší a vystoupí po podráždění. Pokud dojde k vpáčení bradavky směrem dovnitř, při tlaku na dvorec, jedná se o tzv. vpáčenou bradavku.

Samozřejmě i žena s vpáčenou bradavkou, může své dítě kojit. Bude ale zapotřebí větší péče již během těhotenství a bradavku na kojení připravit. Žena může používat tzv. *formovače* bradavek, které se vkládají do podprsenky již *od 6. měsíce těhotenství*. Tyto formovače se dají uplatnit i v době mezi kojením.

Bolestivé a popraskané bradavky

Bradavky mohou být bolestivé při několika prvních sacích pohybech v prvním týdnu kojení. Je to zcela normální, jelikož se bradavky začínají adaptovat a jsou citlivější. Tyto příznaky, pokud je dítě správně přiloženo a prisáto, rychle zase zmizí.

Pokud však bolestivost přetrvává, je nutné ihned tento problém začít řešit a hledat jeho příčinu. Jestliže nedojde k odhalení příčiny a tak k odstranění problému, mohou se na bradavkách začít tvořit prasklinky, tzv. **ragády**. Při kojení jsou velmi bolestivé a rovněž jimi mohou pronikat

choroboplodné zárodky a tím dojít i k zánětu prsu. Proto je třeba tomuto problému spíše předcházet, a pokud již nastane, tak jej ihned řešit.

Příčiny vzniku bolestivých a popraskaných bradavek:

- **Špatně přiložené dítě** – nejčastější důvod, proč je kojení bolestivé, a vznikají prasklinky. Dítě tak může sát pouze špičku bradavky a nemá v ústech i část dvorce. Dítě nemá umístěnou bradavku hluboko v ústech, tím dochází k jejímu tření při sacích pohybech dítěte
- **Špatná poloha při kojení** – pokud nebude maminka ve správné poloze, a nebude mít ruce a dítě dostatečně podložené, je možné, že po čase začne polevovat úchop a dítě tak začne tahat za bradavku a tím ji poškozovat
- **Omezování délky a frekvence kojení**, výsledkem je příliš dlouhé prisátí dítěte
- **Příliš nalité prsy matky**, dítě se tím pádem hůře prisává
- **Špatné ukončování kojení** - pokud matka odtahuje prs od úst dítěte, aniž by uvolnila podtlak vzniklý sáním
- **Dítě je nesoustředěné** a pohybuje hlavičkou ze strany na stranu, tím dochází rovněž k tahání za bradavku a k jejímu poškozování

Řešení:

- Ujistit se, že matka dítě přikládá správně, popřípadě upravit **techniku kojení**
- Pokud je již objevena nějaká prasklinka, tak ji umístit tak, aby byla **v koutku úst dítěte** a tím méně namáhána
- Dbát na to, aby **nebyla omezována délka ani frekvence** kojení. Maminka by se měla řídit podle potřeb dítěte a jeho signálů, které vydává
- Před kojení je také vhodné **nahřát prsu** teplým obkladem, aby docházelo k lepšímu uvolňování mléka. Při nalitých prsou pomůže také trochu odstříkání mléka těsně před kojením, aby dvorec změknul a dítě se tak mohlo lépe prisát

- Při ukončování kojení **zasunout malíček** do koutku dítěte, aby se zrušilo přísátí. Dítě se tak samo pustí a nedojde k poškozování bradavky
- Po kojení se doporučuje nechat **zaschnout** pár kapek mléka na bradavkách.
Má zvláčňující, hojivé a antibakteriální účinky
- Nechávat **bradavky volně na vzduchu**, popřípadě použít některou z doporučených mastí, například s tukem z ovčí vlny – lanolinem.

Kvasinková infekce (soor, moučnivka)

Pokud se během období kojení objeví tento problém, je potřeba jej okamžitě řešit a navštívit lékaře. Původcem infekce je kvasinka **Candida albicans** a je potřeba zahájit rychlou léčbu jak u matky, tak i dítěte, aby se nákaza opakovaně nepředávala. U matky se moučnivka projevuje řezavou bolestí bradavek, která se nelepší ani po správné poloze a přísátí dítěte. Na bradavkách se rovněž můžou objevit bílé tečky, puchýřky, dokonce až deformace. U miminka se moučnivka projevuje bílými skvrnami uvnitř dutiny ústní. Zejména na vnitřní straně tváří, na dásních a na jazyku. Dále se může vyskytnout i červená vyrážka na zadečku.

Řešení:

Metodou první volby může být potírání bradavek rozpuštěným celaskonem a vytírání úst dítěte genciánovou violetí.

- Kvasinková infekce se léčí **antimykotiky**, v podobě masti, kterou se potírají bradavky, a gelu, který se dává do úst dítěte
- Odstranění prostředí, které vyhovuje kvasinkám – nesnášejí kyselé a vzdušné prostředí, tudíž si maminka může bradavky potírat vatových tamponem namočeným ve vodě s pár kapkami **citronu** a bradavky nechat volně na **vzduchu**
- Dbát na zvýšenou **hygienu** – denně měnit podprsenku a ručník na ruce, časté mytí rukou i rukou miminka, pokud si je olizuje, oplachování bradavek čistou vodou, vyměňovat prosáklé vložky z podprsenky a omývání hraček, které dítě olizovalo v horké mýdlové vodě.
- Při kvasinkové infekci není důvod k ukončení kojení

Problémy s prsy

Bolestivé nalití prsů, retence mléka

K bolestivému nalití prsou dochází většinou v prvním týdnu po porodu, někdy se může vyskytnout již v porodnici. Prsa jsou napjatá, oteklá a bolestivá. Nastává většinou 3 – 5 den po porodu, kdy dochází k největšímu rozvoji laktace.

Při retenci mléka jsou prsa nalitá, teplá, někdy ohraničeně začervenalá, většinou oboustranně. Bradavka a dvorec je napnutý,

Při retenci či nalití prsů dochází k otoku vždy na obou stranách, na rozdíl od zánětu prsu – mastitidy, kdy je zatuhnutí přítomno pouze v jednom prsu. Rovněž není nutné použití antibiotik, tak jak je to u mastitidy, jelikož se nejedná o bakteriální infekci. Pokud matka bude dodržovat určité rady, tento problém odezní rychle během asi dvou dnů.

Řešení:

- Před kojení je vhodné trochu mléka **odstříkat**, aby došlo k změknutí bradavky a dvorce a dítě se tak mohlo lépe přisát
- Účinné je také nahřání prsou před kojením **teplým obkladem, nebo teplou sprchou**. Ve sprše může také matka provést krouživou masáž prsou, která podporuje uvolnění mléka z prsou
- Matka by své dítě měla **kojit častěji**, ve dne i v noci, aby mléko více protékalo a došlo tak ke snížení množství lymfy v prsech
- Po kojení je vhodné přikládat **studené obklady** na snížení otoku. Pomocníkem můžou být vychlazené **zelné listy**, které se na prsa přikládají.
- Pomoci může **vystřídání jiných poloh během kojení**, aby docházelo k rovnoměrnému masírování bradou dítěte a tím k vyprazdňování všech alveolů. (4,11)

Ucpané mlékovody

Jestliže dojde k vytvoření nějaké překážky v mlékovodu, dochází k hromadění mléka za překážkou a mléko tak nemůže odtékat. Vytvoří se oteklé bolestivé a citlivé místo na prsu, nejčastěji umístěné v podpaží.

Příčiny vzniku ucpaného mlékovodu:

- **Špatná technika kojení** a omezování kojení je uváděno jako nejčastější příčina vzniku tohoto problému
- Nošení příliš **těsné podprsenky** a oblečení, kdy je vyvíjen příliš velký tlak na prsa a tok mléka je tak omezován

- Nedostatečný ***pitný režim*** matky může rovněž přispět k ucpaní mlékovodu

Řešení:

- Ucpané mlékovody a retence mléka, nejsou důvodem k ukončení kojení
- Upravit techniku a polohu během kojení tak, aby brada dítěte masírovala postižené místo na prsu, dochází tak k uvolňování mlékovodu
- Těsně před kojením si matka může ***masírovat prs*** směrem od postiženého místa k bradavce
- Dostatek ***tekutin*** pro zvýšení tvorby a odtoku mléka
- Po provedené masáži je vhodné přiložit ***teplý obklad*** a poté ihned přiložit dítě, dokud je prs prohřátý

Mastitida (infekce prsní žlázy)

Bakteriální infekce prsní žlázy, způsobená zlatým stafylokokem. Může postihnout ženu kdykoliv během období kojení, nejčastěji však kolem 3. týdne po porodu. Mezi příznaky patří bolestivé, zarudlé a horké místo na prsu a horečka, někdy i nad 40°C. Žena může pociťovat i příznaky chřipky – únavu, bolestivost kloubů, svalů a hlavy.

Příčiny vzniku mastitidy:

- Infekce často postihuje ženy, které mají bolestivé nebo popraskané bradavky, slouží totiž jako vstupní brána infekce pro bakterie
- Nedoléčené nebo opakující se ucpané mlékovody
- Stres a únava ženy rovněž přispívají ke vzniku tohoto onemocnění

Řešení:

- Mastitida není důvodem k ukončení kojení, naopak časté kojení může problém zmírnit. ***S kojením se začíná na zdravém prsu a poté z postiženého***
- Pokud je příčinou mastitidy ucpaný mlékovod, je potřeba tento problém vždy doléčit a snažit se mu předcházet
- ***Odstranit příčinu bolestivých a popraskaných bradavek*** opravením techniky kojení
- Pomoci mohou také teplé ***obklady*** těsně před kojením a studené mezi kojením
- Použít obklad z petržele nebo kostivalu. Hrst byliny zabalit do čisté látky, svázat provázkem a nechat louhovat ve vařící vodě alespoň 10 minut. Po vychladnutí na snesitelnou teplotu přiložit na postižené místo.
- Žena by si měla dopřát dostatek odpočinku a klidu
- Dostatek tekutin
- V případě nelepšící se situace vyhledat lékaře, který předepíše antibiotika, která jsou

bezpečná i v době kojení

- Dodržovat zvýšenou hygienu rukou, aby nedocházelo k opětovnému získání infekce

Problémy na straně dítěte

Spavé dítě

Příčin, proč může být dítě více unavené a spavé je hned několik. Nejčastěji je to způsobené silnými léky, které jsou matce podávány během porodu na tišení bolesti. Další příčinou může být nízká porodní hmotnost, předčasný porod nebo novorozenecká žloutenka.

Řešení:

- V případě, že se dítě samo nehlásí, je třeba ho **budit** každé dvě až tři hodiny ve dne a každé čtyři hodiny v noci
- Dítě je nejsnazší probudit ve fázi snění. Jeho oči se pod víčky pohybují, mění se jeho výraz v obličeji a může sebou i trhnout.
 - Uvolnit zavinovačku, svléknout dítě (sací aktivita se snižuje při teplotě nad 27 C)

Jak dítě udržet bdělé

- vytlačit trochu mléka na rty
 - střídat prsy při zpomalení pití
 - mezi kojením dítě přebalit, nechat říhnout
 - měnit polohy při kojení
 - kojit vsedě
- Jak uvádí Weigert ve své knize: „*Jak dítě probudíte? Jděte s ním k otevřenému oknu a mluvejte na ně. Nebo mu studenou žínkou omyjte obličej. Také mu můžete sundat ponožky, palcem mu třít jeho chodidla nebo mokřýma rukama masírovat nožičky. Děti se většinou probudí i při přebalování*“
- Aby se dítěti zvýšila chuť k jídlu, je dobré vymačkat z prsu několik kapek mléka a **potřít jimi rtíky** dítěte.
- Pokud dítě usíná i během kojení, je vhodné **zvýšit tok mléka** z bradavky. Docílit se to dá pomocí **stlačování prsu**, ve chvíli, kdy dítě přestane pít.
 - Aby dítě zůstalo bdělé během kojení, může matka prsy během jednoho kojení střídat. Při střídání prsů je však zapotřebí dávat pozor, aby se dítěti dostalo i zadní, tučnější mléko.

Dítě se špatně přisává

Správné přisátí je klíčem úspěšného kojení. Pokud se tedy dítě správně nepřisává, hrozí, že dojde k problémům z toho vyplývajících a k ukončení kojení.

Řešení:

- Před kojením by dítě **nemělo křičet**. Při křičení má dítě jazyk otočený nahoru a nemůže se tedy správně přisát. Proto je potřeba nejprve dítě zklidnit
- Přikládat dítě pomalu a trpělivě, zbytečně se nedotýkat hlavičky ani obličeje dítěte, aby nedocházelo k narušení hledacího reflexu
- Pomoci dítěti **vyvolat hledací reflex**, např. drážděním úst bradavkou nebo vymáčknutím pár kapek mléka
- Nepoužívat příliš **parfémovaná mýdla**, dudlíky ani láhev
- Zkontrolovat zda matka **nemá příliš nalitá prsa**, kvůli kterým se nemůže dítě správně Přisát.

Dítě pouští prs a je neklidné

Pokud se dítě přisaje správně, ale po chvíli prs pustí a začne plakat, je potřeba zjistit příčinu tohoto problému. Nejčastějším důvodem je špatná vzájemná poloha, nedostatečný nebo naopak nadměrný tok mléka.

Řešení:

- **Upravit vzájemnou polohu** tak, aby vyhovovala jak dítěti, tak matce. Poloh existuje celá řada, takže se určitě najde ta, která bude ta správná.

- **Nedostatečné množství mléka** - pokud není příčinou vzájemná poloha, ale nedostatečný tok mléka, může matka při kojení **stlačovat prs**, aby tok mléka zvýšila.

Pro **zvýšení tvorby mléka** se dají použít, kromě častého kojení, také přírodní produkty. Především čaje obsahující **anýz, kopřivu, kopr, fenýkl, jeřábínu, koriandr a meduňku lékařskou**. Do ustálení tvorby mléka se doporučuje vypít až 3 šálky denně vylouhovaného čaje. Kvalitní éterický kmínový olej nakapaný na kostku cukru se dá také využít na zvýšení tvorby mléka. Pokud nedošlo ke zvýšení tvorby mléka, je vhodné použít některý z homeopatického přípravku. Například *Phytolacca*, *Pulsatilla* nebo *Sepia*, v takovém ředění, které doporučí zkušený homeopatik.

- **Nadměrné množství mléka** – pokud je mateřského mléka velké množství a vypuzovací reflex velmi silný, tak že ho dítě nestačí polykat, je vhodné před přiložením dítěte trochu **mléka odsát**. Další možností je dítě vypodložit do **vzpřímené polohy** tak, aby jeho hlavička a krk byly výše než bradavka. Mezi přírodní produkty, které **snižují tvorbu mléka, patří šalvějový, mátový čaj a čaj z voňatky citronové**. Důležité je, aby matka s pitím šalvějového čaje zavčas přestala, aby nedošlo k předčasnému odstavení. Dá se využít také homeopatických přípravků, konkrétně Pulsatilla, Laccaninum a Phytolacca. Je však vhodné, aby žena použití těchto přípravků konzultovala se zkušeným homeopatem.
- Zjistit, zda prs, ze kterého matka právě kojí, není příliš nalitý, pokud ano, je vhodné část mléka odstříkat, aby dvorec změknuł a dítě se tak lépe přisálo.
- Pokud se kojení odehrává v rušné místnosti, kde je například zapnutá televize, může být dítě také neklidné a bude odvracet pozornost jinam. (4,7,18)

Líně pijící dítě

- zůstává u prsu
- pije se zavřenýma očima
- polyká málo a krátkou dobu
- malá stimulace vypuzovacího reflexu
- nebudí se v noci
- bradavka s dvorcem není dostatečně v ústech dítěte
- dásně nestlačují mléčné sinusy

Slabě pijící dítě

- pouští prs
- malá stimulace pro opakované vyvolání vypuzovacího reflexu
- nebudí se v noci
- saje aktivně méně než 8x za 24 hodiny a pouze 5 minut, pozor!!!

Pomoc:

- technika “přehazování” - výměna prsů během jednoho kojení (frekvence polykání klesá, dítě od prsu, naklonit dopředu, probudit, druhý prs)
- “přehazování” po dobu 20-30 minut, každé 2 hodiny přes den, každé 4 hodiny v noci
- u některých dětí zpočátku „přehazování” i každých 30-60 s
- vyvolá opakované spouštění let down reflexu a uvolnění mléka

- bradavku dostat až na měkké patro, 3x obkroužit ústa dítěte proti a 3x ve směru, přistříkovat mléko do úst, hlava níže než nohy (nohy 20 cm nad úrovní prsu)
- stisk prsu jako podpora

Dítě bojkotující kojení

Nejčastější příčiny:

- Omezované kojení
- Rušivé momenty při kojení (hluk, křik, hádky, rádio, televize...)
- Nemoc dítěte (infekce dutiny ústní, krku, středního ucha, rýma)
- Dlouhodobé odloučení od matky
- Příliš mnoho podnětů z nabitého denní programu
- Změna chuti MM po léku, potravě, menstruaci, retenci mléčného kanálku
- Příliš zaměstnaná matka

Návod jak se chovat k dítěti, které bojkotuje kojení

- Kojte v klidném prostředí
- Buďte v neustálém kontaktu s dítětem, *kůži na kůži*
- Zkuste *kojit dítě hlavně v noci*, kdy je více ochotné pít než v bdělém stavu
- Měňte polohy při kojení
- Některé děti vyžadují pohyb při kojení- kolébání, kojení za chůze...
- Pokud dítě přes den prs odmítá, odstříkávejte tak často, jak jste předtím kojila a dítě dokrmte některým z alternativních způsobů
- Buďte trpělivé a vytrvalé, všechno ostatní může počkat
- Až bojkot přejde, kojení se zase upraví

Baby colica

Definice: stav, kdy dítě intenzivně pláče více jak 3 hodiny denně, nejméně 3 dny v týdnu.

postihuje 15- 40 % kojenců

začíná ve 2.-3. týdnu života, spontánně vymizí mezi 3.-4. měsícem

postihuje kojené i nekojené děti

probíhá v návaznosti na jídlo, pozdě **odpoledne a večer**

Příčiny baby koliky - nejasné

autonomní hyperaktivita, okolnosti kolem porodu, zvýšená hladina motilinu v krvi,

úzkostná matka

intolerance proteinů či laktózy

u kojených strava matky (kravské mléko, nadýmající strava, citrusové plody, vody s vysokým obsahem CO₂)

často spojení s atopickou rodinnou anamnézou

Terapie

vyložit nadýmající stravu u matky

masáže břicha

skin to skin kontakt

jemné houpání

navázat s miminkem kontakt přes oči

matka popíjí čaje s kmínem, koprem, fenyklem

podání glukózy dítěti (max. 1 ml 15-25 % G), zvyšuje produkci endogenních opioidů

ev. SAB simplex, Paralen

Jak se pozná účinné sání a polykání: PAUZA V BRADĚ

- dítě polkne po každém pohybu čelistí
- využívá spodní čelist, ne rty

Neúčinné sání - chvějivé, krátké sání = pouhý pohyb rtů - tremolení

ODSTRÍKÁVÁNÍ

V některých situacích je nezbytné, aby matka mléko odstříkala !!!

KDY ODSTRÍKÁVAT:

- při oddělení matky od dítěte
- při retenci (zadržování) mléka
- při nadbytku mléka
- pro vytvarování bradavky s dvorcem

Odšťikávání rukou

PŘÍPRAVA:

- vyvařená nádoba na odstříkané mléko
- čistě umyté ruce
- přiložení teplého vlhkého obkladu na prsa či nahřátí ve sprše
- krouživé masáže rukou od základu prsu směrem k bradavce k povzbuzení vypuzovacího reflexu
- zakončení masáže jemným vyklepáním prsů v předklonu

POSTUP:

1. Špičku palce položit nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii.



2. Celý prs přitisknout zbývajícimi prsty a dlaní k hrudníku.



3. Rytmičky stlačovat bradavku, až mléko začne odkapávat.



4. Opakovat tento trojdobý pohyb a měnit pozice prstu na dvorci.



5. Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela.
6. Velký nebo příliš nalitý prs podložit dlaní druhé ruky.
7. Doba odstříkávání je kolem 20-30 minut, prsy několikrát vystřídat.

Odstavování dítěte - postupně a s láskou!

Kojení je třeba chápat jako celek.

Není to jen zdroj výživy, ale:

- uspokojuje i citové potřeby dítěte.
- dlouhodobé kojení je specifický partnerský vztah mezi matkou a dítětem.

Všechny děti se dříve či později odstaví - až na to budou zralé.

Některé děti vyžadují být kojeny kratší jiné delší dobu.

Přirozené odstavování

Odstavování začíná okamžikem, kdy dítě přijme první příkrm.

Odstavování je učení dítěte přijímat jinou stravu než mateřské mléko z prsu.

Přirozené odstavování je jedinečný proces, při kterém nelze nic garantovat. Jen to, že kojení jednou určitě skončí.

Jak odstavovat? Postupně a s láskou!

- matka se musí rozhodnout sama, musí zvážit, zda odstavení vyřeší její problém.
- ani nemoc, operace neznamenají, že s kojením se musí skončit, pokud matka a dítě nejsou na odstavení připravení.
- dítě se prsu nevzdá, pokud nenabídneme jinou stejně přitažlivou náhradu.
- je nutné zdvojnásobit denní mazlení, skin to skin
- není chybou, když dítěti ustoupíte.
- vyhnout se situacím, které dítěti připomínají kojení.

- čas a trpělivost -náhlé odstavení může způsobit fyzické a citové trauma.
- dostatek zajímavých potravin nabízet místo kojení.

Témata k samostudiu:

Uzdička

Jak poznat, že dítě pije - Pauza v bradě

Jak poznat Retenci mléka a jak ženě pomoci

Jak pomoci zvýšit laktaci

Jak pomoci zvýšit tok mléka

Zdroj Laktační liga www.kojeni.cz, www.mamila.sk.

