

NÁRODNÍ LAKTAČNÍ CENTRUM OSLAVILO 2. VÝROČÍ

MUDr. Anna Mydlilová

Národní laktační centrum, Laktační liga

Národní laktační centrum (NARLAC) ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze 4 oslavilo v březnu letošního roku své druhé výročí. Na Národní linku kojení se obrátí ročně kolem 3000 maminek i zdravotníků a konzultaci přímo v centru si vyžádá na 350 maminek. Všechny aktivity jsou náročné na čas. Jedna porada na telefonu trvá 5–30 minut, konzultace v centru 30 min.–3 hodiny, někdy celý den.

Laktační poradci

Národní lince kojení pomáhají v různých regionech vyškolení laktační poradci z řad zdravotníků i maminek. Celkem je jich již vyškolen 181 (69 maminek poradkyň a 112 zdravotníků). Dalších 50 se připravuje certifikát získat.

Podpůrné skupiny matek

Podpůrné skupiny matek na podporu kojení je nová iniciativa v ČR, o kterou je mezi maminkami velký zájem. Tato iniciativa nikterak nesnižuje význam profesionálů. Když matka mluví s ostatními matkami o svých problémech, zjistí, že není jediná, která má obtíže. Nové výzkumy i praxe ukazují, že tento typ podpory je velmi efektivní.

www.kojeni.cz

V poradenské činnosti pomáhají také webové stránky Laktační ligy www.kojeni.cz, kde jsou zpracovány nejčastější obtíže při kojení, tzv. NOKY a internetová INFO linka, která denně řeší kolem 20 dotazů.

Bohužel také i v dnešní době, kdy nechybí informace ani vědecké důkazy o významu kojení, existují zdravotníci, kteří matky dostatečně nepoučí a hlavně nepodporí v jejich úsilí. Informace, které matky dostaly od svých lékařů v 85 % byly v rozporu s radou, kterou dostaly na lince kojení či v centru. Stále přetrvávají mýty a pověry a některé z nich se tak zakořenily, že se předávají z generace na generaci. Přitom víme, že dávno neplatí a byl to také velký Nietzscheho omyl: Co tě nezabije, to tě posílí.

Jaké jsou nejčastější dotazy na lince kojení

Jak často a dlouho kojit	14,4 %
Prospívání dítěte	12,4 %
Kdy zavádět nemléčný příkrm	9,7 %
Jak zvýšit tvorbu mléka	8,8 %
Technika kojení	7,8 %
Problémy s prsy	7,4 %
Ukřižované dítě	6,4 %
Ragády	5,1 %
Dítě bojkotující kojení	5,1 %
Odstavování	4,7 %
Alternativní způsoby krmení	4,1 %
Léky a kojení	3,3 %

S jakými problémy přicházejí maminky do centra

Špatná technika kojení	73,4 %
Dítě zmatené dudlíkem a lahví	41,0 %
Dítě neprospívající	29,0 %
Ragády – poškozené bradavky	14,8 %
Problémy s prsy	10,6 %

Jaké jsou nejčastější mýty o kojení?

❓ Časté kojení snižuje tvorbu mléka

Tvorba mléka je optimální, pokud je dítě kojeno tak, jak potřebuje bez omezování délky a frekvence.

❓ Pro dostatečnou tvorbu mléka stačí kojit 6× denně

Tvorba mléka závisí na frekvenci kojení a jeho množství klesá při nedostatečném a omezeném kojení.

❓ Kojení vícekrát za den je nenormální

Kojení i několikrát za den je zcela normální, každé dítě má jiný vzorec chování a jiný rytmus potřeby sání. Vzory chování by se měly respektovat.

❓ Dítě vypije potřebné množství během 5–10 minut

Starší zkušené děti pijí krátce, novorozenec se učí, potřebuje delší dobu. Záleží také na funkčnosti vypuzovacího reflexu.

❓ Matka si kojení musí rozdělit tak, aby se prsy mohly znovu naplnit

Kojící žena tvoří mléko stále, 70 % mléka v prsou zůstává, prs slouží jako zásobárna.

❓ Měkké ochablé prsy signalizují málo mléka

Čím prázdnější prs, tím rychleji se mléko tvoří.

❓ Dítě má být kojeno 6–8× do osmého týdne věku, 5–6× do 3. měsíce a ne více než 4–5× do 6. měsíce

Růstové spurty a nemoc dítěte mohou měnit vzorec chování dítěte, kalorická dodávka stoupá na konci kojení.

❓ Dítě se musí kojit až po třech hodinách (míchání starého s novým)

Dítě má být kojeno tak, jak chce. Mateřské mléko je lehce stravitelné, proto kojenecké děti vyžadují kojení častěji než děti na umělé výživě. Rozdíl ve vyprázdnění žaludku – u kojených 1,5 hod proti 4 hod. u formule.

❓ Dítě musí vypít 150 ml/kg/den

U kojených dětí se mění množství vypitého mléka během dne, jednoho kojení.

❓ Nikdy nebudte spící dítě

Spavé dítě je nutno budit, aby pilo alespoň 8× denně.

❓ Po narození dítěte je nutné zavést pravidelný řád

Novorozenec má jedinečné chování ke krmení a spánku, nevyžaduje zavádění rituálů.

❓ Při každém kojení musí matky kojit z obou prsů

Lépe nechat vypít jeden prs dokonce, aby dítě získalo i zadní, tučné mléko.

❓ Když dítě neprospívá, důvodem je nedostatečná kvalita mateřského mléka (MM)

Existují adaptační mechanismy k zachování kojení i během nepříznivého období. I podvyživená žena produkuje kvalitní mléko.

❓ **Příčinou nedostatku mléka je stres, únava, nedostatek jídla a tekutin**

Špatná technika kojení, omezované kojení, používání láhve a dudlíku jsou nejčastější příčinou nedostatku mléka.

❓ **Matka musí pít mléko, aby produkovala mléko**

Tvorba mléka je záležitostí hormonální, důležité je sání dítěte.

❓ **Kojící matka musí jíst i pít za dva**

V době kojení není potřeba zvyšovat kalorickou potřebu ani množství tekutin. Kojící žena potřebuje jen 430 kcal navíc.

❓ **Matka se nesmí stát „dudlíkem“ pro dítě**

Prs je jediná přirozená originalita, preference pro prs je geneticky daná. Proč používat jen prs – delší amenorea, delší kojení, správná modulace čelistního oblouku. Vzor kojení a potřeby dítěte se mění, dítě může vyžadovat prs při bolesti, úzkosti...

❓ **Pít z láhve kojení nezakazí**

Mechanismus sání se liší při kojení a pití z láhve. Strídání stimulů mate dítě, výsledkem je špatná technika sání.

❓ **Podání dudlíků nevedí**

Dudlík snižuje informaci o potřebě sání, ovlivňuje způsob sání, snižuje tvorbu mléka, zkracuje délku výlučného kojení a laktační amenoreu, má negativní vliv na modulaci dutiny ústní, je příčinou infekce dutiny ústní.

❓ **Dítě kojené dle chuti nezvyšuje citovou vazbu mezi matkou a dítětem**

Kojení dle chuti přináší synchronizaci, což vede ke zvýšení vazby mezi matkou a dítětem.

❓ **Matka, která často chová své dítě, je rozmazlí**

Dítě, které je často chováno, 10× méně křičí. Ženy s častým 75% kontaktem oproti 25 % déle kojí.

❓ **Kojení dle chuti má negativní vliv na vztah mezi ženou a mužem**

Zralí rodiče se potřebám dítěte přizpůsobí. Týmová práce matky a otce posiluje jejich vztah.

❓ **U některých dětí se může objevit alergie na MM**

Jestliže se u dítěte objeví alergie, není to alergie na MM, ale alergie na protein kravského mléka (KM), který se dostává do MM.

❓ **Kojení v průběhu dalšího těhotenství není možné**

Kojení v průběhu dalšího těhotenství neohrožuje matku, plod ani dítě.

❓ **Při onemocnění a teplotě matka nesmí kojit**

Kojení v průběhu onemocnění představuje naopak pro dítě významný zdroj vznikajících protilátek.

❓ **Dítě potřebuje čaj či jinou tekutinu či potravu**

Do šesti měsíců věku nepotřebuje kojené dítě čaj ani jinou tekutinu či potravu navíc.

❓ **Ženy s plochými nebo vpáčenými bradavkami nemohou kojit**

Potřebují podporu, pomoc a formovače bradavek.

❓ **Dítě s průjmem by nemělo být kojeno**

Kojení je nejlepším lékem, bezlaktózové mléko není lepší než MM.

❓ **Děti mohou zůstat u prsu i dvě hodiny, protože se rády kojí**

Není to pravda. V takovém případě je nutná kontrola techniky kojení.

❓ **Děti se musí naučit pít z láhve, a proto se jim musí nabídnout**

Dítě se nemusí naučit pít z láhve. Rozhodně nepoužívat láhev po dobu prvních 4–6 týdnů. Podat dítěti láhev při problémech s kojením není řešením. Kojení se tím ztíží.

❓ **Kojení dítěte ve 3 nebo 4 letech je nevhodné**

Kojení do 4 let bylo ve většině kultur normální, v posledních 100 letech se začalo kojení omezovat. Dlouhodobě kojené děti jsou nezávislejší.

❓ **Po cvičení by matka neměla kojit**

Neexistuje důvod, provedené studie na toto téma jsou v rozporu s každodenní zkušeností milionů matek.

❓ **Kojící matka nesmí mít trvalou nebo si barvit vlasy**

Není to pravda.

❓ **Pokud matka podstoupila chirurgický zákrok, měla by počkat den, než začne znovu kojit**

Matka může začít kojit hned po zákroku. Osvícené nemocnice hospitalizují kojící matku spolu s dítětem.

❓ **Kojení dvojčat je obtížné**

Důležité je dobře zvládnout kojení, dvojčata či trojčata vyžadují spoustu práce a času bez ohledu na to, jak jsou krmena.

❓ **Ženy, kterým se během těhotenství nezvětší prsy nebo jen málo, nevytvoří dostatek mléka**

Valná většina žen může vytvářet více než dostatečné množství mléka, i když se prsy během těhotenství nezvětšily.

❓ **Kojení na veřejnosti je neslušné**

Není to pravda. Považovat kojení za neslušné je znevažování a ponižování matek. Ti, kterým to vadí, se mohou otočit.

❓ **Na kojení se svádí vše**

Je to pravda. Na kojení se svádějí rodinné problémy, únava, nervozita, plačtivost, problémy se spaním, padání vlasů, migréna...

Na závěr: S úsměvem (často bez úsměvu)

Historiky z horké linky kojení

- ... poradte mi: mám moc mléka, dítě krmím Sunarem a svoje mléko chci prodávat
- ... za jak dlouho se přemění kravské mléko, které vypiji, na mateřské mléko
- ... milá paní nevyvinuly se vám mlékovody, kojit nemůžete (maminka kojila skoro jeden rok)
- ... noční kojení zatěžuje ledviny, které si v noci musí odpočinout
- ... maminka má teplotu: při teplotě nesmíte kojit, protože mléko se při teplotě srazí
- ... dítě musí křičet, maminko, křikem se zbavuje škodlivin
- ... 3týdenní dítě, od porodní váhy přibralo jeden kg, lékařem doporučeno: jeden den hladovka. Když to miminko nevydrží, tak dát rýži
- ... po zavedení nemléčné stravy do jídelníčku kojence přestat kojit, protože kojení zatěžuje mandle
- ... od 4. měsíce musí dítě spát 6 hodin, doporučena kaše
- ... budete-li často kojit, budete mít sexuálního maniaka
- ... budete-li kojit déle než jeden rok, zvyšujete si pravděpodobnost nádoru na mozk.