



HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Kojení od A do Z

www.nemocnicehavirov.cz

www.porodnicehavirov.cz



Kojení není jenom otázkou nakrmení miminka. Naplňuje i mnoho jeho dalších potřeb: uklidňuje ho, uspává ho, poskytuje mu pocit bezpečí a jistoty. V naší porodnici se snažíme vytvářet podmínky pro kojení i tím, že ihned po porodu apelujeme na pokračování kontaktu kůže na kůži. Ukážeme Vám, jak dosáhnout správné přisátí a poznat, že miminko skutečně pije mateřské mléko a má ho dost. Čím více mateřského mléka miminko vypije v prvních hodinách a dnech, tím lepší bude tvorba mléka během celé doby kojení.

To nejdůležitější ve zkratce...

Správné přisátí je asymetrické – brada zabořena do prsu a nos se prsu nedotýká. Právě správné přisátí je rozhodující pro bezbolestnost kojení. Pokud se u kojení vyskytne jakákoliv – i minimální bolest – je to signál na úpravu přisátí. Bolest u kojení je vždy důvodem k požádání o pomoc s kojením. U správného přisátí je úleva rychlá a je to prevence zhoršování bolesti. Navíc odstranění bolesti zvyšuje i vydatnost kojení a množství vypitého mléka.

Nemějte strach, naučíme Vás, jak vypadá správná poloha a správné přisátí, jak poznat, jestli miminko pije mléko z prsu a jestli ho vypije dost. Pokud máte bolesti, pokud miminko pláče, pokud se na prs neumí přisát, pokud Vám kojení nefunguje, pokud máte jakékoliv otázky nebo nevíte, co máte dělat, jsme tu pro Vás.

Co není potřeba dělat?

- Miminko není potřeba před a po kojení vážit.
- Miminko není potřeba balit do zavinovačky.
- Miminko není potřeba před kojením přebalovat.

Co je prevencí problémů s kojením?

- Nepoužívat kloboučky, dudlíky, lahvičky či stříkačky na krmení nebo dokrmování miminka.
- Nepoužívat zavinovačky.
- Kojit podle potřeb miminka, kdykoliv má miminko o kojení zájem. Bez intervalů a časování kojení.
- Nenechávat miminko plakat.
- Začít kojit již od porodu, protože miminko nemá zásoby energie nebo vody z břicha.

- Nebudit miminko na kojení. Místo toho ho mít v kontaktu kůže na kůži a začít ho kojit, když projeví známky zájmu o kojení.

V naší porodnici jsou vám na pokoji k dispozici:

- Knížka s fotografiemi s názvem Praktický návod na kojení.
- [Videonávody](#) na kojení, které si můžete pustit na obrazovce ve svém pokoji.
- Šátky na nošení miminka.
- Speciální košile na pomoc při kontaktu kůže na kůži.
- Kalíšky na krmení miminka, které se zatím k prsu nepřisává.
- Prostředky na zahojení poraněných bradavek.



A podrobně...

Výlučné kojení (pouze mateřské mléko) se doporučuje přibližně prvních 6 měsíců života dítěte. Zavedení přikrmování z láhve snižuje množství mateřského mléka, které se tvoří.

Známky toho, že je miminko dobře přisáté:

- Kojenec má široce otevřená ústa, která jsou plná prsní tkáně.
- Brada dítěte se dotýká prsu, spodní ret je ohrnutý směrem dolů (ne vždy je to vidět) a nos není přitisknutý k prsu.
- Při krmení dítěte necítíte žádnou bolest v prsou nebo bradavkách, i když prvních několik sání může být pocitově intenzivních.

- Nad horním rtem dítěte je vidět více tmavé kůže kolem bradavky (areoly) než pod spodním rtem.

Známky toho, že Vaše dítě dostává dostatek mléka:

- Miminko začíná krmení několika rychlými sáními, po kterých následuje dlouhé, rytmické sání a polykání s občasnými pauzami.
- Můžete slyšet a vidět, jak dítě polyká.
- Tváře dítěte zůstávají během sání zakulacené, nikoliv propadlé.
- Během krmení se děti zdají být klidné a uvolněné.
- Po skončení kojení se dítě samo odpojí od prsu.
- Po krmení mají vlhká ústa.
- Miminko vypadá po kojení spokojeně a nasyceně.
- Prsa jsou po kojení měkká.
- Vaše bradavky vypadají po kojení víceméně stejně – nejsou zploštělé, vpáčené ani bílé.
- Po krmení se můžete miminko zdát ospalé a uvolněné.

Další známky toho, že se miminko dobře najedlo:

- Miminko po prvních dvou týdnech postupně přibývá na váze – je normální, že miminka během prvních dvou týdnů ztratí část své porodní váhy.
- Když je vzhůru, vypadá zdravě a bděle.
- Od čtvrtého dne by mělo po dobu několika prvních týdnů každý den udělat alespoň dvě měkká žlutá hovínka.
- Od pátého dne by mělo miminko pročůrat více plen. Každých 24 hodin by mělo být vyměněno alespoň 6 těžkých mokrých plen. V prvních 48 hodinách bude mít dítě pravděpodobně pouze 2 nebo 3 mokré pleny.
- Může být těžké poznat, zda jsou jednorázové pleny mokré. Abyste si vytvořila představu, vezměte nepoužitou plenu a přidejte 2 až 4 lžičky vody. To Vám pomůže získat představu o tom, co máte hledat a cítit.

Jak zvětšit množství mateřského mléka:

- Požádejte svou porodní asistentku nebo [laktační poradkyni](#), aby sledovala krmení Vašeho dítěte. Může Vám nabídnout vedení a podporu, a ukázat Vám, jak dítě správně polohovat a přiložit k prsu.

- Prvních 6 měsíců nedávejte dítěti lahvičky s umělou výživou nebo dudlík, dokud se kojení dobře nezavede.
- Kojte své dítě tak často, jak si přeje, a tak dlouho, jak si přeje.
- Odstříkávání mateřského mléka po kojení, až se kojení zavede, Vám pomůže zvýšit jeho tvorbu.
- Při každém krmení nabízejte oba prsy a prsy střídejte.
- Držte miminko u sebe a přitiskněte je k sobě kůží na kůži. To Vám pomůže včas rozpoznat příznaky, že je připraveno na krmení dříve, než začne plakat.

Co může ovlivnit tvorbu mléka:

- Špatné polohování.
- Nekrmíte své dítě dostatečně často.
- Pití alkoholu a kouření během kojení – obojí může narušit tvorbu mléka.
- Předchozí operace prsou.
- Po porodu musíte být na čas odloučena od svého dítěte – například proto, že bylo předčasně narozené.
- Nemoc Vaše nebo miminka.
- Podávání kojenecké láhve nebo dudlíku dřív, než začnete pravidelně kojit.
- Používání ochrany bradavek – ačkoli to může být jediný způsob, jak krmit dítě s poškozenými bradavkami, je to lepší než přestat kojit.
- Některé léky – informujte se proto o interakci Vašich léků, pokud nějaké užíváte.
- Úzkost, stres nebo deprese.

Příprava na kojení před porodem

Než se Vám narodí dítě, je dobré si o kojení zjistit co nejvíce informací. Může Vám to pomoci cítit se jistěji, až začnete své dítě kojit. Můžete navštívit naše [předporodní kurzy](#), kde se dozvíte to nejdůležitější ohledně kojení, polohování a příkládání miminka a proberete i řešení běžných problémů s kojením.

Kolostrum: Vaše první mléko

Tekutina, kterou produkují Vaše prsa v prvních dnech po porodu, se nazývá kolostrum neboli mlezivo. Je husté a obvykle má zlatožlutou barvu. Je to velmi koncentrovaná potrava, takže dítěti stačí při každém krmení jen malé množství, asi jedna čajová lžička.

Miminko může chtít kojit poměrně často, zpočátku třeba každou hodinu. Jakmile začnou Vaše prsa po několika dnech produkovat více "zralého" mléka, začne se krmit méně, ale déle. Čím více budete kojit, tím více bude sání Vašeho dítěte stimulovat tvorbu mléka a tím více mléka budete produkovat.

Když kojíte své dítě, vylučují se ve Vašem těle hormony, které způsobují, že se mléko uvolňuje směrem ke kanálkům za Vašimi bradavkami. Jedná se o tzv. „uvolňovací reflex“. Tento reflex působí při každém kojení a způsobuje, že je mléko připraveno téci. U některých žen se objevuje mravenčení, které může být poměrně silné. Jiné necítí vůbec nic. Uvidíte, jak Vaše dítě zareaguje, až se mléko uvolní. Rychlé sání se změní na hluboké a rytmické polykání, jakmile mléko začne téct. Dítě se po počátečním rychlém sání často zastaví a čeká na další mléko. Občas může být tento vypouštěcí reflex tak silný, že dítě začne kašlat a prskat. Laktační poradkyně Vám řekne, jak postupovat, když máte příliš mnoho mateřského mléka.

Jak často mám své dítě kojit?

V prvním týdnu může Vaše dítě chtít kojit velmi často. V prvních dnech to může být každou hodinu. Po několika dnech se začne kojit méně, ale déle.

Obecně lze říci, že během prvních týdnů by se miminko mělo krmit alespoň 8 až 12 krát nebo častěji každých 24 hodin. Je v pořádku nakojit dítě, kdykoli má hlad, když máte plná prsa nebo když se chcete jen pomazlit.

Kojené dítě nelze překrmit. Když je dítě hladové, může:

- být neklidné,
- cucat si pěst nebo prsty,
- vydávat mumlavé zvuky,
- otáčet hlavou a otevírat ústa.

Nejlepší je snažit se dítě nakojit během těchto prvních signálů, protože plačící dítě se špatně krmí.

Zvyšování zásob mléka

Přibližně 2 až 4 dny po porodu si můžete všimnout, že Vaše prsa jsou plnější. To se často označuje jako "přibývání mléka". Množství Vašeho mléka se bude lišit podle potřeb kojence. Pokaždé, když se miminko nakojí, Vaše tělo ví, že má vytvořit mléko pro další krmení. Množství vytvořeného mléka se bude zvyšovat nebo snižovat v závislosti na tom, jak často kojíte.

Své dítě kojte tak často, jak si přeje, a tak dlouho, jak si přeje. Jinými slovy, reagujte na potřeby dítěte. Tomu se říká citlivé kojení nebo také kojení vedené dítětem. Na začátku se může zdát, že neděláte nic jiného, než kojíte. Postupně se však Vy i Vaše dítě dostanete do určitého režimu a množství produkovaného mléka se ustálí. Je důležité kojit i v noci, protože v této době se vytváří více hormonů (prolaktinu), které zvyšují zásoby mléka. V prvních týdnech, než se Vy i miminko s kojením sžijete, se nedoporučuje "příkrmování" umělým mlékem nebo podávání dudlíku miminku, protože to může snížit množství produkovaného mateřského mléka.

Únik mateřského mléka

Někdy může dojít k neočekávanému úniku mateřského mléka z bradavek. Nošení prsních vložek zabrání tomu, aby se Vaše oblečení zašpinilo mateřským mlékem. Nezapomeňte je často měnit, abyste předešla infekci. Může pomoci i odstříkávání mléka. Odstříkejte pouze tolik, abyste se cítila pohodlně, protože nechcete nadměrně zvýšit tvorbu mléka.

Pomoc a podpora při kojení

Kojení je nedílnou součástí péče o miminko. Toto my víme, a proto se intenzivně snažíme podporovat začátky kojení okamžitě od porodu v souladu s doporučením BFHI a FCC. Správný začátek je důležitý. V naší nemocnici je od roku 2021 součástí péče po porodu i služba [Laktační poradny](#). Naše laktační poradkyně dochází i na oddělení šestinedělí, kde odpovídá na dotazy maminek. Pomáhá jim také získat zručnost v kojení a dovednosti v péči o kojené miminko. Poskytuje rady ohledně kojení, co dělat, pokud miminko nepřibírá, pokud se nepřisává, pokud máte problémy s prsy nebo bradavkami, pokud miminko pláče, nespí, potřebuje pomoc s usínáním, není u kojení spokojeno, blinká, má problémy se stolicí, a podobně. Kromě toho se v laktační poradně můžete naučit vázat miminko do šátku na nošení, dovědět se, kdy a jak začít s příkrmy a jak pokračovat v kojení miminka po 6. měsíci, kdy končí první etapa kojení – výlučné kojení.

Své otázky můžete z pohodlí domova položit i certifikované laktační poradkyni z organizace [MAMILA](#), která Vás může doma opakovaně navštívit nejenom během šestinedělí, ale kdykoliv to v době kojení budete potřebovat. Obracet se můžete také na online laktační poradnu MAMILY. Na webových stránkách Mamily také mimo jiné najdete videa, která Vám ukážou správné polohy při kojení, poradnu kojení a kontakty na poradkyně.

