STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Kojení - základ zdraví

Informace pro rodiče publikované ve Zdravotním a očkovacím průkazu dítěte a mladistvého

Kojení - základ zdraví pro celý život

MUDr. Anna Mydlilová

Kojení je přirozený způsob výživy, optimální pro vývoj dítěte. Kojením vzniká těsný citový vztah mezi matkou a dítětem, blahodárný pro jeho celkový tělesný a duševní vývoj.

Mateřské mléko je zdrojem všech důležitých živin a energie. Obsahuje protilátky a látky povzbuzující obranyschopnost organizmu dítěte. Tím dítě chrání před mnoha nemocemi, jako jsou např. průjmy, záněty středouší, dýchacích a močových cest.

U kojeného dítěte je menší riziko vzniku některých vážných nemocí (např. syndrom náhlého dětského úmrtí, alergie, obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak). Kojení napomáhá vývoji správného skusu.

Kojení je zdravé i pro matku (nižší riziko poporodního krvácení, správné zavinování dělohy, rychlý návrat ke hmotnosti před těhotenstvím, nižší riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků).

Obecné zásady

Výlučné kojení, bez přidávání jiných tekutin či potravin, by mělo trvat 6 měsíců, pokud k dokrmování není vážný, lékařem stanovený zdravotní důvod.

V kojení lze pokračovat do dvou let, ale i déle, podle vzájemných potřeb matky a dítěte.

Po ukončení šesti měsíců se zavádějí nemléčné příkrmy podávané lžičkou, z hrníčku či ruky.

Kojenecká láhev ani dudlík by neměly být vůbec používány.

Děti před prvním rokem života, pokud nejsou kojeny, by neměly dostávat kravské mléko, ale umělou dětskou výživu podle doporučení lékaře.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Jak a kdy kojit?

Po porodu by měl být novorozenec položen na břicho nebo hruď matky a přiložen k prsu. První kontakt matky s dítětem na porodním sále by měl trvat co nejdéle, nejméně dvě hodiny. První kojení by mělo být zahájeno nejlépe do jedné hodiny po porodu.

Základem úspěšného kojení je správná technika, tj. vzájemná poloha matky a dítěte, přisátí a sání, společný pobyt matky s dítětem na pokoji, tzv. rooming in. Dudlíky a láhve by se neměly používat. V případě potřeby dokrmování zvolíme některý z alternativních způsobů krmení (kádinkou, stříkačkou, lžičkou).

Kojit se má podle chuti dítěte bez omezování délky a frekvence. Denně by mělo být dítě kojeno minimálně 8x. Zpočátku může být frekvence kojení i 12x či vícekrát za den a prs by měl být nabízen, kdykoliv dítě vykazuje bdělost, otevírá ústa a hledá, vkládá ruce do úst či vykazuje zvýšenou pohybovou aktivitu. Pláč je už pozdním příznakem hladu.

Zpočátku by dítě mělo být kojeno z obou prsů při jednom kojení, později, až se tvorba mléka ustálí, z jednoho a tak dlouho, dokud se samo prsu nepustí. Některé děti však vyžadují kojení z obou prsů při každém krmení.

Tvorbu mléka si dítě reguluje samo, čím častěji saje, tím více mléka se tvoří.

Spavé děti je potřeba ke kojení budit po uplynutí čtyř hodin od začátku předchozího kojení.

Správně kojené dítě pije zpočátku rychle, pak následují pomalé, hluboké tahy a lze vidět či slyšet polykání.

Počet kojení, délka kojení a počet pomočených a pokakaných plenek by se měly zaznamenávat. Projevem správného prospívání je do šesti týdnů 6-8 pomočených a 3-6 pokakaných plenek za den.

V období růstových spurtů (rychlého přibývání na váze a délce) nebo když je třeba zvýšit tvorbu mléka, může dítě vyžadovat častější kojení. Děti, které rychleji přibývají na váze, by neměly být v kojení omezovány. Mateřské mléko neobsahuje žádné "prázdné nežádoucí kalorie".

Problémy s kojením

Pokud má matka s kojením větší problémy, je nutno poradit se s lékařem. Nemůže-li být dítě z nějakého důvodu kojeno, mělo by dostávat odstříkané mateřské mléko vlastní matky či z banky mateřského mléka.

Poporodní úbytek hmotnosti je obvyklý, protože dítě ztratí přebytek vody. Pokud úbytek nepřesáhne 10 % porodní hmotnosti, není třeba činit zvláštní opatření. I při vyšší ztrátě hmotnosti ji dítě nahradí častým a účinným kojením.

Problémům s kojením, jako jsou bolavé bradavky a nalité prsy, lze předejít správnou technikou kojení. Kojení nesmí matku bolet. Bolest znamená, že poloha dítěte není správná. Příčinou poranění a bolestivosti bradavek je nesprávná poloha při kojení.

Přestávka mezi kojením delší než šest hodin může snížit tvorbu mléka.

Ztížený odtok mléka z určité části prsu (retence) se projeví zarudnutím, teplotou a nepříjemným napětím. Lze jej odstranit přiložením studeného obkladu mezi kojením, nahřátím a masáží postiženého místa před kojením.

Neustupující napětí v prsu a místní zarudnutí s celkovými příznaky nemoci (teplota, únava) signalizuje zánět a je třeba jej léčit podle pokynů lékaře. V kojení je možno pokračovat, tvorba mléka může náhle poklesnout. Tento stav, nazvaný laktační krize, bývá krátkodobý a většinou se za několik hodin sám upraví.

Životospráva

Pití alkoholu, kouření a užívání drog jsou pro kojené dítě rizikem, neboť škodlivé látky přecházejí z matky do mateřského mléka, snižují tak jeho tvorbu a nepříznivě ovlivňují chování a vývoj dítěte. Při výjimečném příležitostném požití alkoholu by neměla matka kojit následující dvě hodiny.

Strava kojící matky by měla být pestrá, vyvážená, bohatá na ovoce a zeleninu. Žádné zvláštní diety nejsou nutné. Matka by měla vypít dostatečné množství tekutin (2,5-3 litry denně), menší ani větší množství neovlivní množství ani kvalitu mléka.

V období kojení by měla matka dodržovat zásady správného životního stylu tak, aby pouto mezi ní a dítětem bylo co nejsilnější.