



Rizika kouření v době kojení

Kojení je to nejlepší a nejpřirozenější, co může maminka dopřát svému dítěti pro zdravý růst a vývoj hned od počátku jeho života. Je přínosné nejen pro dítě, ale i pro kojící matku a pro jejich vzájemný vztah. Je ekologické a rodině i celé společnosti šetří peníze. Světová zdravotnická organizace a Ministerstvo zdravotnictví ČR doporučují 6 měsíců kojit výlučně a následně v kojení pokračovat do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.

Mateřské mléko je pro kojence bezpečná a nesmírně zdravá strava. Jeho kvalitu ovšem nepříznivě ovlivňuje, pokud kojící matka kouří. Ohrožuje tím zdraví své i svého dítěte. Nikotin snadno přechází do mateřského mléka a jeho koncentrace klesá jen pomalu. O polovinu se sníží za 1,5-2 hodiny, ale trvá až 10 hodin než vymizí - pokud ovšem matka mezitím znovu nekouří. Když kojeneček přijme nikotin obsažený v mateřském mléce, odbourává ho pomaleji, než dospělí.

Kouření způsobuje změny ve složení mléka, čímž snižuje jeho ochranné vlastnosti, ovlivňuje reakce kojenců na mateřské mléko a má vliv na jejich zdraví.

Kouření matek je hlavním rizikovým faktorem syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS) - u dětí kouřících matek je nebezpečí úmrtí na tento syndrom výrazně vyšší. Také ke kojeneckým kolikám, zvracení nebo průjmům dochází častěji u dětí matek-kuřáček. Kouření kojící matky zvyšuje riziko onemocnění dýchacích cest kojenců nebo ušní infekce. Byla zjištěna souvislost mezi kouřením a snížením obsahu jódu v mateřském mléce, což zvyšuje riziko nesprávného vývoje mozku. Děti kuřáček také mohou mít v budoucnu poruchy štítné žlázy. Kouření snižuje i obsah vitamínů C a E v mateřském mléce. Nikotin narušuje spánkové zvyklosti dětí. Během hodin po kouření děti spí méně a jejich spánek je neklidný.

Ženy-kuřáčky nesnadno zahajují laktaci. V prvních měsících života mohou být hmotnostní přírůstky jejich dětí nižší, protože nikotin jednak potlačuje chuť dětí k jídlu, ale především snižuje produkci mateřského mléka tím, že ovlivňuje působení hormonů v těle matky. Kouření mění chuť mateřského mléka, které pak mohou děti odmítat a pít méně ochotně, neklidně. Fakt, že jejich dítě neuspokojivě saje, někdy matky-kuřáčky vnímají tak, že jejich mléko není pro dítě "dostatečně dobré a silné". Zejména když po jeho konzumaci dochází u kojence k průjmu nebo kolikám. Proto mohou s kojením předčasně skončit.

Kojenec žijící v kuřáckém prostředí je ohrožen nejen nikotinem, který do svého těla dostane prostřednictvím mateřského mléka od matky-kuřáčky. Negativní působení na jeho zdraví je posíleno ještě vlivem pasivního kouření a tzv. "kouře z třetí ruky". V případě pasivního kouření kojeneček přímo vdechuje nikotin, dehet, oxid uhelnatý a další škodliviny z cigaretového kouře, v případě "kouře z třetí ruky" dítě vdechuje škodlivé chemické látky, které se v kuřácké domácnosti zachytily a následně uvolnily z vybavení bytu, oblečení, ale i povrchu těla členů domácnosti. Proto by nikdo neměl v blízkosti kojence kouřit, zejména ne v malých uzavřených prostorech (v místnosti, v automobilu aj.)

Jasnou volbou matky seznámené se škodlivostí kouření a motivované udělat to nejlepší pro sebe i své dítě by mělo být kojit a nekouřit. Pokud kojící maminka nebude kouřit, prospěje sobě i svému miminku.