



# **Technika odstříkávání mateřského mléka**

Má-li matka více mléka, než stačí dítě vypít, a tvorba s potřebou dítěte ještě nejsou v rovnováze, je nutné přebytky mléka odstříkávat. Také v případě, že matka nemůže své dítě z různých důvodů kojit, může mléko odstříkat a podat dítěti sondou, lžičkou nebo přímo ze sklenky, aby nebylo o výhody výživy mateřským mlékem ochuzeno.

## Nahromadění mléka v prsou

Nadměrné nalití prsou v prvních dnech po porodu je bolestivé, někdy provázené horečkou, třesavkou, malátností. Naplněný a oteklý dvorec i bradavka brání dítěti ve správném přísátí. Kojení je pak pro matku bolestivé a dítě nemůže účinně sát. Navíc hrozí poškození bradavek trhlinami, které se mohou stát vstupní branou infekce a příčinou vzniku skutečného infekčního zánětu prsu (mastitidy). Všem těmto nepříjemným pocitům můžeme zabránit od samého počátku správně prováděným přikládáním dítěte k prsu.

**Nahromadění mléka – retence** – v některém laloku mléčné žlázy, způsobené náhle vzniklou poruchou odtoku mléka příslušným vývodem, například při ucpání zaschlým mlékem, vrozeným zúžením nebo z jiných příčin, může příznaky místními i celkovými (horečka, bolest, malátnost) připomínat zánět. Matka je pak zbytečně léčena antibiotiky. V této situaci pomůže uvolnění odtoku mléka a odstříkání.

Společným důsledkem nadměrného nalití prsu po porodu a nahromadění mléka při poruše odtoku či při sníženém zájmu dítěte o pití je pokles jeho tvorby. Pod zvýšeným tlakem se v mléčné žláze tvoří tzv. inhibiční bílkoviny, které tvorbu mléka omezí. Za všech těchto situací je včasnou a účinnou pomocí odstříkání nahromaděného mléka.

## Odstříkávání mléka

Na první pohled se zdá odstříkávání mléka snadné. Přesto s ním má mnoho matek potíže. Nesprávně prováděné odstříkávání je bolestivé a málo účinné. Tkáň prsu se zbytečně hmoždí, vznikají modřiny a odřeniny.

Odtoku mléka z vývodného systému napomáhá činnost svalových buněk, rozmístěných podél vývodů. Jejich stah je vyvolán uvolněním hormonu oxytocinu. Oxytocin se dostává do krve za několik okamžiků po přísátí dítěte, tj. po podráždění citlivých nervových zakončení na bradavce a dvorci prsu. Je provázen jemným brněním v prsu a mléko začne z bradavky odkapávat nebo i stříkat jemným proudem. Tento spouštěcí (let-down) reflex se při odstříkávání nevybavuje tak snadno jako při kojení. Pro zlepšení odtoku mléka se osvědčila jednoduchá, účinná technika, využívající kombinaci masáže a vyprazdňování prsu. Opakování nácviku postupně přináší zručnost.

Správná technika odstříkávání má co nejvíce připomínat sání dítěte. Proto

se odstříkávání pomocí rukou dává přednost před použitím různých typů odsávaček. Ne všechny mechanické pomůcky jsou účinné, jejich používání může být bolestivé. Odstříkávání rukou nevyžaduje sterilizaci pomůcek, je k dispozici vždy a všude. Ani ekonomické hledisko není zanedbatelné.

## Jak správně při odstříkávání mléka postupovat?

Dvorec prsu je třeba shora a zespodu uchopit mezi špičku palce a špičku ukazováku tak, aby prsty tvořily písmeno C. Spojnice špiček obou prstů má procházet bradavkou (viz obr. 1 a 2). Místo, kde se opakovaným stisknutím stlačují sinusy žlázy je asi 3 – 4 cm od špičky bradavky, zhruba na rozhraní dvorce a kůže prsu. Vývody mléčné žlázy jsou pod prsty hmatné jako tužší



▲ Obr. 1

Obr. 2 ▼



pruhy. Umístění prstů je orientační, každá matka si musí nejvhodnější místo pro odstříkávání vyhledat podle zkušeností sama. Velký nebo příliš nalitý prs je vhodné podložit dlaní druhé ruky a pozdvihnout. Nyní je třeba celý prs přitisknout zbylými prsty a dlaní naplocho k hrudníku. Bradavku s dvorcem je třeba rytmicky stlačovat tak dlouho, až mléko začne odkapávat. Nasměrováním tlaku špiček prstů k bradavce se mléko dostává ze sinusů ven a matka je zachytává do čisté nádoby (viz obr. 3).

Tento trojdobý pohyb (přitisknutí prsu k hrudníku, stlačení špičkami prstů a posunutí mléka ke špičce) se opakuje.

Pozici prstů na dvorci prsu lze měnit, a ovlivňovat tak rovnoměrné odstříkání všech částí mléčné žlázy. Prsty nesmějí bradavku vytažovat dopředu, opouštět dotyk s kůží a třít ji, aby se neodřela.

Aby se odstříkávání usnadnilo a zvláště, jsou-li prsa už hodně nalitá, je třeba vyvolat spouštěcí reflex masáží. Začíná se od vnějšího okraje (základu) prsu drobnými krouživými po-



▲ Obr. 3

Obr. 4 ▼



hyby a mírným tlakem špiček prstů a postupuje se po malých úsecích po celé ploše prsu směrem k bradavce.

Další způsob je hlazení jednou rukou a plošná masáž mírným tlakem na prs mezi oběma rukama od hrudníku ke špičce prsu. Masáž končí jemným vytřepáním prsou v předklonu (viz obr. 4). Pomáhá také masáž páteře mezi lopatkami.

Celé odstříkávání by mělo trvat asi 20 – 30 minut a prsy by se měly v průběhu několikrát vystřídat, vždy když začne proud mléka slábnout.

Pokud je mlékem prs a zvláště dvorec přeplněn, odstříkává se bezprostředně před kojením, aby dvorec změkkl a dítě se mohlo snadněji přisát. Pokud se mléko odstříkává pro dítě, které nemůže sát přímo z prsu, odstříkává se zpočátku každé 2 hodiny, později po 3 hodinách, ve dne i v noci. Oteklé a nadměrně nalité prsy je nejlépe zchladit studeným obkladem, někdy i ledem, což přináší matce úlevu. Otok a překrvení žlázové tkáně se zmenší a vývodný systém se uvolní. Těsně před odstříkáváním se osvědčuje prohřát prs teplou vlhkou žínkou nebo vodou.

Odstříkávání by mělo být co nejméně bolestivé. Mělo by se provádět v klidném prostředí a vždy stejným způsobem. Pro snadnější uvolnění mléka je dobré dívat se na dítě, na jeho fotografii nebo na některou z jeho věcí nebo na dítě myslet.

Množství mléka se v průběhu období kojení mění. Tvorbu a hlavně uvolňování mléka snižuje bolest, napětí a stres. Ke každému odstříkávání by měla patřit sklenice s nápojem, nejlépe teplým, aby si matka doplnila zásoby tekutin.

## Odsávání mléka odsávačkou

Jinou možností, jak uvolnit tlak nahromaděného mléka, je odsávání pomocí mechanické odsávačky. Výhodou je snadná manipulace nevyžadující manuální zručnost, cvik a zkušenosti. Při častém odsávání většího množství mléka je určitou výhodou i rychlost při použití mechanické odsávačky ve srovnání s odstříkáváním rukou.

Jinak má však odsávání mechanickou odsávačkou mnoho nevýhod. Píst odsávačky, ovládaný rukou, odsává mléko vytvořením podtlaku. Tento mechanismus je jiný ve srovnání s odstříkáváním rukou nebo i mechanismem sání dítěte. Další nevýhodou je kontakt mléka při manipulaci s několika povrchy. Stoupá tak nebezpečí bakteriálního znečištění a nepříznivého ovlivnění některých jeho významných složek.

Hlavní nevýhodou odsávání mléka pomocí mechanické odsávačky je vznik otoku dvorce prsu a bradavky. Zvětšený a oteklý dvorec ztěžuje odsávání a brání účinnému přisátí dítěte a důkladnějšímu vyprazdňování prsu. Používání mechanické odsávačky při výskytu trhlin na bradavce je bolestivé a stav se zhoršuje, proto se v těchto situacích také nedoporučuje.

## Péče o odstříkané nebo odsáté mléko

Nádobka na zachycování odkapávajícího mléka má mít široký průměr, musí být vymytá horkou vodou v saponátu a vyvařená. S výhodou lze použít obvyklé kojenecké láhve uzavíratelné uzávěrem z umělé hmoty.

Mléko je možno při pokojové teplotě uchovat nezávadné několik hodin, v chladničce déle, nejvýše však 24 hodin.

Hluboce zmrazené mléko vydrží v mrazícím boxu bez rozmrazení až 3 měsíce. Pro skladování v mrazícím boxu je třeba nalít mléka do láhve jen tolik, aby pod uzávěrem zůstalo trochu volného prostoru.

Láhev s mlékem se pomalu rozmrazuje ve vodní lázni nebo při pokojové teplotě.

Jednou rozmrazené mléko už nesmí být znovu zmrazeno, musí se uchovávat v chladničce a spotřebovat do 8 hodin, nejpozději do 24 hodin.

Používání mikrovlnné trouby je pro nestejněměrné prohřátí objemu láhve a nepříznivé ovlivnění některých cenných součástí mateřského mléka nevhodné.

## Hygiena a péče o prsy

Před odstříkáváním je bezpodmínečně nutné si pečlivě umýt ruce vodou a mýdlem. Bradavka se může omýt pouze tekoucí vodou. Není třeba a ani ji nelze vzhledem k nerovnému povrchu dezinfikovat.



Pro hygienu kojící ženy stačí jednou denně sprcha bez použití mýdla. Také používání různých kosmetických, hydratačních, promašťujících, vesměs parfémovaných krémů s konzervačními složkami přímo na bradavku se nedoporučuje. Ovlivňuje to totiž nepříznivým způsobem činnost mazových žlázek na dvorci prsu, které bradavku a dvorec udržují vláčné a prosté nebezpečných bakterií. Některé děti pak prs dokonce odmítají.

Po kojení a odstříkávání je třeba nechat dvorec a bradavku dobře oschnout. Podrážděná bradavka se dobře hojí, vetře-li se do ní a do dvorce po ukončení kojení několik kapek zadního (tučného) mléka a nechá se volně zaschnout.

Podprsenka se mění denně, vložky z prodyšného materiálu častěji, vždy, když jsou vlhké.

Není nutné, aby kojící matka odstříkávala zbylé mléko vždy po ukončení kojení. Každá matka by se ale měla před odchodem z porodnice s technikou ručního odstříkávání seznámit, aby ji byla schopna v případě potřeby použít. Účinné a šetrné odstříkávání mléka představuje významnou podporu tvorby mléka a je jednou z možností, jak tvorbu mléka ovlivnit.



Autorka

MUDr. Magdalena Paulová, CSc.

Recenze

MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc

Foto

Jiří Putta

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
ve společnosti

SPN – pedagogické nakladatelství, a. s., Ostrovní 30, Praha 1

Vytiskl Magic Seven Printy a. s., Oderská 339, 196 03 Praha 9

2., upravené vydání, Praha 2001

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ