



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Usetrovateiska pece o zenu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

KOJENÍ



Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.

KOJENÍ



- je nejpřirozenější, nejvhodnější a nenahraditelný způsob výživy pro zdravý růst a vývoj dítěte
- kojením dává matka narozenému dítěti to nejcennější, co má, největší dar – unikátní tekutinu
- mateřské mléko je nejdokonalejší strava pro dítě, má optimální teplotu, obsahuje obranné látky
- zásadou úspěšného začátku kojení a celého procesu uvolňování a tvorby mléka je: kojit časně, často a nedávat nic jiného pít než mateřské mléko



KOJENÍ

- výlučné kojení se doporučuje do 6 měsíců dítěte
- kojení společně s doplňkovou výživou do 2 let věku dítěte
- pokračovat v kojení, co nejdéle
- 1. přiložení do 30 minut po porodu na porodním sále



SLOŽENÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

- **KOLOSTRUM – MLEZIVO** (tvorba na konci těhotenství a v prvních dnech po porodu)
- smetanově žlutá, hustá tekutina
- nejbohatší na protilátky, obsahuje vitaminy A a E, minerály a bílkoviny (Laktalbumin : Kasein 90:10)
- obranné látky – imunoglobulin A, laktoferin, lysozym, leukocyty
- má projímavý účinek
- napomáhá odchodu smolky (1. stolice)



SLOŽENÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

○ **ZRALÉ MATEŘSKÉ MLÉKO**

- bílá až namodralá barva, lehce průhledná
- od 2. týdne po porodu
- bílkoviny: Laktalbumin : Kasein 60:40
- tuky (pro rozvoj CNS), mění se během dne, ranní mléko obsahuje nejméně tuku, večerní mléko nejvíce
- cukry – laktóza (pozitivní vliv na absorpci vápníku, podporuje střevní mikroflóru)
- vitaminy rozpustné v tucích – A, D, E, K
- vitaminy rozpustné ve vodě – B, C
- minerální látky



HORMONY OVLIVŇUJÍCÍ KOJENÍ

PROLAKTIN

- přední lalok hypofýzy
- ovlivňuje tvorbu mateřského mléka
- nejvyšší hladina do 30 minut po porodu
- tvoří se v noci (působí matce relaxaci, ospalost)
- přispívá k potlačení ovulace

OXYTOCIN

- zadní lalok hypofýzy
- ovlivňuje svalové buňky
- uvolňuje mateřského mléko do vývodného systému žlázy (ejekční reflex)
- vyplavuje se v průběhu sání dítěte



VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ

- chrání dítě před průjmy, zácpou
- upravuje bakteriální flóru
- dítě má pravidelnou stolicí (žlutá, měkká, kašovitá)
- snižuje riziko vzniku diabetu
- přispívá k ochraně před obezitou dítěte
- snižuje riziko potravinových alergií a anémií
- prevence proti infekcím dýchacím cest a zánětu středního ucha
- podporuje lepší vývoj duševních schopností



VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU

- děloha se po porodu vrací rychleji do původního stavu (oxytocin)
- snižuje poporodní krevní ztráty
- ochrana před rakovinou prsu a vaječníků
- ochrana před osteoporózou
- duševní uspokojení (matka plní svou roli)
- mléko je stále dostupné, má ideální teplotu, je snadno stravitelné, je levné
- má vliv na návrat do postavy do původního stavu
- antikoncepční účinek ?



FAKTORY PODPORUJÍCÍ KOJENÍ

- prenatální péče
- první přiložené dítěte k prsu do 30 minut po porodu
- 24 hodinový rooming-in
- podpora kojení (bez omezování délky a frekvence kojení)
- výlučné kojení do 6 měsíců věku dítěte



FAKTORY NEGATIVNĚ OVLIVŇUJÍCÍ KOJENÍ

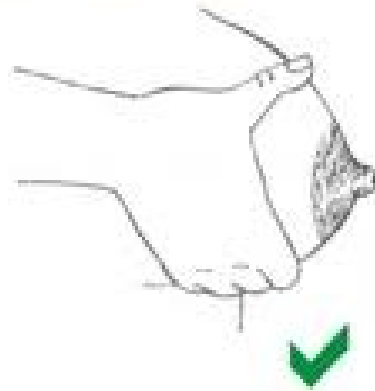
- úzkostná matka
- anestézie, silná sedativa, bolest, únava
- předčasné zavádění příkrmů
- nedostatečná motivace a edukace matky
- nepodporování rooming-in
- nesprávná technika kojení
- vynucený časový režim kojení



SPRÁVNÉ DRŽENÍ PRSU

- prsty se nesmějí dotýkat dvorce, palec je položen vysoko nad dvorcem
- prs je podpírán zespodu 4 prsty kromě palce
- tlak palce na prsní tkáň umožní napřímení bradavky
- prs musí být dítěti nabídnut tak, aby uchopilo nejen bradavku, ale co největší část dvorce

správné držení prsu



nesprávné držení prsu



SPRÁVNÁ VZÁJEMNÁ POLOHA MATKY A DÍTĚTE

- pohodlná pozice pro matku i pro dítě, matka je relaxována
- matka přitahuje tělo dítěte k sobě za ramena a záda (nikdy ne za hlavičku)
- dítě leží na boku, obličej, hrudník, břicho i kolena směřují k matce
- dítě přikládáme k prsu (nikdy ne naopak)
- během kojení by dítě nemělo být drážděno doteky na hlavě, tvářích a čele (matení sacího reflexu)
- brada dítěte musí být v prsu zabořená, dítě nesmí křičet
- kojení nesmí bolet

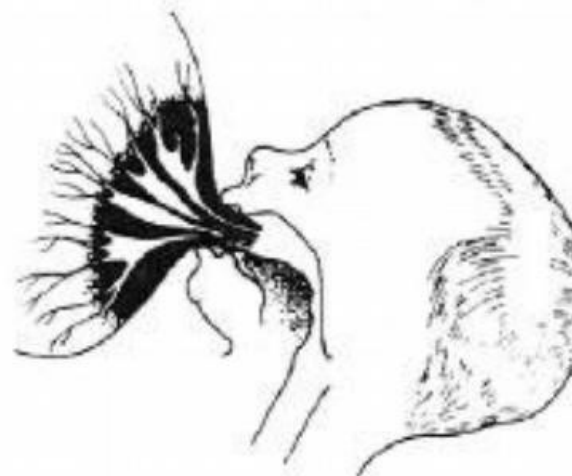
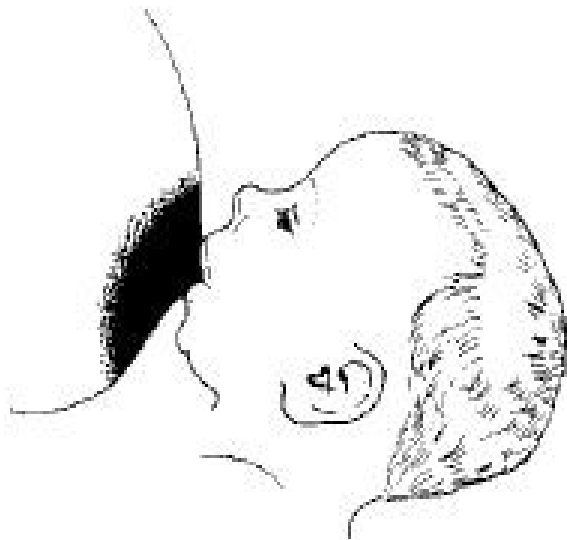
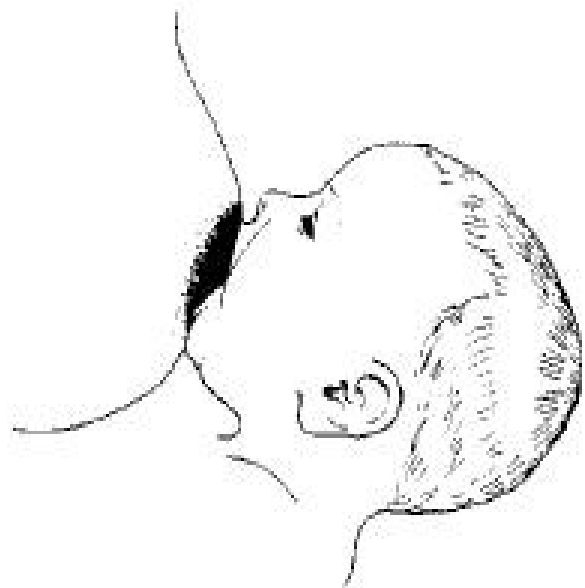




SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘISÁTÍ

- bradavka musí být v úrovni úst dítěte
- drážděním úst bradavkou se vyvolá hledací reflex
- široce otevřená ústa dítěte (jazyk musí být vyplazený přes dolní ret – jako při zívání, jazyk musí být dole)
- prs musí být nabídnut tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale co největší část dvorce
- brada a nos dítěte se dotýkají prsu
- dolní ret je ohnutý ven
- při sání se dítěti nesmí propadávat tváře dovnitř
- při sání se pohybují spánky a uši dítěte
- dítě volně dýchá





Správne prisatie

Nesprávne prisatie



POLOHY PŘI KOJENÍ

1) POLOHA V SEDĚ

- matka se zády a rameny opírá o polštáře
- matka drží dítě pevně v náručí
- hlava dítěte je uložena v ohbí paže, předloktím matka podepírá dítěti záda a prsty jsou uloženy na zadečku nebo noze dítěte
- dítě leží na boku, břicho je těsně přitisknuto k tělu matky a kolínka směřují k druhému prsu
- celé tělo dítěte je přivráceno k matce



POLOHY PŘI KOJENÍ

2) BOČNÍ FOTBALOVÉ DRŽENÍ

- pro ženy s velkými prsy, plochými bradavkami, když dítě odmítá prs, po porodu císařským řezem, pro děti spavé nebo ty, které sají s obtížemi, u dvojčat
- dítě se dívá na matku, tělo dítěte je uloženo pod paží matky okolo jejího těla
- zadeček dítěte spočívá na polštáři podél těla matky, kyčle proti opěradlu židle
- vrchní část zad dítěte je uloženo na předloktí matky
- matka prsty podpírá hlavičku dítěte pod ušima nebo krkem



POLOHY PŘI KOJENÍ

3) POLOHA TANEČNÍKA

- pro kojení nedonošených dětí nebo dětí, které se neumí správně přisát
- dítě je uloženo na matčině předloktí, prs je podpírán rukou téže strany. Během kojení lze oba prsy měnit, aniž by matka musela měnit způsob držení dítěte, má pod kontrolou i pohyby hlavy



POLOHY PŘI KOJENÍ

4) POLOHA V LEŽE NA BOKU

- pro ženy po císařském řezu
- dítě musí ležet na boku, zády rovnoběžně s předloktím ruky matky, tělem i nožkama těsně přitisknutými k tělu matky
- Jestliže matky po porodu císařským řezem cítí v této poloze bolest, je vhodné položit mezi ni a dítě dečku nebo ručník



POLOHY PŘI KOJENÍ

5) POLOHA V POLOSEDĚ, S PODLOŽENÝMA NOHAMA

- pro matky po císařském řezu



POLOHY PŘI KOJENÍ

6) KOJENÍ VLEŽE NA ZÁDECH

- pro ženy po císařském řezu, pro děti, které se špatně přisávají
- matka může dítě k prsu přesouvat bez většího úsilí a tlaku na jizvu



POLOHY PŘI KOJENÍ

7) KOJENÍ DVOJČAT

- lze kojit obě děti současně
- lze volit různé polohy-boční fotbalové držení, kojení vleže, ...



POLOHY PŘI KOJENÍ

8) VZPŘÍMENÁ VERTIKÁLNÍ POLOHA

- pro nedonošené děti s malou bradou, matka jednou rukou drží dítě, druhou rukou drží prs, dítě sedí obkročmo na levé končetině matky, levá ruka matky podpírá prs téže strany a při kojení z pravého prsu jej podpírá pravá ruka, levá podpírá dítě



◦ DĚKUJI ZA POZORNOST

