

První týden v srpnu se již tradičně nese ve znamení Světového týdne kojení

My jsme při této příležitosti oslovili naši laktační poradkyni Moniku Svobodovou, a zeptali jsme se jí...

Jaké faktory ovlivňují v prvních dnech po porodu vznik laktace?

V prvních dnech po porodu ovlivňuje tvorbu mléka především bezprostřední blízkost matky, nejlépe kůže na kůži (skin to skin kontakt), neoddělování dítěte od matky, dále časté přisávání, kojení z prsu dle zájmu dítěte a časté noční kojení. Velkou roli pro správnou tvorbu mléka hraje i psychika matky a samozřejmě je i její dostatečný energetický příjem.

Své dvě následující otázky bych zaměřila na právě na psychiku matky a vhodnou stravu po porodu. Přestože je nutný energetický příjem matky, všechny potraviny asi nejsou pro novopečenou maminku úplně vhodné. Jak by měl vypadat takový ideální jídelníček matky v prvních dnech po porodu na podporu tvorby mateřského mléka?

Strava matky ovlivňuje složení mateřského mléka. Velmi důležitý je pitný režim – matky by měly vypít minimálně 3,5 litru tekutin denně. Také by se měly vyhýbat nadýmavým potravinám jako je například kapusta, zelí, kedlubny, pórek, vejce, perlivé vody, brokolice, květák, česnek, cibule, luštěniny, čerstvé pečivo a hodně kořeněná a tučná jídla. Ženy po porodu by se měly vyvarovat pití alkoholu a kofeinových nápojů. Vliv na snížení produkce tvorby mléka může mít máta, šalvěj a petržel.

Strava by naopak měla být bohatá na zeleninu a ovoce (nicméně opatrně by se mělo zacházet s kiwi, tropickým ovocem, jahodami a citrusy, které mohou být potenciálním alergenem). Tučky by měly být používány přednostně rostlinné (olivový, lněný, řepkový), které jsou maminkami lépe stravitelné.

Strava by měla být nejen pestrá a vyvážená, ale i chutná. Měla by obsahovat maso, mořské plody, řasy, sacharidy (ideálně celozrnné pečivo, brambory, rýži) a mléčné výrobky. I strava má mimochodem na psychiku matky značný vliv – jídlo nestravitelné, nedobré matce příliš energie nedodá, ta je pak unavenější a únava nezřídkou vede ke stresu. A odtud už je jen krůček k v poslední době tolik diskutovanému poporodnímu splínu. Tohle je ideální obrázek toho, že všechno souvisí se vším.

Při kojení je také důležitý dostatečný příjem **vitaminů a minerálních látek**, jednak kvůli přímému přechodu některých z nich do mateřského mléka a jednak kvůli doplnění vlastních zásob matky, které se kojením postupně vyčerpávají. Zvýšený by měl být například přísun jódu, vitamínu A, B6 a C, zinku a kyseliny listové.

Nyní se tedy přesuňme ke vztahu laktace-psychika maminky.

Pokud byste měla posoudit, ovlivňuje psychika matky laktaci spíše povrchově nebo je naladění maminky jeden ze zásadních aspektů úspěšného rozvinutí laktace? Psychika matky jednoznačně ovlivňuje laktaci ve velké míře. Maminky by proto v tomto období neměly být vystavovány žádnému nadbytečnému stresu, měly by mít okolo sebe pouze lidi, které tam mít chtějí, a neměly by být tlačeny do pro ně nějaké nekomfortní zóny. Ostatně stačí, že se často musí vyrovnávat s odloučením od své rodiny (včetně dříve narozených dětí) někdy i na několik dní, kolísající hladinou hormonů, bolestí, nevyspáním a v těch horších případech třeba i poporodní depresí. Mimochodem je velmi časté, že k rozvinutí laktace dojde až po odchodu z porodnice. Podpora milující rodiny a domácí prostředí totiž velkou měrou napomáhají rozvinutí laktace.

Jaká je role laktační poradkyně v případě, že u maminky dojde k „laktačnímu bloku“?

Dá se říci, že v takových situacích doplňuje laktační poradkyně i roli psychologa. Důležité je si s maminkou v klidu sednout, navodit příjemnou a vstřícnou atmosféru a dobře a vhodně kladenými otázkami pomalu zjišťovat, zda maminka netrpí nějakým výše uvedeným problémem.

Otázky se zaměřují na miminko a na maminku samotnou. Ptá se jaké je miminko, jak se chová, jak spinká, jak často pláče, jak vyžaduje často prs, jak prospívá, jaká je četnost močení či stolice, jak probíhá kojení. Maminky se tážou, jak se cítí, zda je spokojená nebo ji něco trápí a pomalu a postupně se většinou podaří zjistit, co maminku ovlivňuje. Mnohdy mamince postačí se svěřit, sdílet s někým svůj problém. A cizímu člověku se určitě věci občas daří říci lépe než člověku blízkému.

Konzultace s těmito maminkami trvá obvykle hodinu až hodinu a půl a není jen na jedno sezení. Pokud se mamince podaří uklidnit a uvolnit, lze laktaci zachránit. Stres ovlivňuje hormon oxytocin, který způsobuje spouštění mateřského mléka, tento spouštěcí reflex však stres blokuje.

Deset kroků k úspěšnému kojení z pohledu UNICEF a WHO

1. Jednotná, přehledná, otevřená politika zdravotnického zařízení, která dá pevné základy, strukturu a administrativně zaštití podporu kojení u rodiček.
2. Kompetentní a vzdělané osoby poskytující péči a informace o kojení.
3. Předporodní péče – hovořit o kojení již před samotným porodem (jsou klidnější, lépe se soustředí).



4. Bezprostřední kontakt maminky s dítětem ihned po porodu.

5. Pomoc a podpora miminky během kojení v porodnici.

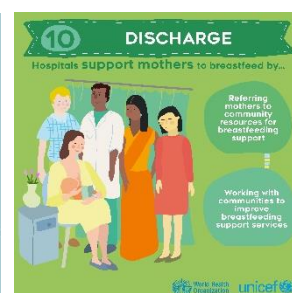
6. Osvětlení všech rizik při podávání náhrad kojeneckého mléka a snaha vyvarovat se tomuto není-li k tomu lékařský důvod.

7. Nepřetržitý kontakt maminky s dítětem ve dne i v noci.

8. Pomoc maminkám rozpoznat, kdy má dítě hlad, a nesoustředit krmení pouze na předem stanovený určitý čas.

9. Vysvětlit mamince, jak (ne)používat kojenecké lahve, savičky, dudlíky...

10. Koordinace propuštění, aby rodiče a jejich děti měli včasný přístup k trvalé podpoře a péči.



„Světová zdravotnická organizace, řada mezinárodních společností, Česká pediatrická společnost i MZ ČR doporučuje u zdravých prospívajících kojenců výlučně kojení jako optimální výživu v prvních 6 měsících života následované pokračováním v kojení spolu s odpovídající komplementární výživou (příkrmy) dle potřeb dítěte do 2 let i déle. Mateřské mléko obsahuje vše potřebné pro růst a vývoj dítěte v prvních měsících života a jeho složení odpovídá všem nárokům rostoucího dětského organismu.“ Nadační fond 1000 DNÍ DO ŽIVOTA