

... mateřské mléko je dar přírody

Určeno maminkám nedonošených dětí

Odsávání mateřského mléka pro Vaše předčasně narozené dítě



Mateřské mléko přináší zdravotní výhody pro nedonošené děti, takže ať už jste se rozhodla odsávat mléko po krátkou dobu nebo kojit po dobu několika měsíců, Vaše mléko je důležitou součástí léčebného plánu Vašeho dítěte. A právě pro nedonošené děti je mateřské mléko velmi důležité pro jeho zdravý vývoj a růst.

Mnozí si myslí, že předčasný porod limituje schopnost matky produkovat dostatek mléka, ale to se nezakládá na pravdě.

Zvýšený stres, únava a strach o vývoj nedonošence, které provázejí předčasné narození dítěte, mohou způsobit u matky pomalý start produkce mateřského mléka. V prvních několika dnech po porodu může matka odsát jen pár kapek mléka - mleziva, což jí může zpočátku odradit. Pamatujte, že tyto kapky jsou jako lék pro Vaše dítě, neboť obsahují potřebné protilátky a poskytují ochranu před infekcí. Čím dříve začnete odsá-

vat, tím rychleji poskytnete Vašemu dítěti mateřské mléko, které tolik potřebuje. Je dokázáno, že matky, které začínají odsávat ihned po porodu, jsou schopny již do 24 hodin podávat dítěti první mlezivo.

Následnou pravidelnou stimulací, odsáváním a kojením dochází k dostatečné laktaci a Vaše obavy, že nebudete schopna podávat Vašemu dítěti mateřské mléko, již nejsou na místě.

Počátek mateřství tak můžete prožít v klidu, pohodě a s úsměvem na tváři.

Jaký typ odsávačky byste měla použít?



Odborná zdravotnická studie hodnotila různé druhy odsávaček, které měly k dispozici maminky nedonošených dětí. Zjištění této studie ukazují, že nejvhodnější je používat velké nemocniční elektrické odsávačky, nejlépe s dvojitým odsávacím setem, kdy lze vyprázdnit oba prsy najednou.

Nejšetrnější a neúčinnější jsou tzv. 2-fázové stimulační odsávačky Medela, které stimulují uvolňování hormonu zodpovědného za tvorbu mléka - prolaktinu, což následně také vede ke stimulaci dostatečné tvorby mléka.

Název 2-fázové proto, že věrně napodobují sání kojence ve dvou fázích a tím jsou k prsní tkáni nejen velmi šetrné, ale také účinné.

1. fáze stimulační = jemné rychlé sání v rytmu 120 cyklů za minutu – mléko z prsu ještě nevytéká, ale dítě pouze stimuluje spouštěcí reflex.

2. fáze odsávací = hluboké pomalé sání v rytmu 60 cyklů za minutu – mléko z prsu začíná vytékat a dítě pije hlubokými doušky.

Pouze tyto uvedené rytmy, a ne jiné, jsou zárukou účinného 2-fázového odsávání.

Matky často uvádějí, že dostaly darem nebo si samy zakoupily mechanické nebo malé elektrické/bateriové odsávačky a chtějí je používat k odsávání mléka pro své předčasně narozené dítě.

Tyto typy malých odsávaček nejsou v dané situaci vhodné. Jsou určeny pro odsávání pouze v případě, jestliže matka více kojí než odsává. Neposkytují ani dostatek stimulace k vytvoření a udržení potřebného množství mléka pro matku, která odsává pro nedonošené dítě.

Malé odsávačky nejsou navíc ani konstrukčně stavěny k tak velké frekvenci odsávání, tzn. když matka více odsává než kojí, dochází k jejich přetěžování a následně popř. i k poruše.

Pokud máte jeden z těchto typů malých odsávaček, jistě jej budete moci použít později, až své dítě přinesete domů a začnete kojit.

Pamatujte: mechanické, malé elektrické/bateriové a velké nemocniční elektrické odsávačky jsou právě dle typu určeny k různé frekvenci odsávání. Před jejich zakoupením si vždy zodpovězte otázku: „Jak často budu odsávat?“

Doporučení: V prvních několika týdnech po předčasném porodu /cca 2-3 týdny/, kdy nejste schopna kojit, si naplánujte zapůjčení nemocniční elektrické 2-fázové odsávačky.

Nejvhodnější typ je MEDELA Symphony – elektrická nemocniční 2-fázová odsávačka s dvojitým odsávacím setem. Po jejím vrácení si k odsávacímu setu můžete dokoupit pouze motorek a adaptér jakékoliv malé odsávačky Medela a vznikne Vám tak malá příruční elektrická odsávačka.

Jak často budete odsávat?

Během prvních dvou týdnů odsávání používejte odsávačku 8 -10 krát denně, tj. asi tak často jako byste kojila zdravé donošené dítě. Účelem tohoto častého odsávání je stimulace prolaktinu a nastartování tvorby mateřského mléka. Přestože to bude zpočátku jen pár kapek mléka, je důležité postupně vytvoření bohatého a stabilního množství mléka. Výsledky se nemusí dostavit okamžitě, ale Vaše úsilí by se mělo projevit již na konci prvního týdne zvýšeným množstvím odsátého mléka. Nenastavujte si budík pro noční odsávání. Nicméně, pokud se sama v noci budíte, noční odsávání pomůže zvýšit tvorbu mateřského mléka. Odsávačku ale vždy použijte bezprostředně před spaním.

Jak dlouho budete odsávat?



V prvních několika dnech po narození dítěte většina matek odsává velmi malé množství mléka - od několika kapek až po množství několika čajových lžiček během každého odsávání. V tomto období by mělo jedno odsávání trvat cca 10 -15 minut, což je dostatek času pro stimulaci uvolňování prolaktinu. Poslední kapky mléka, uvolňující se během odsávání, obsahují velmi vysoké hladiny tuku, který poskytuje většinu z kalorií ve Vašem mléce - jedná se o tzv. zadní mléko. Jestliže jste přestala odsávat po 10 - 15 minutách, zatímco Vaše mléko stále ještě teče, Vaše dítě nemusí dostat tyto cenné kalorické tuky, ale dostává pouze cukry a bílkoviny, které jsou obsaženy v tzv. předním mléce. V tomto případě odsávejte déle, dokud se prsa nevyprázdní – pohmatem jsou měkká až pod paži k přidatné žláze. Vaše prsa potřebují vyprázdnit co nejdříve, jinak se Vaše tělo bude domnívat, že tvorba není potřebná,

mléko v prsu zůstává a tudíž se ho bude méně tvořit. Logicky tedy nabídka odpovídá poptávce a platí tedy úsloví „čím více odsají, tím více dotvořím“. Obecné pravidlo však říká, že byste neměly odsávat déle než 30 minut, přestože mléko i nadále teče.

Co je to "normální" množství mléka?



Téměř všechny matky předčasně narozeného miminka se ptají, zda produkují "normální" množství mléka. Tvorbu mateřského mléka ovlivňuje mnoho faktorů a to zejména v prvních několika dnech po porodu. U matky, která dítě porodila v termínu a co nejdříve přikládá dítě k prsu, začíná produkce mléka během prvních 24 hodin po porodu. Tvorba mléka pak následně začíná od 3. - 4. dne po porodu. U matek předčasně narozených dětí často trvá nástup laktace delší dobu. Tento stav se označuje jako zpožděný nástup laktace a souvisí s komplikacemi v těhotenství, s léky na vysoký krevní tlak, nedostatečným odpočinkem, dlouhým namáhavým porodem, porodem císařským řezem. Nikdo přesně neví, proč tomu tak je, ale na základě výzkumu docházejí odborníci na kojení k závěru, že tvorba hormonů nebo činnost mléčné žlázy mohou být dočasně ovlivněny těmito komplikacemi a léky. Po- malejší nástup produkce mléka nemusí nutně znamenat, že matka nebude mít později dostatek mléka pro své dítě. Může to trvat pár týdnů, než matka nedonošeného dítěte do- žene produkci matky dítěte donošeného. V ideálním případě by měla matka na konci dru- hého týdne odsát alespoň 500 ml mléka (asi dva šálky) každý den. To je množství mléka, které by dítě mělo vypít, aby bylo propuštěno domů.

Co mohu udělat pro zvýšení produkce mléka?

Únava, bolesti a stres - to vše je běžné u matek, které porodily předčasně nebo císařským řezem. Tyto projevy mohou způsobovat uvolnění látek v jejím těle, které narušují tvorbu prolaktinu.

Pokud je to možné, zkuste trávit co nejvíce času na oddělení se svým dítětem. Rodinní příslušníci mají často pocit, že ženy by měly zůstat doma, ale oddělený pobyt od svého dítěte způsobuje ještě větší stres. Když jste na oddělení s dítětem, žádejte pohodlnou židli a používejte odsávačku u lůžka Vašeho dítěte /pokud to prostory dovolí/, kde na něj můžete vidět a dotýkat se ho. Když jste doma, můžete mít na stole jeho fotografie. Pouhá myšlenka nebo pohled na Vaše dítě totiž také „stimuluje“ spouštěcí reflex.

Pokud to stav Vašeho dítěte dovolí, používejte tzv. klokánkování. Klokánkovat znamená chovat své nahaté miminko na kůži mezi prsy. Z tohoto způsobu péče má prospěch dítě i rodiče. Ve srovnání s pobytem v inkubátoru děti při klokánko- vání dýchají mnohem pravidelněji, mají vyšší a stabilnější úroveň kyslíku v krvi a tělesné teploty, zažívají také delší obdo- bí hlubokého spánku. Jsou-li děti relaxované a stabilní, mohou využívat energii přijatou v mléce pro jejich růst.

Použitá literatura: Paula P. Meier, R.N.DNSc., FAAN, Rush-Presbyterian St. Luke's Medical Center
Překlad a zpracování: Bc. Gabriela Šťastná, laktační poradce a porodní asistentka

Výhradní dovozce a servisní středisko v ČR:

DN FORMED Brno s.r.o.
Hudcova 76a
612 48 Brno – Medlánky
tel.: 541 321 095
fax: 541 321 096
dnformed@dnformed.cz

