



INFORMACE PRO MAMINKY

1 Výživa nedonošených dětí mateřským mlékem

Milá maminko,

Vaše dítě se vám narodilo dříve, než jste očekávala, a Vy jste se možná na jeho příchod nestačila ještě připravit. Jste plná obav o jeho život a zdraví. Zdá se Vám, že musíte spoléhat jen na péči lékařů a sester a sama nemůžete pro své dítě nic udělat. V tomto textu Vám chceme povědět, že jste nezastupitelná v péči o Vaše dítě zejména tím, že mu poskytnete mateřské mléko. Přestože se miminko narodilo dříve, Vaše tělo už je většinou schopno tvořit mléko. Chceme Vám vysvětlit, proč je výživa mateřským mlékem obzvláště důležitá pro nedonošené dítě, jaké jsou způsoby jeho krmení i co můžete udělat pro to, abyste měla dostatek mléka a mohla v budoucnu své dítě kojit.

1.1 VÝZNAM MATEŘSKÉHO MLÉKA PRO NEZRALÉ DÍTĚ

- Mateřské mléko, které se tvoří pro Vaše nezralé miminko, se liší od mléka pro donošené dítě. Obsahuje větší množství některých živin, které potřebuje právě nedonošené dítě. *Trávicí enzymy* přítomné v mateřském mléce doplňují ještě nedostatečně funkční enzymy dítěte a napomáhají tak trávení. Živiny z mateřského mléka se lépe vstřebávají nezralou střevní sliznicí.
- Mateřské mléko obsahuje řadu *imunologických a protizánětlivých faktorů*, které pomáhají dítěti v obraně proti infekci. Některé složky mateřského mléka se účastní ničení škodlivých mikroorganismů, jiné zabraňují jejich uchycení a pomnožení. Umožňují také, aby v dolní části trávicího ústrojí vzniklo příznivé prostředí pro „správné“ bakterie. Na osídlení střeva po porodu závisí další vývoj obranyschopnosti dítěte. V mléce dítě také dostává hotové protilátky proti bakteriím a virům, kterými jste osídlena Vy. Dotýkáte-li se svého miminka nebo chováte-li ho v náručí „kůži na kůži“ („klokánkujete“), jsou na Vás přeneseny jeho kmeny mikroorganismů, Vy proti nim „vyrobíte“ protilátky a v mléku je svému dítěti předáte. Nezralé děti živěné mateřským mlékem méně často onemocní obávaným střevním zánětem.
- V mateřském mléce je zastoupena většina důležitých *hormonů a růstových faktorů*, které ovlivňují organizmus dítěte. Dokonce malé množství mateřského mléka v časných dnech nebo týdnech po porodu pozitivně ovlivňuje zdraví dítěte.
- **Výživa mateřským mlékem je nejpřirozenějším a nejlevnějším způsobem výživy dítěte.**

1.2 VÝŽIVA NEDONOŠENÝCH DĚTÍ

- Čím je dítě nezralější, tím méně je jeho trávicí ústrojí připraveno na příjem a zpracování mléka. Další vývoj dítěte však závisí také na tom, jak rychle se podaří převést dítě z výživy do žíly (parenterální) na výživu mlékem (enterální).
- Co nejdříve po narození podáváme dítěti malá množství *mleziva (kolostra)*, abychom připravili trávicí systém na jeho příští funkci, dodali potřebné obranné i růstové faktory a zabránili poškození buněk z hladovění. Čím je dítě nezralější, tím menšími dávkami začínáme a tím opatrněji je zvyšujeme. Mlezivo je lehce stravitelné, kaloricky vydatné, s vysokým obsahem bílkovin, vitaminů a obranných látek. Od 5–8. dne se mlezivo začíná měnit ve zralé *mateřské mléko*. Rostoucím nezralým dětem obohacujeme (*fortifikujeme*) mateřské mléko dalšími bílkoviny, cukry, minerály, vitaminy a stopovými prvky. Není to proto, že byste svým mlékem nezajistila správnou výživu dítěti, ale proto, že dítě ještě netráví takové množství mléka, jaké potřebuje k růstu.

1.3 ZPŮSOBY KRMENÍ NEDONOŠENÝCH DĚTÍ MATEŘSKÝM MLÉKEM

- První kapky kolostra Vám pomůže odsát laktační poradkyně co nejdříve po porodu. Vaše miminko je dostane do pusinky jako pozdrav od Vás. Kolostrum nahradí plodovou vodu, kterou dosud nitroděložně

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě



INFORMACE PRO MAMINKY

dítě polykalo, má podobnou chuť, vůni a částečně i složení. Nastartuje stimulaci dozrávání trávicích i obranných funkcí střeva i celkové obranyschopnosti a tolerance k zevnímu prostředí.

- **Krmení sondou**
 - Zpočátku je většina nezralých dětí krmena sondou. Sonda je tenká umělohmotná cévka, která se zavede ústy nebo nosem do žaludku dítěte, a mateřské mléko se do ní velmi pomalu (většinou asi 20–30 minut) vstříkne injekční stříkačkou. Zpočátku dítě pravidelně krmí odstříkaným mateřským mlékem sestry, později to naučí i vás.
- **Přikládání k prsu**
 - Přichycení a pevného uchopení prsu rty je dítě schopné přibližně ve 28. postmenstruačním týdnu, ale začít krátce přikládat lze každé miminko, které je natolik stabilní, aby se mohlo klokánkovat. S pomocí laktační poradkyně nebo zkušené sestry lze zkoušet přiložit miminko k odsátému prsu a po chvíli i nakapat pár kapek mléka na jazyk, aby pocítilo vůni a chuť Vašeho mléka. Poté ho ponecháte ve svém náručí s ústy na prsu a do sondy pomalu podáváte příslušnou dávku mléka. Dítě se tak učí spojovat prs s chutí a vůní mléka a pocitem sytosti.
 - Ve 29. – 30. postmenstruačním týdnu je většinou dítě schopné z prsu sát. Neumí ale koordinovat sání, polykání a dýchání, proto nemůže být ještě kojeno. Sání z odstříkaného prsu se nazývá nonnutritivní sání, protože nezajišťuje výživu. Nonnutritivní sání významně podporuje tvorbu mateřského mléka, umožňuje pozdější plné kojení a tím zkracuje dobu pobytu dítěte v nemocnici. Během nonnutritivního sání se dýchání dítěte a hladina kyslíku stabilizují a dítě se ukonejší a uvolní. Miminko necháte sát z téměř odstříkaného prsu a po chvíli podáte mléko sondou (je dobré přitom dítě ponechat na prsu).
 - Nutritivní sání bývá možné od 31. až 32. postmenstruačního týdne. Nejprve dítě zvažíte, pak přiložíte k prsu a necháte přiložené po krátkou dobu, dokud vykonává sací pohyby. Jakmile v sání ustává, začnete krmít sondou. Zpočátku není třeba dítě rušit mezi pitím z prsu a krmením sondou rušit vážením, vypije obvykle do 5 ml mléka. Postupně se doba sání z prsu bude prodlužovat, sací pohyby budou vydatnější a častější, přerušení sání k vydýchání bude kratší a méně časté. Přestává-li dítě sát, zvažte ho a poté můžete dítě opět přiložit k prsu a dokrmit jej do předepsané dávky sondou.
- **Plné kojení**
 - Plné kojení bývá možné přibližně mezi 33.–40. postmenstruačním týdnem (je dáno zralostí dítěte, předchozí zkušeností a učením, zdravotním stavem a stabilitou dýchání). Je prokázáno, že při kojení nezralé dítě koordinuje sání, dýchání a polykání lépe a má stabilnější hodnoty kyslíku v krvi při pití savičkou, proto nikdy nedokrmujeme savičkou, ale sondou nebo stříkačkou přes prst. Pro přikládání nezralých dětí k prsu jsou vhodnější většinou jiné polohy než pro donošené děti, pohodlnou polohu pro Vás i dítě určitě najdete s pomocí laktační poradkyně či zkušené sestry. Laktační poradkyně a sestry Vám vysvětlí a ukáží, jaký způsob krmení je v daném období pro vaše miminko nejvhodnější.
- **Krmení injekční stříkačkou**
 - Injekční stříkačkou krmíme lehce a středně nezralé děti, které budou brzy přikládány k prsu. Jeho výhodou proti sondování je, že mléko se dostává do úst, takže dítě poznává jeho chuť a trávicí proces může začínat už v ústech, ne až v žaludku. Od počátku proto podáváme i těžce a extrémně nezralým dětem pár kapiček kolostra a později mateřského mléka opatrně do úst. Krmení stříkačkou lze zkoušet přibližně od 30. postmenstruačního týdne u dětí, které dobře dýchají. Dítěti se jemně opře konus stříkačky s mlékem o dolní dásně a velmi pomalu se vstříkne mléko tak, aby dítě stačilo polykat.

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě



INFORMACE PRO MAMINKY

• Převádění ze sondy na krmení ústy

- Děti, které budou později plně kojené, se převedou samy – postupně budou pít vyšší dávky z prsu a stále menší dávky sondou. Přechod urychlí individuální režim krmení a ponechávání dítěte při dokrmu sondou na prsu. Je třeba obrnit se trpělivostí u těžce a extrémně nezralých dětí, které mají problémy s dýcháním (bronchopulmonální dysplázií).
- Děti na umělé výživě převádíme ze sondy krmením stříkačkou přes prst, abychom si byli jisti, že dítě koordinuje sání, polykání a dýchání. Pokud je takto schopné vypít celou denní dávku (obvykle až po 34. týdnu), začneme ho krmit stříkačkou s nasazeným dudlíkem nebo z lahvičky speciální savičkou pro nezralé děti, abychom snížili riziko vdechnutí mléka, protože koordinace sání, polykání a dýchání je při pití savičkou pro nezralé dítě obtížnější než při kojení. Píst stříkačky nebo ventil speciální savičky Calmity je pojistkou proti toku a možnému vdechnutí mléka, když dítě nesaje a potřebuje se vydýchat. Sání z Calmity je navíc podobnější sání z prsu než z dudlíku, umožňuje tak nácvik dovedností, které dítě přirozeně získává při kojení a které bude potřebovat pro žvýkání a polykání pevné potravy a řeč i rozvoj čelistních oblouků a nosní dutiny.

1.4 KLOKÁNKOVÁNÍ (KANGAROO PÉČE, PÉČE „KŮŽI NA KŮŽI“)

- 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 klokánkování dýchají mnohem pravidelněji, mají vyšší a stabilnější úroveň kyslíku v krvi, stabilnější tělesnou teplotu a zažívají delší období hlubokého spánku. Jsou-li děti relaxované a stabilní, mohou využívat energii přijatou v mléce pro růst.
- Péče „kůže na kůži“ je důležitá pro všechny děti, nejen pro ty, které jsou právě kojeny. Klokánkovat své dítě může samozřejmě i tatínek.
- Klokánkování podporuje tvorbu mateřského mléka.
- Jak bylo zmíněno v úvodu letáčku, po osídlení Vašeho těla bakteriálními kmeny a viry z prostředí dítěte dojde k vytvoření protilátek (obránných látek proti infekci), které pak v mléku předáváte svému dítěti.
- Péče „kůži na kůži“ má důležitý vliv i na Vás rodiče, protože se lépe naučíte porozumět svému dítěti a prožijete neopakovatelné okamžiky vzájemného tělesného kontaktu.

1.5 ŽIVOTOSPRAVA MATKY

- V době laktace je velmi důležitá správná výživa, dostatek tekutin a odpočinku, je potřeba jíst pět porcí jídla denně, nedržet diety a jíst pestře.
- Z našich zkušeností můžeme doporučit jeden nutridrink denně, zejména při nočním vstávání lze popíjet brčkem (nahradí jedno kalorické jídlo).
- Pro zdravý vývoj dítěte je důležité, abyste měla dostatečný přísun jódu (mořské ryby, plody moře, mléčné výrobky, vejce, sušené švestky,..) a omega 3 mastných kyselin (mořské ryby, hovězí maso, mléčné výrobky, lněná a chia semínka, vlašské ořechy, kapsle Naturevia OMEGA 3 one-a day,..)
- Také je důležité pít dostatek tekutin, minimálně 1,5 l denně (neperlivé vody, pokud minerálky, tak spíše neperlivé a střídat je, džusy ředěné vodou, čaje a sirupy pro kojící matky, melta).
- Pokud Vám chutná káva, můžete 1–2 šálky denně krátce po kojení.
- Neměla byste kouřit a pít alkohol. Pokud se cigaret nedokážete vzdát, měla byste kouřit do pěti cigaret za den, vždy krátce po kojení, ne v přítomnosti dítěte. Příležitostná sklenka alkoholu (pivo, víno) krátce po kojení také nevádí – ne však denně. NE tvrdý alkohol!
- O užívání jakýchkoliv léků i vitamínových doplňků se poraďte s lékařem. Vitamíny se většinou užívat mohou. Není nutné přerušit kojení při občasném užití Brufenu či Paralenu v doporučené dávce.

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě



INFORMACE PRO MAMINKY

- Při nadměrném nadýmání miminka doporučujeme nechávat miminko odříhávat po krmení a dítě nosit a jemně houpat.
- Doporučujeme pití fenyklového čaje pro kojící matky – podporuje trávení, působí proti nadýmání.

1.6 CO MŮŽETE UDĚLAT PRO PODPORU LAKTACE

- Často přikládat dítě nebo mléko odsávat (i v noci) v intervalu 3–4 hodiny (zvyšuje se tvorba prolaktinu → mléka).
- Střídat prsy při kojení nebo odsávání.
- Aplikovat teplou sprchu, obklady, teplou koupel s několika kapkami levandulového oleje (uvolňují mléko), masáž prsu před kojením nebo odsáváním.
- Pít dostatek tekutin, uspokojovat ihned pocit žízně, pití neodkládat (při kojení tekutiny ztrácíte).
- Pít čaje pro kojící matky, sirupy pro kojící matky: čaje střídat, nepít velká množství najednou – vymocí se (2–3x denně).
- Z dostupných bylin činnost mléčné žlázy podporuje jeřabina, kmín, fenykl, kopr, anýz, kopřiva, bazalka, pískavice (řecké seno), lékořice, chmel, maliník, mateřídouška, pampeliška, heřmánek, kontryhel.
- POZOR – laktaci tlumí šalvěj, máta, ženšen, třezalka, kostival, echinacea, aloe.

2 Pokyny pro odsávání, sběr a transport mateřského mléka

Vaše odloučení od miminka není překážkou pro krmení vlastním mateřským mlékem. Mléko se doporučuje odstříkávat ručně nebo odsávat odsávačkou (elektrická, manuální). Na našem oddělení se používají elektrické odsávačky. S odsáváním je nejlepší začít co nejdříve po porodu, protože pravidelné a včasné odsávání podporuje tvorbu mateřského mléka. Doporučuje se odsávat zpočátku z obou prsů po 3–4 hodinách a alespoň 1–2x v noci. Noční odsávání a kojení výrazně zvyšuje tvorbu mateřského mléka.

Na tvorbu mléka pozitivně působí pohled na dítě, pozitivně naladěná mysl, časté odsávání, „klokánkování“, přikládání k prsu. Čas mezi návštěvami dítěte a odsáváním více využívejte k odpočinku a spánku. Vaše rodina by Vám měla umožnit dodržovat tento režim vhodným načasováním návštěv i doma po propuštění z nemocnice.

Pravděpodobně bude zapotřebí si pořídit *vlastní odsávačku mateřského mléka nebo alespoň nástavec* (lékárny, zdravotnické potřeby), kterou budete používat jen Vy. První den po porodu Vám bude nejprve zapůjčen nástavec na odsávačku na oddělení, následně si nástavec prostřednictvím laktační poradkyně zakoupíte vlastní. Před koupí odsávačky se můžete o možnostech trhu a výběru s laktační poradkyní poradit.

2.1 VLASTNÍ MATEŘSKÉ MLÉKO

2.1.1 Vlastní mateřské mléko – čerstvé

Čerstvé mateřské mléko odsávejte během svého pobytu v nemocnici nebo noste z domova v množství, které se spotřebuje do 24 hodin po odsátí, a předejte ošetřující sestře dítěte.

- Mléko se přináší na oddělení ve sterilní lahvičce kryté sterilním šroubovacím víčkem
- v transportním nosiči.
- Lahvičky musí být označeny jménem dítěte, datem a hodinou odsátí, názvem VMM. (prosíme pište na sklo, ne na víčka, z víček nápis nejde umýt).
- Lahvičky se skladují ve vyčleněné chladničce při teplotě +4 °C, toto mléko se musí spotřebovat do 24 hodin.

2.1.2 Vlastní mateřské mléko – mražené

Mléko, které by dítě nespotřebovalo do 24 hodin po odsátí, noste z domova 1x za 5–7 dní zmražené v sterilních kojeneckých lahvičkách a předejte ošetřující sestře dítěte. Doma každou porci mléka odsajte do sterilní lahvičky,

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě



INFORMACE PRO MAMINKY

lahvičku uzavřete sterilním šroubovacím uzávěrem a ihned uložte do chladničky. Pokud není lahvička zcela naplněna, je možné přilévát čerstvě odstříkané mléko k mléku uloženému v chladničce (maximálně 1cm pod okraj lahvičky) a po naplnění je zapotřebí lahvičku ihned uložit do mrazicího boxu s teplotou – 18 °C.

- Mléko se přináší na oddělení zmražené ve sterilních lahvičkách krytých sterilním šroubovacím víčkem v transportním nosiči zabraňujícím rozmražení.
- Lahvičky musí být **označeny jménem dítěte, datem a hodinou odsátí, názvem VMM.**
- Označené lahvičky se skladují v nemocnici v mrazicím boxu mléčné kuchyně při teplotě nejméně –18 °C nejdéle 3 měsíce, doma je možné mléko skladovat až 6 měsíců.
- Každé dítě může mít uloženo v mrazicím boxu maximálně 5 lahviček. Pokud nebude možné pravidelně mateřské mléko na oddělení donášet, je vhodná individuální domluva s laktační poradkyní. Máte-li další přebytky mléka a splňujete-li kritéria, budete požádána laktační poradkyní o to, abyste se stala dárkyní mléka pro děti ležící na našem oddělení. Pokud se nechcete stát dárkyní mateřského mléka nebo nesplňujete podmínky dárcovství, další přebytky si, prosíme, z kapacitních důvodů nemocničních mrazicích boxů skladujte doma ve vlastním mrazicím boxu, děkujeme za pochopení.
- Přebytky mléka během svého pobytu v nemocnici předávejte ošetřující sestře ihned po odsátí.

2.2 B. HYGIENICKÉ ZÁSADY

2.2.1 Příprava odsávačky:

- V nemocnici se zapůjčený nástavec na odsávačku sterilizuje po každém použití (předejte odsávačku ošetřující sestřičce na oddělení).
- Vlastní zakoupený nástavec si ukládejte nejlépe do svého dobře omyvatelného plastového boxu nebo krabičky. Po každém použití propláchněte rozložený nástavec pod tekoucí studenou vodou, pak umyjte mýdlovou vodou a opět opláchněte. Jednou denně si nechte nástavec vysterilizovat u dětských sester na oddělení, kde jste hospitalizovaná.
- V domácím prostředí ošetřujte odsávačku dle návodu výrobce.

2.2.2 Osobní hygiena, péče o prsa:

- Před každým odsáváním a manipulací s mlékem si umyjte ruce vodou a mýdlem.
- Před odsáváním nebo kojením není nutné prsní dvorce speciálně ošetřovat.
- Někdychejte a nekašlete do odsávačky, lahviček a mléka, při nastydnutí požádejte personál o ústní roušku.
- Po odsávání nebo kojení můžete použít k ošetření bradavek mast Bepanthen. Pokud je tato mast natřena déle než 2 hodiny, nemusí se před dalším odsáváním nebo kojením nijak speciálně umývat, pokud použijete jiný krém (např. krém s lanolinem či kalciovou mast, levandulový olej), musí se před kojením nebo odsáváním umýt.
- Při problémech s nateklými a bolestivými prsy:
 - na otok – přiložit studený obklad;
 - na uvolnění a spuštění mléka – přiložit teplý obklad;
 - dle potřeby provádět lehkou tlakovou a krouživou masáž na zatvrdlá zduření v prsech před přiložením dítěte nebo odsáváním mléka.

2.2.3 Odsávání mléka:

- Přiložte odsávačku tak, aby bradavka byla uprostřed odsávacího trychtýře.
- Nedotýkejte se vnitřních částí nástavce odsávačky.
- Mléko odsávejte zpočátku střídavě z obou prsů celkem maximálně 10 minut, později 15 minut (do pocitu uvolnění prsou). Rozhodně neodsávejte déle, i když mléko stále teče.

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě



INFORMACE PRO MAMINKY

- Mléko přelijte do sterilní lahvičky, pokud je zapotřebí.
- Prsa je nutné během jednoho odsávání několikrát vystřídat, výhodou je odsávání z obou prsou najednou (kratší doba odsávání, vyšší produkce mléka – je třeba mít dva nástavce s hadičkami).

Téměř všechny maminky nezralých dětí mají chvíle, kdy se jim zdá, že toto těžké období nemohou zvládnout. Nebojte se přijít se všemi problémy za námi. Vytvrvejte v odsávání mateřského mléka a v přiřkládání dítěte k prsu, i když to ne vždy půjde lehce. Pocit, že aktivně pomáháte svému dítěti, Vás bude posilovat a dodávat vám naději. Až překonáte počáteční obtíže, budete se vy i vaše miminko těšit z tělesné blízkosti při kojení. I když se přes všechnu snahu někdy nepodaří dostatečně rozběhnout laktace, nezoufejte. Každá kapička vašeho mateřského mléka dítěti pomohla a pomáhá.

Při jakýchkoliv problémech s prsy, laktací nebo k zodpovězení Vašich dotazů se obraťte na naše laktační poradkyně.

MUDr. Blanka Zlatohlávková, Ph.D.

Používané zkratky

VMM vlastní mateřské mléko – nepasterizované mléko určené pro vlastní dítě