



Potřebuje vaše „starší“ dítě ještě noční krmení?

Autor: Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA

Překlad: Mgr. Radka Jakubová, MBA

Volně přeloženo z <https://breastfeedingusa.org/content/article/does-your-older-baby-still-need-night-feedings-0>

Už vám někdo řekl, že vaše dítě už není potřeba od určitého věku kojit v noci? Tento věk často se liší podle názoru radící osoby. Avšak věda nám říká, že v mnoha případech, to prostě není pravda.

Proč? Jsou různé děti a maminky a tyto rozdíly ovlivňují potřebu nočního krmení. Některé děti je potřeba kojit v noci do šesti měsíců, některé do osmi měsíců a jiné ještě déle. To je zčásti proto, že pokud má maminka nižší „kapacitu“ prsou a navíc se snaží „trénovat“ své dítě na celonoční spaní, její produkce mléka pak zpomalí a stejně tak i růst dítěte. Chcete-li zjistit, zda to platí i pro vás, potřebujete znát základy fungování produkce mléka.

Stupeň plnosti prsou

Jsou dvě základní veličiny, které ovlivňují produkci mléka. První, "stupeň plnosti prsou," odkazuje na jednoduchý princip – prázdná prsa = mléko se tvoří rychleji, x plná prsa = mléko se tvoří pomaleji. Pokaždé, když vaše prsa obsahují dostatek mléka na nasycení miminka, zpomaluje se produkce mléka. Čím plnější prsa, tím silnější je pro Vaše tělo signál na zpomalení produkce mléka.

Kapacita prsu

Tato druhá veličina a odkazuje k fyziologické vlastnosti, kterou je možné nazvat jako „kapacita prsu“, která je maminka od maminky různá. Tento fyziologický rozdíl vysvětluje, proč se kojení může tolik lišit maminka od maminky a proč jedno dítě již není třeba kojit v noci v určitém věku kojit, zatímco jiné ano.

Kapacita prsu je vlastně maximální množství mléka, které vaše prsa obsahují v mléčných žlázách. Tato kapacita nesouvisí s velikostí či tvarem prsů, které se liší hlavně množstvím tukové tkáně. Jinými slovy menší prsa matky mohou mít velkou úložnou kapacitu a naopak větší prsa mohou mít malou kapacitu.

Maminky s větší i menší kapacitou produkují vždy dostatek mléka pro své děti. Ale jejich děti se krmí rozdílně, aby získaly své denní množství mléka, které potřebují. Po prvním měsíci si maminka s velkou kapacitou prsů může všimnout, že její dítě:

- Stačí mu kojení většinou jen z jednoho prsu
- Je nakrmeno velmi rychle (třeba po 5 minutách sání).
- Dobře přibírá, i když je kojeno méně často než je průměr (8x denně).
- Spí v noci delší úseky než je běžné

Pokud máte takovéto zkušenosti s kojením, může vaše dítě už nyní spát v noci déle než ostatní děti, které znáte. Ale pokud po prvním měsíci života vaše dítě vyžaduje kojení často, kojí se v průměru déle než asi 15 až 20 minut celkem za obou prsů, obvykle vyžaduje osm nebo více krmení za den a probudí nejméně dvakrát za noc, Vaše prsa mají patrně nižší kapacitu.

Pro zdravý růst dítěte ale není tak důležité, kolik mléka dostane při každém kojení, ale spíš kolik mléka vypije během 24 hodin. Kojené děti obou matek (s vyšší i nižší kapacitou prsů) mohou vypít dostatek mléka, ale jejich frekvence kojení se bude nutně lišit, i tak mohou obě děti přibírat na váze a prospívat. Například dítě, jehož matka má kapacitu prsů vysokou (např. 180 ml) může prospívat i s pouhými pěti kojeními za den. Ale vypít tento stejný obsah (tedy 900 ml) mléka u matky, jejíž kapacita je nízká (např. 90 ml), pak se dítě bude muset nakojit desetkrát denně.

Jak tyto veličiny ovlivňují noční kojení?

Matka s velkou kapacitou prsů má v mléčných žlázách dostatek prostoru a může nechat v prsou ukládat více mléka i přes noc. Díky vyšší kapacitě se prsa nalijí později a také později tento vnitřní tlak ovlivní zpomalení tvorby mléka. Na druhé straně spí-li dítě matky s nízkou kapacitou v noci příliš dlouho, její prsa se naplní rychle a zpomaluje se její produkce mléka.

Zkrátka - pokud jste matka s kapacitou prsou průměrnou nebo nižší, v nočním kojení budete muset pokračovat po mnoho měsíců, abyste si zachovala dostatečnou laktaci a miminko bez problémů prospívalo. Také protože vaše miminko vypije při každém jednotlivém kojení méně mléka, noční krmení může být rozhodující pro získání dostatečného množství mléka. Opět se počítá vypité mléko za 24 hodin a ne během jednoho kojení. Pokud matka s nižší kapacitou prsů „trénuje“ dítě na delší noční spánkové intervaly, může to zpomalit laktaci a ovlivnit prospívání miminka.

Každá dvojice matka-dítě je jedinečná. Děti odrůstají potřebě nočního kojení v různém věku a není to vždy jen o potřebě nasycit hlad, ale také o citové potřebě pomazlení a ujištění o bezpečném náručí matky.

Odkazy

1. Daly, S. E., Kent, J. C., Owens, R. A. a Hartmann, s. E. (1996). **Frekvence a míry odstranění mléka a krátkodobé řízení lidského mléka syntéza**, experimentální fyziologie Feilová, 861-875
2. Cregan, M. D. a Hartmann, s. E. (1999). . **Počítačový prsu měření od početi do odstavu: klinické důsledky. 89-96** Deník lidského Sedlak_hana 15
3. Kent, J. C., Mitoulas, L. R., Cregan, M. D., Ramsay, D. T., Doherty, D. A. & Hartmann, s. E. (2006). , **Objem a frekvence breastfeedings a obsahu tuku v mateřském mléce po celý den**pediatrie, 117(3), e387-395
4. Kent, J. C. (2007). **Jak funguje kojení**. Deník, porodní asistentky a ženské zdraví, 52(6), 564-570.
Copyright Nancy Mohrbacher, 2012