



První kojení po porodu

Překlad: Mgr. Radka Jakubová, MBA

Volně přeloženo z www.mamila.sk k 6.9.2014

Existuje postup, jak zabezpečit, že kojení pro matku i dítě začne co nejlépe.

Jak na to?

Miminko se okamžitě po porodu položí bříškem na tělo matky, kde si ho matka osuší (všude kromě ručiček), a potom nahé leží hlavičkou přibližně v úrovni bradavek matky. Může být přikryté přikrývkou. **Většina dětí se v prvních hodinách života chová stejně a předvídatelným způsobem, což ukazuje, že jejich chování je zcela instinktivní.**

Prvních 15 minut většinou dítě leží na břichu matky. Intenzivně hledá tvář matky (vzory podobné tváři upřednostňuje před jinými vzory). Dítě se učí rozpoznávat vůni a tvář matky a potom začíná dělat pohyby, které vrcholí přibližně ve 45. minutě po porodu. Pohybuje ústy, mlaská, slintá. Po dobu pobytu v děloze si miminko cvičilo tyto pohyby – chodící reflex – nožičkami se zapírá do břicha matky. Tím pomáhá matce při zavinování dělohy, vyloučení placenty a redukcii krevních ztrát. Dítě se posouvá na loktech a saje si ručičku (vůně a chuť plodové vody na rukou mu pomáhá hledat bradavku, protože dvorec bradavky vylučuje chemikálii podobné vůně a chuti (proto se ručičky neosušují). Dítě se natahuje k prsu a tím masíruje bradavku, která reaguje prodloužením, vztyčí se a každý dotyk způsobí vylučování oxytocinu u matky. Kromě toho se tím upravuje i vylučování prolaktinu, hormonu důležitého pro tvorbu mléka.

Trvá v průměru 30-60 minut, než se dítě po břiše doplazí k prsu. V 55. minutě je už většina dětí přisátá k bradavce. **Téměř všechny děti se při takto provedeném kojení přisaje správně – s doširoka otevřenými ústy. To je základ pro to, aby kojení začalo jednoduše a co nejlépe a tak i pokračovalo.** Správné přisátí je nevyhnutelné pro to, aby dítě získalo mléko, regulovalo jeho tok a současně nepoškozovalo bradavku matky.

Dítě se potom kojí a první kojení by mělo skončit samo – tím, že se miminko samo pustí bradavky. Dítě vydrží bdít po porodu nejdéle 150 minut. Potom všechny děti usínají. Pokud se nevyužije tato doba bdělosti po porodu na nácvik správného kojení, novorozenec usne bez toho, aby se naučil správnou techniku kojení a první kojení se může opozdit o několik hodin. To dítě i matku zbytečně vystavuje riziku, že kojení bude problematické a neúspěšné.

Zjistilo se, že nejen děti, ale **i matky se chovají podobně a předvídatelně, když jsou poprvé v kontaktu se svým miminkem.** Nejdříve opatrně konečky prstů přejíždějí dítěti po končetinách. Během dalších 5 minut začínají dlaní ruky hladit zádička dítěte, do devíti minut se úplně přestanou dotýkat dítěte konečky prstů, zdvojnásobí se počet dotyků dlaní ruky a dotýkají se víc těla miminka než končetin.

Je vhodné nechat miminko kojit se tak dlouho, než samo bradavku pustí. Po dobu kontaktu kůže na kůži po narození miminka, anebo po skončení pobytu na porodním sále, je možné děťátko přímo na těle matky vyšetřit, následně zvážit, matka ho může obléct a spolu s dítětem se přemístí na oddělení šestinedělí. Rooming – in se začíná tedy už na porodním sále a znamená nepřerušovaný kontakt matky a dítěte.

Pokud bude poté matka kojít na požádání dítěte a nebude se do kojení nijak negativně zasahovat (oddělení dítěte od matky na noc, dudlík, dokrmování lahví, prsní kloboučky), je vysoce pravděpodobné, že matka ani dítě nebudou mít s kojením již žádné problémy. Aby byla prevence problémů při kojení kompletní, je výborné, když se matka dopředu naučí od laktační poradkyně, jak zjistit, zda dítě skutečně pije a první dny po porodu kojí v takzvané příčné poloze, kdy je pro dítě nejjednodušší se správně přisát – doširoka otevřená ústa, asymetricky (dítě pokrývá spodním rtem dvorec bradavky pod bradavkou a nad horním rtem je dvorec bradavky vidět).

Je postup samopřisátí bezpečný?

WHO, UNICEF či organizace na podporu kojení doporučují matce a dítěti samopřisátí jako nejvhodnější způsob pro prožití alespoň prvních 2 hodin po porodu.

Samo přisátí doporučuje i EU v dokumentu o doporučeních pro výživu kojenců a batolat. Při rozhodování o tomto doporučení všechny tyto organizace zvažovaly i otázku toho, či není vhodnější nejdříve dítě vyšetřit a až potom ho položit na tělo matky. Samopřisátí je důležitější. Pokud dítě nejdříve odnesou a vrátí matce např. až 20 min po porodu, ztratí se cenný čas, kdy se dítě instinktivně chová správně. Studie dokazují, že při tomto zásahu do procesu samopřisátí výrazně klesají šance, že se dítě přisaje správným způsobem. Matka může mít v důsledku nesprávného přisátí bolesti bradavek a může mít bolestivě nalitá prsa 3-4 den po porodu a to se může projevit úbytkem váhy či novorozeneckou žloutenkou.

Nebude miminku lépe na vyhříváném lůžku nebo v zavinovačce, co když se podchladí?

Matčino tělo vnímá teplotu dítěte a regulací vlastní tělesné teploty matka citlivě reguluje teplotu svého dítěte. Obavy o to, že by dítě prochladlo nebo se podchladilo jsou neopodstatněné. Vědecké studie jednoznačně dokazují, že tělesná teplota dítěte je regulovaná lépe v kontaktu s kůží matky, než v případě, že je dítě oblečené a zavinuté v zavinovačce. Přehřátí dítěte v inkubátoru nebo na vyhříváném lůžku je neopodstatněný zásah, který nepřináší dítěti žádné výhody a má vícera rizika. Matčino tělo je pro dítě lepší než inkubátor, protože pomáhá udržovat v stabilním stavu nejen teplotu, ale i další důležité fyziologické funkce dítěte (dýchání nebo srdeční činnost). Z toho důvodu je kontakt kůže na kůži důležitý nejen pro zdravé, donošené děti, ale ještě více pro předčasně narozené děti, nebo děti, jejichž zdravotní stav není stabilní.

Apgar skóre stejně jako běžnou prohlídku dítěte je možné uskutečnit i v kontaktu s matkou na jejím břiše. Zdravý, donošený novorozenec nepotřebuje odsávání z nosu a hltanu. Všechny ostatní procedury je možné odložit na dobu, kdy se dítě seznámí s matkou a novým prostředím a nakojí se.

S ohledem na všechny výhody, které dítě získává při samopřisávání a hlavně v kontextu toho, že tyto děti mají mnohem větší šanci, že budou kojené výlučně do 6. měsíce a také kojené dlouhodobě, je spíš vhodné položit otázku opačně – neohrozím dítě, pokud se upřednostní vážení, aplikace vitamínu K, ošetření očí a další procedury, před možností naučit ho správně se kojít, zabezpečit mu dostatečný přísun mateřského mléka od prvních chvil po narození a bezproblémový začátek kojení?

Co když bude matka po porodě unavená, nemá právo si odpočinout a až potom se o svoje dítě postarat?

Matka při samopřisátí dítěte nemusí vyvíjet žádnou aktivitu. Svoje dítě může (a pravděpodobně bude) hladit a jinak se mu nemusí nijak speciálně věnovat. Dítě téměř nepláče, není nutné ho tišit nebo se o něj jinak starat.

Většina dětí se při kontaktu kůže na kůži přisaje sama, bez jakékoli pomoci. Je to jednoduchý postup, který nevyžaduje složité zaškolení zdravotnického personálu. Porodnice s plakétou baby-friendly se zavázaly, že budou tento postup dodržovat u každého dítěte. Platí to i pro děti narozené císařským

řezem, kdy však samozřejmě dítě nemůže být položeno na břicho matky, ale na míso, kde nebude lékaři překážet v dokončení operace – kolmo na psy nebo bříškem na rameno matky hlavou směrem k prsu.

Samopřisátí je možné využít i u předčasně narozených dětí, děti s nízkou porodní váhou apod, pokud jsou ve stabilním stavu. Jejich fyziologické funkce jsou v kontaktu s kůží matky udržované mnohem lépe než v inkubátoru.

Proč je to důležité pro matku:

- Rychlejší porod placenty, rychlejší zavinování dělohy, menší krevní ztráty, menší pravděpodobnost anémie po porodu
- Tvorba oxytocinu (u matky i dítěte) – to aktivuje tvorbu prolaktinu, tvorbu až 19 speciálních hormonů trávicí soustavy, některé z nich jsou růstové hormony (inzulín, cholecystokinin, gastrin), které ulehčují absorpci potravy. Oxytocin zvyšuje práh bolesti, uspokojuje matku i dítě, způsobuje pocit ospalosti, spojuje je, (je to hormon lásky, dotyků, přispívá k prožití mateřské lásky vůči dítěti)
- Jednodušší začátek kojení, podporuje dlouhodobé kojení
- Zlepšuje navázání páru matka – dítě
- Dítě téměř vůbec nepláče, to výrazně posiluje matčin pocit, že je schopná se postarat o svoje dítě a že je dobrá matka. Čím více společného času se dopřeje matce a dítěti po porodu, a čím víc dítě saje z prsu, tím se zlepšuje schopnost matky starat se o své dítě.

Proč je to důležité pro dítě:

- přechod z prostředí dělohy do vnějšího světa podle očekávaného vzorce (instinktivní chování)
- dítě je optimálně zahřáté a jeho tělesná teplota se udržuje lépe, než v inkubátoru/výhřevném lůžku
- urychluje metabolickou adaptaci dítěte – vyšší hladiny krevního cukru a další biochemické parametry v prvních hodinách života (rovnováha kyselého a zásaditého prostředí)
- úspěšné kojení z krátkodobého i dlouhodobého hlediska
- dítě se rychleji a účinněji učí správné technice kojení
- dítě získává dostatek mleziva (kolostra, s vysokým obsahem protilátek) okamžitě po porodu (kolostrum je v matčiných prsou přítomno už od 16. týdne těhotenství a po porodu je ho dostatek pro pokrytí potřeb dítěte a rozhodně to není jen pár kapek)
- pokožka miminka se kolonizuje s mikroflórou matky
- mlezivo a správná mikroflóra kůže napomáhají snížení pravděpodobnosti infekce dítěte a tím zlepšují jeho šanci na přežití
- příjem mleziva urychluje odchod smolka, což zabraňuje, aby se normální novorozenecká žloutenka zhoršila na úroveň, kdy se už preventivně zasahuje
- lepší navázání páru matka – dítě
- může zlepšovat vývoj nervového systému dítěte
- dítě méně pláče (v prvních 30 minutách cca 60 sekund a v další hodině asi 10 sekund) v porovnání s dětmi, které nejsou v kontaktu s matkou, ty první půlhodinu života propláčou 18 minut, v další hodině 29 minut