

DOPORUČENÍ PRO KOJENÍ FYZIOLOGICKÝCH NOVOROZENCŮ, KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

MUDr. Anna Mydlilová

Národní laktanční centrum, FTN Krč, Praha

Všechny porodnice by měly dodržovat 10 kroků k úspěšnému kojení. Zdravotníci by měli matky v kojení podporovat, pozorovat, učit je základním technikám a pomáhat jim.

Hlavní zásady:

- Přiložit dítě k prsu do 30 minut až 2 hodin po porodu.
- Kojit dle chuti dítěte bez omezování délky a frekvence.
- Kojit zpočátku 8–12x za den a nabízet prs, kdykoliv dítě vykazuje bdělost, otvírá ústa, hledá.
- Pláč je pozdním příznakem hladu.
- Pokud je kojení dobře zavedeno, frekvence se řídí podle potřeby dítěte a neměla by klesnout pod osm kojení za den.
- Nepoužívat láhve a dudlíky. U některých dětí jejich užívání může vadit správné technice sání.
- Nedokrmovat děti paušálně jen v lékařsky indikovaných případech.
- Pokud je nutný dokrm, dokrmovat některým z alternativních způsobů.
- Správné zahájení kojení je usnadněno 24hodinovým pobytem na rooming in.
- Matka by měla nabízet obě prsa při každém kojení a kojit tak dlouho, dokud dítě u prsu zůstává.
- Důležitá je správná technika kojení – vzájemná poloha matky a dítěte, přísátí a správná technika sání.
- Matka by měla zaznamenávat počet kojení, pomóčené a pokálené pleny i to, jak dlouho kojila.
- Spavé děti je potřeba ke kojení budit po uplynutí 4 hodin od začátku předchozího kojení.
- Zhodnocení kojení včetně polohy, přísátí a sání by mělo být provedeno školeným zdravotníkem nejméně 2x denně a mělo by být zaznamenáno v dokumentaci.
- Při zjištění problémů při kojení je nutné vytvořit plán a vysvětlit ho matce event. oběma rodičům.
- Dítě by mělo být propuštěno domů s váhovým přírůstkem, nejdříve po ukončených 72 hodinách.
- Pokud nelze kojit přímo z prsu, mělo by dítě dostávat odstříkané mateřské mléko.
- Dítě by mělo být vyšetřeno do 48 hod. po propuštění z porodnice pediatrem.
- Při této návštěvě by mělo být dítě prohlédnuto, zváženo, zjištěn počet močení a stolic. Očekává se 6–8 pomóčených plen za den a 3–6 stolic za den do 6. týdne.
- Posouzeny by měly být prsy a také kojení, včetně polohy, přísátí a sání.
- Úbytek hmotnosti více než 7% od porodní hmotnosti naznačuje možné problémy s kojením a vyžaduje pečlivější posouzení kojení a opatření k nápravě problémů.
- V obdobích růstových spurtů nebo když je třeba zvýšit tvorbu mléka může dítě vyžadovat častější kojení.
- Kojené dítě by mělo být znovu viděno pediatrem ve 2–3 týdnu k posouzení prospívání a kojení.
- V obdobích růstových spurtů nebo když je třeba zvýšit tvorbu mléka může dítě vyžadovat častější kojení.
- Zdravotníci a rodiče by si měli být vědomi, že výlučné kojení 6 měsíců je dostatečné pro optimální výživu dítěte a že v kojení lze pokračovat do 2 roků věku dítěte i déle podle vzájemných potřeb matky a dítěte.
- Delší doba kojení je velkou výhodou pro zdraví a vývoj dítěte i pro matku.
- Neexistuje žádný horní limit délky kojení a nejsou známy žádné škodlivé psychologické či vývojové účinky kojení dítěte ve věku 3 let či déle.
- V prvních 6 měsících není nutné ke kojení přidávat jiné tekutiny či potraviny.
- Po ukončení 6. měsíce lze zavádět nemléčný příkrm, a to lžičkou, z hrníčku, ne lahví.
- Zavádění příkrmu před 6. měsícem nezvyšuje kalorický příjem či růst, ale vytlačuje MM, které je bohatým zdrojem ochranných faktorů, živin i kalorií. Mezi 6–8 měs. získávají děti cca 70% kalorií z MM.
- Děti odstavené před 1. rokem života by neměly dostávat kravské mléko, ale formuli obohacenou železem.
- Všechny kojené děti by měly dostávat 1 gtt K vit. a 1 gtt. D vit.
- Rozhodnutí o suplementaci fluorem u dítěte ve věku 6 měsíců až 3 roky by mělo záviset na koncentraci fluoru v pitné vodě.
- Pokud je nezbytná hospitalizace kojící matky či dítěte, je třeba umožnit matce pobyt s dítětem a nejlépe pokračovat v kojení z prsu nebo mléko odstříkávat a krmit jím dítě.

MUDr. Anna Mydlilová

Národní laktanční centrum, FTN Krč, Praha 4

www.kojeni.cz, www.mamita.cz, e-mail: anna.mydlilova@ftn.cz