



VÁŽENÍ PŘED A PO KOJENÍ

ZÁKLADNÍ INFORMACE:

- Je naprosto přirozené, že dítě v prvních dnech po porodu hubne. Může však zhubnout **maximálně 10 % své porodní váhy**. Tento pokles dosahuje maxima mezi 2.–4. dnem života dítěte. Poté se váhová křivka zpravidla obrací a novorozenec začíná přibývat na váze (prospívat).
- Porodní váhu dítěte zpravidla dosahuje okolo **14. dne, může jí však nabrat až ve 3. týdnu svého života!**
- **Jak velký by měl být váhový přírůstek?**
0 - 4. měsíc → 140–210 g/týden **4.–6. měsíc** → 105–147 g/týden **6.–12. měsíc** → 70–91 g/týden
- **Váhové přírůstky jsou pouze orientační!** Nicméně minimální váhový přírůstek by měl být zachován. Každé dítě se vyvíjí svým individuálním způsobem.
- **Nepsané pravidlo** → dítě v půlroce zdvojnásobuje a v prvním roce ztrojnásobuje svou porodní hmotnost.
- Dobrou pomůckou jak určit, zda je příjem dostatečný, je **počet pomočených plenek**
0–3 měsíc → 6–8 plen /24 hodin, **3 měsíce a více** → 3–6 plen /24 hodin.

!NUTNÉ NAVŠTÍVIT PEDIATRA V SITUACI: váhový přírůstek je dlouhodobě nízký, počet plen neodpovídá.

KONTROLA DÁVEK / BILANCE TEKUTIN

(Červené body v postupu jsou nutné pouze u bilance tekutin, nikoliv u kontroly dávek!)

Postup:

1. **Zvažte čistou jednorázovou plenu.**
2. **Zapište údaj na plenuk nebo do záznamu vážení.**
3. **Přebalte miminko.**
4. **Zabalte jej do peřinky.**
5. **Přejděte k váze** (standardní pokoj – váha na chodbě).
6. **Zapněte váhu** (červené nebo zelené tlačítko).
7. **Počkejte na symbol vyvážení**
(váha se vynuluje a na displeji se v levém horním rohu objeví symbol vyvážení – dva trojúhelníčky).
8. **Položte dítě na váhu.**
9. **Počkejte opět na symbol vyvážení.**
10. **Zapište váhu do kolonky VÁHA PŘED KOJENÍM.**
11. **Zvažte špinavou plenu.**
12. **Zapište do kolonky VÁHA PLENY množství vyloučených tekutin v gramech a zaznačte do záznamu případnou stolici či močení svislou čarou.**



VÁHA ŠPINAVÉ PLENY – ČISTÁ PLENA = MNOŽSTVÍ VYLOUČENÝCH TEKUTIN

13. **Vypněte váhu** (opět zmáčkněte červené či zelené tlačítko).
14. **Nakojte.**
15. **Zvažte dítě** (viz body 3-8).
16. **Zapište váhu do kolonky VÁHA PO KOJENÍ.**
17. **Zaklepejte na novorozenecké oddělení.**
18. **Zkonzultujeme spolu s Vámi nakojenou dávku, popřípadě se domluvíme na dalším postupu.**



Časté chyby:

- Nechání dítěte, aby spalo při kojení. → **V tomto případě se ihned obraťte na nás, my Vám rády pomůžeme!**
- Přebalení ihned po kojení, kdy jej nemáte ještě zvážené (nelze pak na váze zjistit, kolik jste nakojila.)
- Nezkonzultování váhy ihned po zvážení po kojení.
- **Vzdalování se od váhy, na které je právě položené dítě. → Dítě si po zvážení položte ihned do postýlky.**

Poučka:

- Jeden gram naváženého na váze je jeden mililitr vypitého mléka.
- Kolik si dítě má v prvních dnech orientačně vypít na jedno kojení?

- | | | |
|-----------------|---|-------------|
| → 0. den 3-5 ml | → | 4. den 40ml |
| → 1. den 10ml | → | 5. den 50ml |
| → 2. den 20ml | → | 6. den 60ml |
| → 3. den 30ml | → | 7. den 70ml |

Pokud miminko pije častěji než 1x za 3 hodiny, stačí menší dávky a zase naopak. Je však vždy lepší kojené dávky konzultovat s námi (novorozeneckou sestrou).

JAKÝM MLÉKEM DOKRMUJEME?

Na prvním místě dokrmujeme VŽDY Vaším odstříkaným mateřským mlékem. Pokud mléko ještě nemáte, nebo jej máte nedostatek, dokrmujeme na ordinaci lékaře umělou formulí (uměle vyrobeným mlékem). Dokrmíme jednorázově také na Vaše přání. V jiných případech umělá mléka nepodáváme. Snažíme se o maximální podporu rozvoje kojení, které se děje častým přikládáním dítěte k prsu.

Jaké umělé formule u nás podáváme:

Prvních 48 hodin kolostrem od firmy Hipp

Po 48 hodinách mléky:

- Nutrilon profutura 1
- Nutrilon pepti 1 (dřívější označení H.A. – hypoalergenní mléko)
- Nutrilon nenatal 1 (na ordinaci lékaře)
- Beba Comfort 1
- Beba OptiPro H.A. 1
- HiPP BIO Combiotic 1
- Sunar premium 1
- Sunar premium H.A 1



Můžete si samy zvolit, jakým mlékem budete chtít dokrmovat, pokud lékař neurčí jinak. Dokrmujeme alternativním způsobem (přes kádinku, stříkačku, alternativní lahvičkou či lžičku), pokud Vám tento způsob nebude vyhovovat, zaškolíme Vás i v dokrmu přes obyčejnou láhev. Vždy ale preferujeme alternativní způsob. Pokud mléko dítěti nebude takzvaně „sedět“, můžeme hned vyzkoušet jiné. To, že se dítě v prvních dnech dokrmí, neznamená, že se dítě od prsu odstaví a že už budete vždy dokrmovat po kojení nebo krmit pouze umělým mlékem. Je to pouze přechodné doplnění nedostatku Vašeho mateřského mléka.

VŽDY ale platí pravidlo: nejdřív k prsu, pak až případný dokrm! Nikdy nedokrmujeme bez předchozího přiložení k prsu (neplatí ve výjimečných případech, např. u dětí, které jsou na kyslíkové terapii v inkubátoru).

Rada do budoucna: Pokud budete mít nadále nedostatek mateřského mléka a bude nutné dokrmovat nebo krmit pouze umělým mlékem a mléko bude dítěti vyhovovat, zbytečně jej **NEMĚŇTE!**

Prvních 24 hodin má miminko ještě zásoby z břicha. Kojte dle jeho potřeby a na jak dlouho chce (pokud bradavky nebolí). Pokud spí, nebudte jej. Je unavené z porodu stejně jako Vy. Potřebuje nabrat sílu, zadaptovat se. Nejpozději jej přiložte po 4 hodinách, počítejte však s tím, že se miminko nemusí přisát. V těchto hodinách je zcela běžný jev, že miminko ublinkává plodovou vodu – zvláště po kojení nebo po manipulaci. Dávejte pozor, aby plodovou vodu nevdechlo. Mějte dítko vždy na boku nebo jej při blinkání překlopte hlavičkou dolů, obličejíčkem k podložce, zadeček by měl výše než hlavička.

Po 24 hodinách miminko přikládejte nadále k prsu dle jeho chuti a na jak dlouho chce. Pokud chce často, nijak jej neomezujte. V případě, že Vás bradavky po přiložení moc bolí anebo máte již ragády (prasklinky, které krváčí), přijďte za námi, domluvíme se na dalším postupu.

V situaci, že dítě spí i po 4 hodinách od posledního přiložení, vzbudte jej. Přikládejte do nástupu laktace minimálně 1x za 3-4 hodiny. Kojení se pak lépe stimuluje. Dítě se mnohdy vzbudí už při přebalení. Pokud se Vám do 10-ti minut nepodaří přiložit, přijďte k nám na novorozenecké oddělení, rády Vám pomůžeme. Mnohdy stačí maličkost – upravit polohu, rozbalit z peřinky...

Náročné přikládání bývá např. při novorozenecké žloutence. Dítě se v tomto případě na kojení mnohdy skoro nebudí nebo při přísátí rychle usíná. Netrapte se samy na pokoji. Přijďte za námi. Dítě je unavené nastupující žloutenkou, která utlumuje jeho nervový systém. Je zapotřebí mu pomoci. Čím více pije, tím se rychleji vyprazdňuje a novorozenecká žloutenka rychleji ustupuje. Nebojte se na nás kdykoliv obrátit, spolu to zvládneme!

Pokud budete chtít kojení ještě podpořit, na přání Vás naučíme ručně odstříkávat. Už samotné dráždění bradavky rukou, kojení rozbíhá. Pokud budete chtít využít techniku, můžete si u nás zapůjčit velkou nemocniční odsávačku Symphony od firmy Medela. Odsávačku rovněž můžete u nás využít v situaci, kdy máte hodně naletá prsa.

Při stimulaci je vhodné odsávat alespoň 15 minut z obou prsou, nejlépe z obou zároveň. Při odsávání přebytečného mléka se neříďte časem ale pocitem v prsou, odsávejte POUZE DO ÚLEVY! (V úvodní fázi nalévání jsou prsa pouze zduřelá, mléko se uvolní následně.) Kdyby se odsávalo déle, prsa by se ještě více nalévala. Před kojením je vhodné prsa nahřát (sprchou, látkovou plenou), aby se mléko uvolnilo a po kojení naopak zchladit chladnými obklady (můžete si je zapůjčit na oddělení šestinedělí).

Kojení je základním právem ženy a dítěte. Má řadu výhod - nutriční, imunologickou, psychologickou, ekonomickou... Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje kojit alespoň do půl roku života dítěte, nejlépe do dvou let i déle. Při rozběhlém kojení, kdy dítě nemá žádné obtíže a pěkně přibývá na váze, není nutností dítě na kojení budit. Samo si řekne, kdy má hlad. Některý den pije častěji, jindy tolik mléka nepotřebuje. Složení mléka se v průběhu přiložení samo mění. Přední mléko je spíše na žízeň, zadní na hlad. Stejně tak pokud dítě pije méně, mléko se přizpůsobí jeho energetickým potřebám a naopak.

Při nedostatku mléka můžete kojení podpořit: dostatečným příjmem tekutin, kojícími čaji, bílou kávou, homeopatiky, doplňky stravy... Častý kontakt s miminkem, mazlení, tulení,... také přispívá k nástupu laktace. Nejdůležitější je ale **DOSTATEK ODPOČINKU!** Pokud jste příliš unavená, tělo není zcela schopno dostatečné množství mléka tvořit. Využijte proto každé chvílky, kdy dítě spí, a jděte si odpočinout. Využijte také pomoci nejbližších, kteří se o dítě jistě rádi na chvíli postarají a vy tak budete moci na chvíli „vydechnout“. V případě konkrétních potíží můžete využít Laktační ligu a její laktační poradkyně.

Vypracovala:

Bc. Hana Valuchová, staniční sestra novorozeneckého oddělení



nemocnicevalasskemezirici.agel.cz