

Výběr slajdů z prezentace Podpora dlouhodobého kojení

S laskavým svolením Andrey Polkové a slovenského
sdružení na podporu kojení o.z.Mamila
www.mamila.sk

Mláďata jsou rozdělena

na „cache“, „carry“ a
follow tedy na

„schovávaná“, „nošená“ a
ty co „následují svoji
maminku“.

- Miminka patří do
kategorie „carry“ stejně,
jako vyšší primáti.

**Miminka potřebují
nepřetržitý kontakt s
maminkou a neustálý
příjem mateřského mléka!**



Proč se děti předčasně odstavují po 6. měsíci ?

- Absence tělesného kontaktu ihned po porodu
 - tedy problémy s kojením již od narození miminka.
- Používání umělých náhrad prsu (dudlíky, kloboučky na kojení, láhve)
- Absence tělesného kontaktu později po porodu
 - dezorganizace spánkových cyklů, tedy další problémy s kojením (bolestivé kojení, nespokojené miminko u prsu, atd.)
- Nasazení hormonální antikoncepce po šestinedělí ☹
Toto všechno vede ke snížení tvorby mléka!

Proč se děti předčasně odstavují po 6. měsíci ?

- Příliš rychlé zavádění příkrmů!!!

Další snižování tvory mléka!

- Neinformovanost o dalším průběhu kojení – **neznalost milníků kojení!**
- Mýtus, že důvodem na odstavení je příliš časté kojení (přes den, nebo v noci) – většinou od roku věku dítěte.

Průběh kojení - jednotlivé fáze

- Příprava prsů od začátku těhotenství
- Tvorba kolostra v těhotenství – maminka do porodnice přichází s mlékem!
- 6. měsíců výlučného kojení
- 6.- 18.měsíc – ustanovení kojení spolu s příkrmy - úloha maminky: stále nabízet kojení podle potřeb dítěte – **nenahrazovat kojení příkrmy!**

Průběh kojení - jednotlivé fáze

- 2 rok života – kojení je možné považovat za pevně ustanovené
- od 2- let může platit: kojení nenabízet, ale ani neodmítat.
- 2,5 roku – před touto hranicí neexistuje přirozené odstavení !
- 4,6 let- průměrný věk pro „odstavení“ dítěte na světě.

Období výlučného kojení skončilo – co dál?

- Zhruba od 6. měsíce věku dítěte doporučujeme zavádění **PŘÍkrmů**, což znamená:
- pokračovat v kojení, ke kterému se **PŘÍdává** další strava.

Kojení se stravou nenahrazuje!!!

- Častá otázka: „ Moje děťátko snědlo příkrm a chce se ještě nakojit, mohu ho ještě nakojit?“
Co byste mamince odpověděly?

Dlouhodobé kojení

Podpora maminek v dlouhodobém kojení je ještě těžší, než podpora v samotném začátku kojení. ☹

- ještě více nepochopení a mýtů,
- ještě méně podpory a zkušeností,
- daleko více nesouhlasu. ☹



Dlouhodobé kojení

... je bohužel často
chápané jak něco pro
rozvojové země ...

**Děti v civilizovaných
zemích nepotřebují
kojení o nic méně!**

Nesprávná mentalita
tohoto problému je v
nás hluboce
zakořeněná.



Při dobré znalosti celé problematiky

... se nenecháme chytit do pastí
omylů a mýtů!

Mýtus: „Po 6. měsíci již mateřské mléko nestačí.“

výsledek: příliš rychlé zavázení příkrmů

(v 6.měsíci kojí asi jen 65% maminek)

**O kolik více mateřského mléka vypije 6.měsíční dítě oproti
novorozenci?**

Existuje představa, že měsíc po měsíci dítě vypije více a více mléka a v
6. měsíci se už mléko nestačí tvořit.

Mýtus: „Kojit aspoň 6 měsíců a potom už je to celkem jedno, stačí
tomu nechat volný průběh.“ ☹

Nejen zdravotníci často vidí kojení jako příčinu všech problémů...

...nejvíce se spánkem.

Běžný fyziologický průběh spánku je označován jako „problém“ (obzvláště po 9. měsíci). ☹

- strach z toho, že přerušovaný spánek škodí dítěti - matce - neznalost spánkových cyklů.
Přerušovaný spánek je naprosto fyziologický!
- **Mýtus:** „Dítě už by mělo spát celou noc.“
- „Dítě už v noci nepotřebuje od maminky pít“.

Kojení dětí po 6.měsíci je opředeno mnoha mýty!

Myslíme si, že:

„Odstavení mezi 1-2 rokem je vnímáno jako ideální, protože potom už je to těžší.“ ☹

„Odstavování začíná prvním příkrmem.“ ☹

Máme předsudky vůči mluvícím a běhajícím kojeným dětem. ☹

Říkáme si: „A co když půjde do školky?“



Maminky mají hrůzu z odstavování

- pro dítě je to období nářků a pláče ,
- pro maminku - období bolestivých prsů.

Maminky nevědí, že přirozené odstavení
může proběhnout jinak!

Maminky své děti nejčastěji ostavují z důvodu očekávání a tlaku okolí

Společnost zdaleka nedoceňuje
psychologické aspekty kojení:

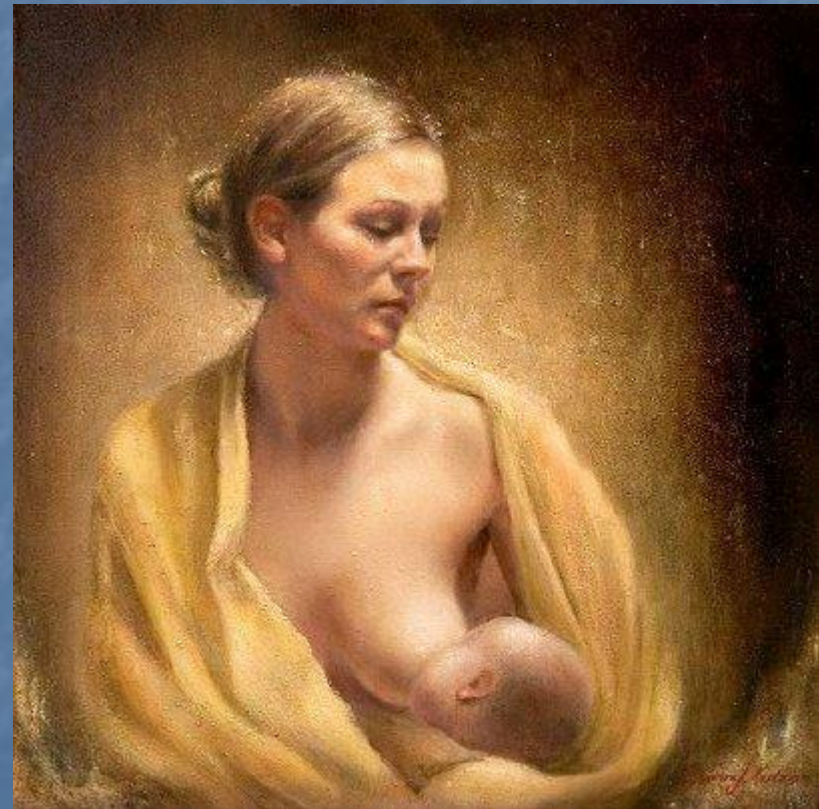
- Strach ze závislosti dítěte na prsu – „dítě je závislák“ ☹
- Vnímání kojení jako omezení s hlediska životního stylu, jídla, spánku, manželského života. Snaha o návrat do normálu, hledání předcházejícího života: „Ať už to všechno skončí!“ ☹



Maminky nejsou připravené na dlouhodobé kojení

Maminky...

- očekávají změny v kojení po roce věku dítěte: „Po určitém čase klesne frekvence kojení.“ ☹
- jsou negativně fascinovány frekvencí kojení – „On chce být stále u prsu.“
- mají v povědomí zkreslenou atmosféru „romantiky“ obklopující kojení.



Nové těhotenství a kojení

Zde dochází k největší paradoxům!

- Kojícím ženám podsouváme hormonální antikoncepci a těhotným ženám zakazujeme kojit ☹

A co tandemové kojení?

- Kdo dohlédne jeho nesčetných výhod?
- Přináší obrovské benefity celé rodině!



Těhotné maminky by měly být v kojení maximálně podporovány!

Obrovský tlak a propagace umělých mlék

Kolik je dětí, které se za celý život s umělým mlékem vůbec nepotká???

V nějakém bodě na umělé mléko dojde minimálně v podobě instantních kaší.

Po odstavení maminky v drtivé většině přechází na umělé mléko. ☹



Zamysleme se nad tímto výrokiem:

„Umělou výživu je třeba
dítěti podávat do 3
let!“

.. a je jedno, kdy se
skončí s kojením? ☹



Kojení nemá žádné výhody! Kojení je norma!

- Ve všech médiích se píše o výhodách kojení, ale nikde se autoři nezmiňují o rizicích umělé výživy!

Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

WHO: Už malý nárůst v počtu dlouhodobě kojených dětí by dokázal zabránit 10% všech úmrtí dětí pod 5 let, zdaleka nejen v rozvojových zemích.

- Kojení sehrává zásadní a podceňovanou roli při léčbě a prevenci dětských nemocí.

Dlouhodobé kojení je velmi nedoceněné!

Právě při dlouhodobém kojení

- se mají naplno možnost projevit všechny jeho výhody!!!
- je nižší nemocnost dlouhodobě kojených dětí,
- je menší výskyt alergií.

Některé imunitní faktory jsou v mateřském mléce ve druhém roce života přítomné ve vyšších dávkách, než v prvním, protože tehdy jsou děti vystavené většímu množství infekcí.

(Jack Newman)

Dlouhodobé kojení je velmi důležité pro matku

- Snižuje riziko rakoviny dělohy a endometria.
- Chrání proti osteoporóze.
- Snižuje riziko revmatické artritidy.
- Snižuje potřebu inzulínu diabetiček během kojení.
- Kojící maminky zpravidla lehčeji po porodu zhubnou.



Takže kdy a kdo má kojení skončit?

- Odstavení má být milník, který dítě dosáhne a na který je hrdé, ne cíl, ke kterému ho máme dotlačit. 😊
- Je důležité ukončit kojení bez lží, bez útěku od odpovědnosti
- Kojení se nedá vnutit dítěti, které je připravené na odstavení!



Děkuji vám za pozornost!

