

# Jak podpořit tvorbu mléka

S laskavým svolením Andrey Polokové a slovenského sdružení na podporu kojení o.z.Mamila, z profesních zkušeností

Dr. Jacka Newmana

Pavλίna Kallusová

# Kdy se mateřské mléko začíná tvořit?

- Mateřské mléko se začíná tvořit již v 16. týdnu těhotenství
- Maminky do porodnice již s mlékem pro svoje miminko přichází!☺

# „Nástup laktace“

... je zastaralý termín!

- Pokud známe a podporujeme fyziologické procesy, miminko pije mléko hned po porodu při prvním samopřisátí!

Jestliže dítě mléko nepije – co je potřebné udělat?

Čtyři jednoduché věci!

# Je potřebné zkontrolovat

- 1.přísátí miminka
- 2.polohu miminka a maminky
- 3.pití – zastavení v poklesu brady (pauza)
- 4.stlačování prsu

# Je našim úkolem

tyto základní věci naučit maminky již v porodnici, nebo při návštěvě maminky po propuštění z porodnice.

# Tvorba mléka stále není dostatečná

- Jak toto poznáme?
- Co může být příčinou snížené tvorby mléka?

# Příčiny snížené tvorby mléka

- Intervence, které byly během porodu a po porodu
- Separace maminky a dítěte
- Málo kontaktu kůže na kůži
- Používání náhrad prsu – kloboučky, dudlíky, lahvičky
- Dokrmování UM



# Co dále může být příčinou snížené tvorby mléka

- Horečnaté onemocnění maminky
- Potíže s prsy – retence - mastitidy
- Užívání některých léků
- Hormonální antikoncepce

# Jaká známe doporučení pro zvýšení tvorby mléka?

## Pro a proti

- Časté kojení?
- Střídání prsů?
- Odsávání mléka několikrát denně?
- Homeopatie?

# Co skutečně pomáhá?

- Kontakt kůže na kůži
- Odpočinek maminky

## Ale hlavně:

- Samozřejmě vynikající přísátí miminka
- Zajištění efektivního pití
- Stlačování prsu
- „Vypití jednoho prsu“ než maminka nabídne druhý

**Když nic z toho nezabírá?**

# Bylinky na zvýšení tvorby mléka

- Pískavice – Řecké seno
- Benedikt lékařský – listy a květy
- Nejlépe zabírají pár týdnů po porodu, ale to neznamená, že později nezabírají



Pískavice – Řecké seno –  
rozemletá semena



Benedikt lékařský – listy a květ

# Dávkování bylin

- 3x denně 3 polévkové lžíce od každého
- Účinek je znát za 12 – 24 hodin
- Maminka cítí, jak její kůže voní po pískavici
- Pokud nezabere do 72 hodin, zřejmě již nebude fungovat

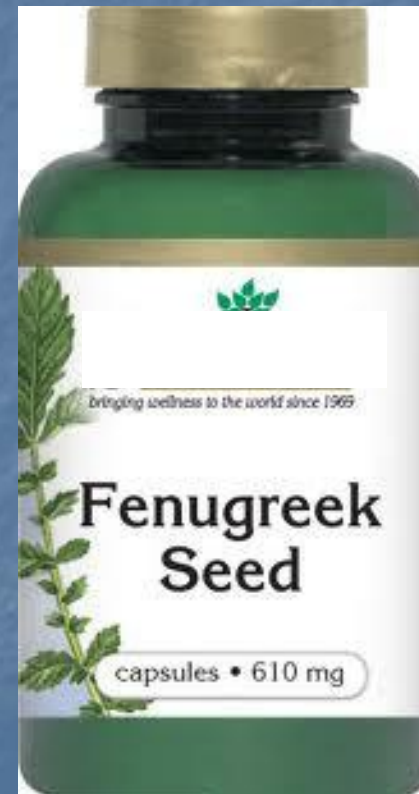


# Jak bylinky pozřít?

Jsou velmi hořké! ☹️ a proto je maminky sypou do:

- čaje
- mléka
- jídel

Ideální je užívání v kapslích



# Pískavice se dále využívá...

- u poruch výživy,
- v rekonvalescenci,
- neurastenii (chronický únavový syndrom),
- zlepšuje chuť k jídlu,
- snižuje hladinu krevního cukru a krevní tlak.
- Příznivě působí při chorobách žlučníku, trávicího traktu jako celku.
- při kombinovaném podání zlepšuje stav psoriaticů (lupénka).
- používá se na nezhojené rány, při artróze,
- na vředy, podlitiny.

Její využití v potravinářství je především k aromatizování sýrů a jako potravinářské koření do masa, uzenin, polévek. Ve veterinární medicíně se používá jako prostředek podporující laktaci skotu a lepší příjem potravy.

# Dále tvorbu mléka zvyšuje Domperidon ...

...účinná látka, která je obsažena např. v léku Motilium – zrychluje tok mléka a zvyšuje jeho tvorbu.

- Někdy může být užitečný i tehdy, kdy je tvorba mléka „dostatečná“ – při řešení bojkotu při kojení.



# Domperidon je lék,

který se podává při:

- komplexu dipeptických potíží
- přípotížích s vyprázdnováním žaludku
- gastroezofageálním refluxu
- nauzei a zvracení funkčního, organického, infekčního a dietetického původu
- při zánětu jícnu



# Informace o užívání Domperidonu

- 1. Hofmeyr GJ, van Iddekinge B. Domperidone and lactation. Lancet 1983;i:647
- 2. Brouwers JR, Assies J, et al. Plasma prolactin levels after acute and subchronic oral administration of domperidone and of metoclopramide: a cross-over study in healthy volunteers. Clin Endocrinology 1980;12(5):435-40
- 3. Hofmeyr GJ, et al. Domperidone: secretion in breastmilk and effect on puerperal prolactin levels. Brit J Obs and Gyn 1985;92:141-3
- 4. da Silva et al. Effect on domperidone on milk production in mothers of premature newborns: a randomized double blind placebo controlled trial. Can Med Assoc J. 2001;164(1):17-21
- 5. Thomas Hale - Medications and Mother's Milk, 2011
- 6. Jack Newman: The Guide to Breastfeeding, 2003
- 7. Ucebnica WHO o laktacii a relaktacii, 1993

# Domperidon

Se nesmí použít jako první volba při řešení potíží s kojením.

Může se použít až po zkontrolování všech aspektů  
– po zajištění následujících opatření:

Dr. Jack Newman

# Opatření ke zvýšení tvorby mléka

První kroky, které nelze opomenout:

- Maximální zintenzivnění fyzického kontaktu
- Úprava polohy a přísátí
- Stlačování prsů
- Vyhodnocení pití miminka

# Při zvyšování tvorby mléka

- Je nanejvýš důležité motivovat maminky, aby odložily všechny umělé náhrady prsu – kloboučky, dudlíky, láhve, aby se tak zajistilo co nejlepší přisátí miminka

# Domperidon na zvýšení tvorby mléka funguje

... obzvláště v těchto situacích:

- Pokud si maminka odsává mléko v nemocnici pro nemocné, nebo nedonošené miminko – tvorba mléka často poklesne kolem 4-5 týdne po porodu. Příčin je mnoho - **nesmíme opomíjet všechny další důležité opatření pro udržení a zvýšení tvorby mléka!**
- Domperidon dostává úroveň tvorby mléka zpět, nebo ji dokonce zvyšuje.

Dr. Jack Newman

# Kdy Domperidon dobře funguje?

V situaci, kdy se maminkám rapidně sníží tvorba mléka z například z důvodu užívání hormonální antikoncepce – i nitroděložní tělísko s hormony!

**Hormonální antikoncepce snižuje tvorbu mléka!**

**Pro zvýšení tvorby mléka je nutné hormonální antikoncepci vysadit.**

# Domperidon také funguje,

u maminek, které

- v porodnici odsávají mléko pro nedonošené, nebo nemocné miminko, ale nepodařilo se jim rozvinout plnou tvorbu mléka,
- se snaží rozvinout plnou tvorbu mléka na kojení adoptovaného dítěte,
- se snaží odstranit dokrmování umělým mlékem.



# Nežádoucí účinky Domperidonu

**Neexistuje 100% bezpečný lék!**

- Bolest hlavy, která zmizí po několika dnech užívání, nebo po snížení dávky (nejčastější nežádoucí účinek)
- Křeče v břiše maminky
- Sucho v ústech
- Změny menstruace, obvykle její vymizení, je možné i nepravidelné krvácení. Během správného kojení je obvyklé nemít menstruaci i několik měsíců

# Dlouhodobé užívání Domperidonu

- Několik málo maminek, které Domperidon užívaly dlouhodobě po mnoho měsíců, obvykle déle než rok, když přestaly užívat Domperidon, náhle ze dne na den, hlásily pocity úzkosti, nespavost, strachu, ztrátu chutí do jídla a další příznaky.

Dr. Jack Newman

# Domperidon v mateřském mléce

- Množství Domperidonu, které se během kojení dostane do mléka je tak malé, že se neočekávají žádné nežádoucí účinky na dítě.
- Matky nám během dlouhých let užívání nehlásily žádné příznaky, alespoň ne takové, které lze jednoznačně připsat na vrub Domperidonu.
- Jisté množství léku dítě přes mléko dostane, ale je to mizivé procento v porovnání s tím, co děti dostanou při léčení nevolnosti.
- **Pamatujte si, že tento lék se často podává dětem na reflux.**

Dr. Jack Newman

■

# Domperidon

... zatím není v České republice doporučován jako laktagogum.

V tomto směru využíváme vedlejšího účinku tohoto léku.

Pro zvyšování tvorby mléka je to nejdostupnější a nejbezpečnější lék ověřený 20letými zkušenostmi

Dr. Jacka Newmana a dalších lékařů.

Zřejmě nějakou dobu potrvá, než se pozitivní vliv tohoto léku na zvýšení tvorby mléka bude plně využívat, stejně jako vedlejší účinky u jiných léčiv.

# Pokud je kojící maminka těhotná

... bylinky, ani léky pro zvýšení tvorby mléka se nepoužívají, protože nefungují!

Jaké jsou příčiny snížení tvorby  
mléka později po porodu?

# Jaké jsou příčiny snížení tvorby mléka později po porodu?

- Špatné přisátí dítěte
- Kojení podle času
- Málo tělesného kontaktu
- Rychlé zavádění příkrmů
- Nahrazování kojení příkrmy

# Důsledek...

- Tvorba mléka se sníží
- Tok mléka je menší a děti na tuto skutečnost reagují tak, že se u prsu kroutí, jsou nespokojené, pouští se a sají si ručičku
- Situace může vyústit až do bojkotu kojení
- Špatné prospívání dítěte



# Bojkot kojení

Při řešení bojkotu kojení se znalost a aplikace těchto případů velmi vyplatí!

**Jak se bojkot kojení u děťátka projevuje?**

- Zvýšení toku mléka je vždy prvním krokem při řešení bojkotu kojení.

# Pokud tvorba mléka klesne natolik,

... že je nutné podat dokrm, podáváme ho vždy laktační pomůckou.

Tělesný kontakt maminky s děťátkem, časté sání bradavky pomáhají tvorbu mléka zvyšovat.



**Děkuji za pozornost**