





# Často kladené otázky – pro maminky: Kojení a odsávání mateřského mléka během pandemie COVID-19


Mateřské mléko je pro kojence nejlepším zdrojem výživy a chrání jej před nemocemi.<sup>1,2</sup> Mateřské mléko infikovaných matek neobsahuje žádný aktivní koronavirus<sup>3,4</sup>, ale obsahuje jeho protilátky.<sup>5,6</sup> Výhody kojení převažují nad možnými riziky spojení s onemocněním COVID-19.<sup>1,2,7,8</sup>


 Je bezpečné kojit, pokud jsem COVID-19 pozitivní nebo je u mě na koronavirus podezření? **ANO<sup>8</sup>**

 Je bezpečné podávat odsávané mateřské mléko, pokud jsem COVID-19 pozitivní nebo je u mě na koronavirus podezření? **ANO<sup>8</sup>**

 Je bezpečnější podávat dítěti náhradní kojeneckou mléčnou výživu, pokud jsem COVID-19 pozitivní nebo je u mě na koronavirus podezření? **NE<sup>8</sup>**

 Je stále bezpečné mít s dítětem skin-to-skin kontakt, pokud jsem COVID-19 pozitivní nebo je u mě na koronavirus podezření? **ANO<sup>8</sup>**

 Je bezpečné podávat dítěti na NJIP pasterizované dárcovské mateřské mléko z mléčné banky? **ANO<sup>4</sup>**

 Je bezpečné podávat svému nemocnému nebo předčasně narozenému dítěti na NJIP vlastní odsáté mateřské mléko, pokud jsem COVID-19 pozitivní nebo je u mě na koronavirus podezření? **ANO<sup>7</sup>**

## Podpora kojení.<sup>8</sup>

### Po porodu a v nemocnici

- Začněte kojit během první hodiny po porodu
- Co nejdříve začněte praktikovat skin-to-skin kontakt
- Pokračujte v používání doporučených pokynů při čištění odsávaček a jejich příslušenství.

U kojenců a malých dětí pokračujte v kojení a ve věku 6 měsíců začněte zavádět bezpečně a zdravě dokrmu.<sup>8</sup>

Kvůli potvrzenému/podezřelému COVIDu-19 by neměly být **matky od svých dětí** separovány.<sup>9</sup>

## Jak během pandemie COVID-19 zajistit pro matku i dítě bezpečí

### 3 pravidla:<sup>1</sup>

- **NOSTE** během kojení a odsávání roušku
- **MYJTE** si před a po dotyku dítěte ruce mýdlem
- **OTÍREJTE** a pravidelně dezinfikujte povrchy

# Často kladené otázky – pro maminky: Užitečné tipy pro důvěru v kojení

Když začnete kojit, může se vám zdát, že nemáte dostatek mléka. Během několika prvních dní je naprosto normální, že se vám tvoří jen malé množství mléka.<sup>1-4</sup> Přibližně tři dny po porodu se objem vyprodukovaného mléka začne prudce zvyšovat.<sup>3,4</sup>

Proto děti nejprve po porodu zhubnou, ale jakmile začnou pít více mléka, začnou opět na váze nabírat. Dítě by se mělo dostat na svoji porodní hmotnost nebo i vyšší do 14 dnů, a dále by mělo každý týden přibývat přibližně 150 g–250 g až do věku tří až čtyř měsíců.<sup>3,4</sup>



## Jak často by mělo dítě během prvních čtyř týdnů krmít, co je normální?

Může se vám zdát, že je miminko stále hladové, pravdou však je, že se novorozenci krmí 10 až 12krát za 24 hodin – je to přirozený způsob stimulace vašich prsou, aby stále vytvářela dostatečné množství mléka.<sup>7,8</sup> Pokud dítě prospívá a má mokré a pokakané pleny, tak si nemusíte dělat starosti.



## Jak poznám, že má dítě dostatek mléka?

Zdali má vaše miminko dostatek mléka zjistíte, když se mu podíváte do plenek. V tabulce níže uvádíme, kolik mokrých a pokakaných plenek by mělo dítě za jeden den vyprodukovat:<sup>5,9</sup>

	Den 1–2	Den 3	Den 4	Den 5 - Týden 6
Mokrě pleny	1–2 	3+ 	4+ těžké 	5+ těžké 
Pokakané pleny	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Vzhled stolice	Stolice ve formě smolk: černá a lepkavá, postupně hnědá a méně lepkavá	Zelenavě hnědá až hnědavě žlutá. Už není lepkavá.	Žlutá. Hořčicová konzistence, není tuhá a je vodnatá.	Žlutá. Hořčicová konzistence, není tuhá a je vodnatá.

Od šestého týdne mají kojené děti i nadále pět a více těžkých vlhkých plenek denně. V této fázi vyprodukují některé děti během 24 hodin méně častější, ale zato objemnější stolice, které však budou vypadat stejně až do doby, než začnete zavádět příkrmy.<sup>5,9</sup>



## Jak mohu zvýšit množství vypitého mléka, pokud moje dítě nesplňuje výše uvedená očekávání?



### Zkontrolujte přísátí dítěte

V případě potřeby vám laktanční sestra zkontroluje, jak je dítě k prsu přisáté a případně vám poradí.<sup>10</sup>



### Kojte častěji

Osm nebo vícekrát za 24 hodin.<sup>7-9</sup> Je běžné, že některá z těchto krmení probíhají i v noci.



### Udržujte s dítětem skin-to-skin kontakt

Kromě příjemného pocitu blízkosti a klidu se také zvyšuje hladina hormonu, který pomáhá dobrému průtoku mateřského mléka.<sup>10</sup>



### Po každém kojení mléko odsávejte

Toto dočasné opatření může také pomoci zvýšit přísun mateřského mléka.<sup>6,10</sup>

**PAMATUJTE:** I když říkáme, že časté kojení a nevyrovnanost tohoto období jsou normální, pokud se dítě kojí neustále a nikdy se nezdá být spokojené, měla byste navštívit lékaře.



## Co mám dělat s bolestivými bradavkami?<sup>11-13</sup>

- Vyhledejte laktanční poradkyni, která vám zkontroluje, jak je dítě k prsu přisáté a zdali nemá přirostlý jazýček
- Po kojení si pomažte bradavky odstříknutým mlékem
- Po kojení si bradavky pomažte čistě lékařskou lanolinovou masťou, jako je například Purelan
- Poradte se s laktanční poradkyní, zdali by vám ulevily kontaktní kojící kloboučky
- Pokud z důvodu léčby bradavek nemůžete v kojení pokračovat, pravidelně mléko odsávejte, aby nedošlo k ukončení jeho produkce (minimálně osmkrát za 24 hodin), a to až do doby, než začnete dítě opět výlučně kojit



## Co mám dělat, když jsem COVID-19 pozitivní, není mi dobře a na kojení se necítím?

Pokud z důvodu nemoci nemůžete kojit, ideální bude, když začnete mléko odsávat a jiný člen rodiny ho bude dítěti podávat.<sup>14,15</sup>