

## Podpora matek při efektivní aktivaci tvorby mléka: Ruční odstříkávání a odsávání vysvětleno

Pokud dítě během prvních dnů po porodu nedokáže účinně stimulovat prs, je aktivace buněk produkujících mléko ohrožena,<sup>1-4</sup> což potenciálně může zpozdit nástup tvorby mléka<sup>5,6</sup> a narušit dlouhodobou produkci mléka.<sup>7-8</sup>

Zajištění okamžité laktanční podpory je proto zásadní ve chvíli, kdy je zjištěno, že kojení není účinné.<sup>9</sup>

### Možnosti při neefektivním kojení

Pokud zůstává kojení neefektivní i po odborné pomoci s přiložením dítěte, je vhodné využít následující postupy:



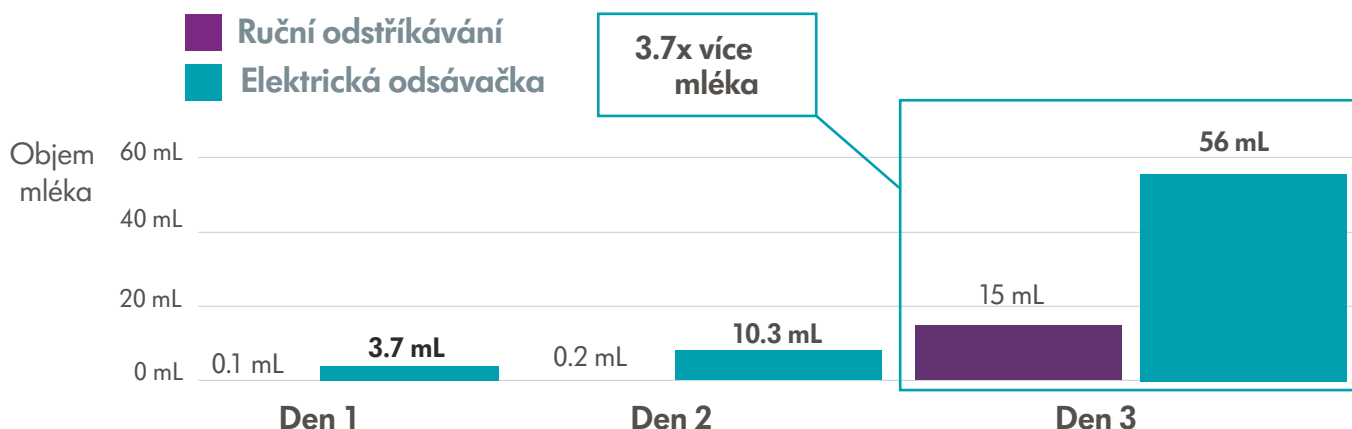
**Elektrické odsávačky** využívají vakuum<sup>10</sup> k účinnému vyvolání prolaktinové odpovědi,<sup>11</sup> která aktivuje buňky tvořící mléko<sup>2-4</sup> a zároveň pomáhá odsát kolostrum.



**Ruční odstříkávání** využívá mechanický tlak prstů k usnadnění uvolnění mléka a sběru kolostra. Je užitečným doplňkem při podpoře kojení. Samotné ruční odstříkávání však – protože **nevyužívá vakuum** – bylo **prokázáno jako méně účinné při vyvolání prolaktinové odpovědi,<sup>11</sup> která je klíčová pro aktivaci mléčných buněk.<sup>2-4</sup>**

### Samotné elektrické odsávání prokazatelně vede k výrazně vyššímu objemu mléka než samotné ruční odstříkávání:<sup>3,4</sup>

- Randomizovaná kontrolovaná studie (RCT) porovnávající ruční odstříkávání a elektrické odsávání u matek velmi nezralých novorozenců (VLBW) zjistila, že elektrické odsávání vedlo ke 3,7x vyššímu objemu mléka již do 3. dne po porodu.<sup>3</sup>
- Matky, které přešly z ručního odstříkávání na elektrické odsávání až po 7. dni, nedosáhly objemů mléka srovnatelných s matkami, které používaly elektrickou odsávačku od začátku.<sup>3</sup>



## Porovnání účinného kojení a metod odsávání

Účinné kojení je vždy zlatým standardem, protože poskytuje ideální sací podtlak (vakuum)<sup>12</sup>, který stimuluje prs a umožňuje odebrání kolostra.

|                                                                                   | Vakuum | Mechanický tlak | Sběr kolostra | Efektivní aktivace buněk produkujících mléko | Nižší riziko opožděné aktivace sekrece |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|---------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | ✓      | ✓               | ✓             | ✓                                            | ✓                                      |
|  | ✓      | ✗               | ✓ *           | ✓                                            | ✓                                      |
|  | ✗      | ✓               | ✓             | ✗                                            | ✗                                      |

\*Malé množství kolostra je někdy obtížné zachytit, což může vést ke ztrátám.

Ačkoli **ruční odstříkávání** nevyužívá vakuum, které je v prvních dnech potřeba k účinné aktivaci buněk produkujících mléko,<sup>2-4,11</sup> měly by být matky vždy naučeny tuto užitečnou dovednost, která podporuje dlouhodobý úspěch při kojení.

### Je to užitečný nástroj pro

◀ Uvolnění překrvení prsů, ucpaných mlékovodů a zmírnění příznaků mastitidy.<sup>13</sup>

◀ Odstříkání několika kapek mléka, které mohou podnítit dítě ke kojení.<sup>13</sup>

|                                                                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|

**Když kojení není účinné, kombinace ručního odstříkávání a elektrického odsávání z obou prsů současně poskytuje:**

◀ Možnost získat kolostrum.

◀ Vakuum potřebné k aktivaci buněk produkujících mléko.<sup>2,11</sup>

◀ Základ pro optimální objemy mléka v budoucnu.<sup>3</sup>



**Zjistěte více o kojení a laktaci.**

Naskenujte QR kód a navštivte **Medela University**