FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc
Tel. 588 441 111, E-mail: info@fnol.cz
IČO: 00098892

Odsávání mateřského mléka

Informace maminkám nedonošených a nemocných dětí

Kojení je právem dítěte a mělo by být umožněno všem novorozencům a to i novorozencům narozeným předčasně, neboť mateřské mléko je nenahraditelným zdrojem výživy, které se svým složením automaticky přizpůsobuje potřebám dítěte. První kapky mleziva (kolostra) obsahují řadu prospěšných látek, které již pár hodin po narození mohou zejména nedonošeným dětem sloužit téměř jako lék. I předčasně narozené děti mohou být kojeny, vždy však záleží na stupni zralosti a zdravotním stavu dítěte. Sací reflex u předčasně narozených dětí zpočátku ještě nemusí být vyvinut a též později může být koordinace sání, polykání a dýchání obtížnější, takže kojení nebo krmení z láhve na počátku nemusí být možné. Kojení by však mělo být podporováno včasným zahájením stimulace prsou pomocí odsávání brzkým kontaktem ,,kůže na kůži“ maminky a dítěte při klokánkování a přikládáním dítěte k prsu, jakmile to zdravotní stav dítěte dovolí.

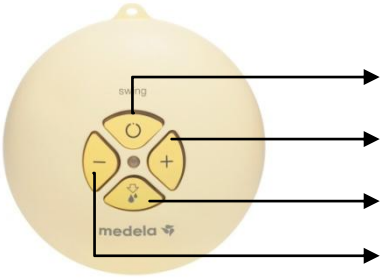
Odsávání mateřského mléka

Pro rozvoj a následné udržení laktace je prvních několik týdnů rozhodujících. Není – li bezprostředně po porodu dítě schopno přisávat se k prsu, je nutné co nejdříve začít stimulovat prsy k tvorbě mléka pravidelným odsáváním. Bezprostředně po porodu je možné odsávat ručně. Již v prvních hodinách po porodu poskytujeme maminkám tzv. dvoufázové stimulační elektrické odsávačky pro stimulaci a rozvoj laktace. Tento typ odsávačky v první fázi napodobuje stimulaci prsu dítětem, jedná se o jemné rychlé sání, kdy ještě mléko z prsu nevytéká a ve druhé fázi napodobuje sání dítěte pro zisk mléka, jedná se o hluboké pomalé sání, kdy mléko z prsu začíná vytékat. Prvních několik dní může být odsáváno jen velmi malé množství, jedná se o mlezivo, které je pro nezralého novorozence velice důležité a prospěšné. Až po několika dnech se teprve tvorba mléka začíná zvyšovat. Z důvodu komplikovaného těhotenství, předčasného porodu, či poporodního stresu může být u některých maminek nástup laktace opožděný. Neznamená to však, že maminka nebude schopna vytvořit dostatek mléka pro své dítě. Pro navyšování laktace se doporučuje pravidelné časté odsávání, pokud možno v bezprostřední blízkosti dítěte. K podpoře tvorby mléka může také přispět odsávání duplicitní odsávačkou, tj. odsávačkou, která odsává oba prsy souběžně. (K dispozici na odděleních JIP-16A, IMP -16B.)

Technika odsávání

Je důležité odsávat prsy tak často, jako by bylo dítě kojeno, neboť je tak tělo podporováno k další produkci mléka. V prvních 1-2 týdnech po porodu je vhodné odsávat velmi často, 8-10x denně. Cílem tohoto častého odsávání je stimulace prolaktinu v době, kdy tělo matky je připraveno tvořit velké množství mléka. V prvních několika dnech po porodu je doporučeno odsávat 15 minut každý prs. O několik dní později po nalití prsů můžeme odsávat tak dlouho, dokud mléko teče a pak ještě 1-2 min. Odsávání by však nemělo trvat déle než 30 min. Veliký význam má i noční odsávání, intervaly při nočním odsávání mohou být trochu delší, neměly by však přesáhnout více než 5 hodin.

Manipulace s odsávačkou



ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ ODSÁVAČKY

ZVÝŠENÍ INTENZITY

PŘEPNUTÍ DO ODSÁVACÍ FÁZE

SNÍŽENÍ INTENZITY

Nástavec odsávací soupravy se přikládá k prsu tak, aby bradavka byla uprostřed nástavce a nástavec doléhal po obvodu prsu v celé šířce. Stiskem tlačítka se odsávačka zapne. Po zapnutí se automaticky spustí stimulační fáze, která je nastavena na dvě minuty, poté dojde automaticky ke změně na fázi odsávací. Pokud se mléko začne uvolňovat již během dvouminutové stimulace, je možné zvolit změnu na odsávací fázi a to pomocí tlačítka ,,Let-down“ (uvolnění mléka). Pomocí tlačítek **+** nebo **–** je možné nastavit nejvyšší příjemné vakuum, což je maximální intenzita vakua, při které je odsávání příjemné. U každé maminky může být vnímání vakua rozdílné.

Čištění a desinfekce

Důsledné zachování pravidel hygieny a pečlivé čištění pomůcek umožňuje předcházet znečistění odstříkaného mléka choroboplodnými baktériemi a tím i možnému infekčnímu onemocnění dítěte. Každá maminka používá svůj vlastní odsávací set. Všechny díly, které přicházejí do kontaktu s mateřským mlékem je nutné po každém použití od sebe oddělit, jednotlivé díly omýt horkou vodou. Tyto díly je důležité následně vydesinfikovat. Na našich odděleních používáme vyšší stupeň desinfekce pomocí parního sterilizátoru, v domácím prostředí můžeme nechat projít varem.

Skladování a manipulace s mateřským mlékem

Pro děťátko je přirozeně nejlepší čerstvě odstříkané mateřské mléko, protože jakýmkoliv skladováním, zmrazováním a manipulací se ničí část živých buněk. Pokud však konzumace mléka není možná bezprostředně po odstříkání, je potřeba mléko náležitým způsobem uskladnit. Čerstvé mléko při pokojové teplotě lze použít max. do dvou hodin po odsátí. V ledničce při teplotě +4 °C může být chlazené mléko 24 hodin, pokud chceme mléko skladovat déle než 24 hodin, je potřeba ho zmrazit při teplotě -20°C. Takové mléko je pak možné skladovat maximálně 3 měsíce a po rozmrazení skladovat v ledničce maximálně 24 hodin. Rozmražené mléko již znovu nezmrazujeme! Odstříkané mléko skladujeme ve sterilních lahvičkách označených hodinou, datem a příjmením dítěte. Jednotlivé dávky se mohou na sebe vršit. Při pobytu na porodnici maminky předávají sestře mléko ve sběrné lahvičce odsávačky ihned po odstříkání. Při pobytu doma je nutno označenou lahvičku ihned po odstříkání uložit do lednice nebo zmrazit a na oddělení přivézt při nejbližší návštěvě. K přenosu mléka z domácího prostředí do nemocnice slouží speciálně k tomu určené termotašky.

Technika ručního odsávání

1.

Špičku palce položit nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty, a bradavka musí být v jedné linii. Celý prs přitisknout zbývajícími prsty a dlaní k hrudníku.

2.

Rytmicky stlačovat bradavku, až mléko začne odkapávat.

3.

Opakovat tento trojdobý pohyb a měnit pozice prstu na dvorci.

4.

Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesměji opouštět kůži, aby se neodřela.

Velký nebo příliš nalitý prs podložit dlaní druhé ruky.

Odsávačky mateřského mléka pro domácí používání

Odsávačky maminkám půjčujeme po dobu hospitalizace, pokud je maminka propuštěna do domácí péče, pořizuje si již odsávačku vlastní. Odsávačky na baterie nebo ruční odsávačky nejsou vhodné pro maminky, které potřebují prsy stimulovat a odsávat k podpoře a udržování laktace. Tento typ odsávaček nestačí k odsávání dostatečného množství mateřského mléka.

Pokud si maminka nechce pořizovat odsávačku vlastní, má možnost využít porodních asistentek v terénu a odsávačku si zapůjčit.

Je možné kontaktovat:

POMADOL

Agentura porodních asistentek

Dobnerova 26, Olomouc

Tel: 585 411 742

Mobil: + 420 734 854 948 / + 420721 612 780

PROMAMI.CZ

Bc. Ivana Pavlíková

Porodní asistentka

Třída 1.máje 12, Olomouc

Mobil: +420 728 233 904

Kojení nezralého novorozence

V průběhu hospitalizace se snažíme včasně začlenit stimulační přikládání a následné kojení do procesu péče o dítě. Nedonošené děti však často nejsou z důvodu nezralosti dostatečně aktivní, aby byly schopny delšího sání či plného kojení. Maminky většinou tedy po kojení děti ještě dokrmují, následně pak mléko odsávají a připravují na dokrm pro další krmení.

Kojení je velice cenné a důležité, neboť mateřské mléko poskytuje dítěti tu nejdokonalejší výživu a utváří také velmi intimní vztah mezi maminkou a dítětem. Stane-li se však, že přes veškerou snahu nelze plného kojení dosáhnout, pak je důležité si uvědomit, že pro miminko je nejdůležitější spokojená a milující maminka.

V otázkách podpory laktace, odsávání, péče o prsy, či kojení je Vám každodenně k dispozici laktační poradkyně, či ošetřující sestra pečující o Vaše miminko.