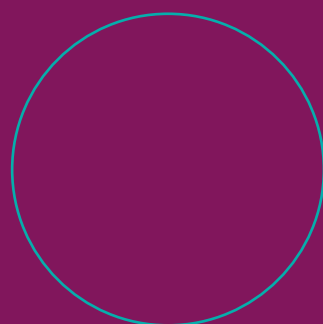
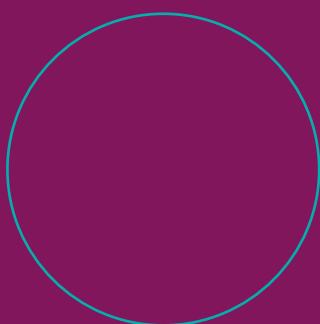
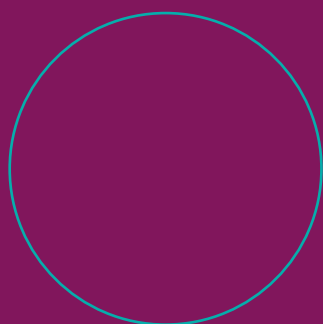
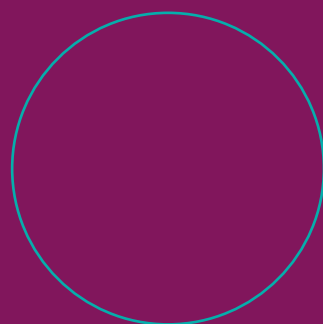
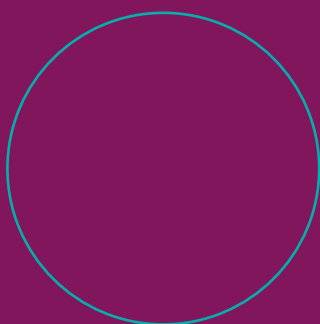
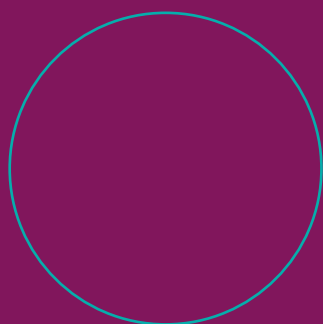
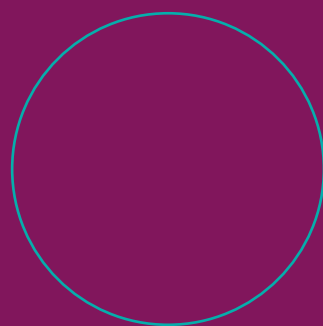
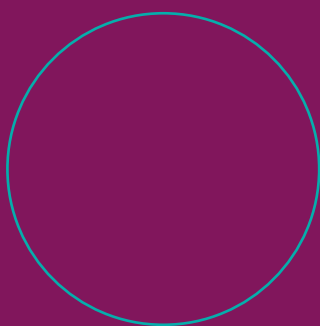
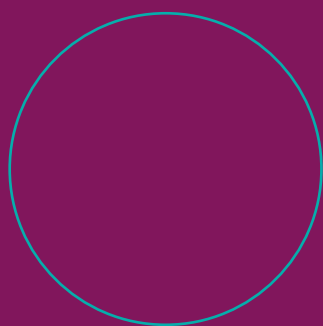


*„Prostě
nakojujím.“*



Brány mléčného baru dokorožán

Denisa

32 Jako těhotná a nastávající maminka jsem byla poučená a připravená na leccos. Při vyšetřeních na gynekologii, na prohlídkách v ambulanci, v porodnici, na matrice, dokonce i na porodním sále jsem tušila, co se bude dít. Ale na ten tanec, co přišel potom kolem kojení, o tom předem nikdo nemluvil. Možná, že jsem měla smůlu, protože moje kamarádky kojily málo nebo vůbec nebo jim nepřišlo důležité podělit se se mnou o přeměně na mléčný bar. O co přeci jde – nakojím miminko, když kojit nepůjde, dám děťátku umělé mléko a jede se dál. Podobně se o tom psalo i v knihách, co jsem měla v ruce, prostě nakojím nebo tedy vrazím lahvičku s umělým mlékem, miminko se napapá, dám ho odříhnout, možná si malinko ublinkne a budeme se na sebe culit jako na ilustračních fotkách. Na kojení není co studovat, na co se připravovat. Tohle jsem krutě podcenila a moje prsa mě vyzvala na souboj. Prvních pár týdnů jsem to určitě moc pod kontrolou neměla, dokud jsem od jiných maminek nezjistila, že to, co se mi děje, je celkem normální, musím si ty laktační erupce prožít, aby se všechno usadilo, našlo svůj rytmus a kojení se stalo úplně běžnou činností. Abych byla konkrétní. Třetí den po návratu z porodnice se mi rozjel zánět prsu, a to stylem, že jsem během několika hodin ztratila veškerou sílu, měla horečku, nemohla na nohy a při pokusu jít na záchod jsem skoro omdlela, mléko mi teklo skoro nonstop i ušima, pořád jsem byla od mateřského mléka ulepená, protože je hodně sladké, dítě se dlouho zbavovalo novorozenecké žloutenky, takže u kojení mi usínalo po třech locích a já ho kojila třeba i hodinu a půl, protože jsem ho po třech minutách sání další dvě minuty budila, o bolavých, popraskaných prsech ani nemluví, experimentování s polohami, polštáři – jak to teď píšu, skoro se směju, ale v tu dobu jsem se teda nebavila. Nikdo mi neuměl říct, jak dlouho bude trvat tahle fáze, kdy se můj svět smrsknul na jedno moje velké prso. V tu dobu to vypadalo nemožně, ale i mně se laktace upravila. Mohla jsem vyndat z podprsenky prsní vložky, i moje mléčné žlázy začaly

produkovat mléko pro jedno dítě, a ne pro celý kojenecký ústav, i moje dítě se bylo schopné nasosat za deset minut.

Buďte připravená na to, že v porodnici asi nebudete na oddělení sama, takže se vám zrovna nemusí sestry úplně věnovat, jak byste potřebovala a jak byste čekala (ani když budete v porodnici s Laktační ligou nebo podporující bonding a plácající se po rame-nou, jak je přirozená). Pořád je potřeba nepropadat panice. Mně třeba syna na první kojení připlácli vleže k tělu, hlavičkou směrem na moje prso se slovy: „Takže tak nějak, ano,“ a bylo po instruktáži. V brožurkách budete číst o kojení na fotbalistu, o taneční-cích, s polštářem, bez polštáře, vleže, vsedě. Není potřeba si odskrtávat, na kolik způ-sobů umíte přiložit k prsu svoje miminko. Důležité je, aby vás při kojení nebolela ruka, abyste v té poloze dokázala pohodlně sedět třeba i hodinu a samozřejmě vnímat, jestli i vaše miminko v pohodě saje. Vypodložte se polštářem, dekou nebo čímkoliv. Chce to trpělivě zkoušet a neříct si, že to nějak pro jednou vydržím. Musíte být v komfortu oba. Navíc budete hodně unavená a při kojení můžete hezky relaxovat. Pokud zrovna nebudete v křečích, protože jste si blbě sedla. U miminka je potřeba ohlídat, aby se dobře přisálo, nepolykalo zbytečně moc vzduchu, protože pak ho může bolet břicho, může se mu mlíčko vracet, a pokud miminko bude mít v ústech jen bradavku a ne celý dvorec, okamžitě vás budou bolet, prasknou a budete muset vynaložit hodně velké úsilí k rychlému zahojení. Tu vhodnou polohu si musíte najít sami. Žádná kniha ani laktační poradkyně ji pro vás nevymyslí. Skoro bych řekla, že čím více budete mít zvládnutou teorii poloh při kojení z knih, internetu nebo brožurek, tím složitější bude jejich aplikace v praxi. Věřte mi, sama jsem měla zkouknuté všechny známé portály a poradny o kojení, doma dva typy kojících polštářů a nakonec jsem přišla na to, že svoji ruku si nejlépe podložím svojí nohou a že moje miminko stejně nejlépe zapadne přímo do mojí náruče, bez dalších pomůcek.

Bystrému čtenáři už určitě došlo, že „prostě nakojím“ může být docela sarkastické slovní spojení. Jednak po porodu vůbec nemáte přehled, co se s vaším tělem děje, protože ho ovládá hormonální puč, jednak jste unavená jako ještě nikdy (ani víken-dová party se s tím nedá srovnat) a určitě budete mít o ten váš uzlíček příšerný strach. Na otázky sester v porodnici typu „Už vám teče mlíko?“ odpovíte ve smyslu, že nevíte, protože skutečně nevíte, jestli máte nalité prsa – no vzhledem k tomu, že si připadáte nalitá celá, tak asi máte, ale jestli je to dost, abyste mohla kojít... kdo ví. Holky, tímhle se nenechte rozhodit, protože takhle to poprvé podobně prožívá každá maminka. Zkuste se na tohle příšerné tápání předem připravit a nenechat se zbytečně rozhodit. Dobrá zpráva je, že většinu těchto peripetií si s druhým děťátkem už nezažijete. Taký je potřeba, abych vám řekla, že nejsem laktační poradkyně ani nemám

zdravotnické vzdělání. Jsem máma, která aktuálně kojí třicetiměsíčního syna (a ani jeden se nechystáme s tím skončit), působím jako lektorka nošení dětí, s čímž kojení velmi úzce souvisí, a v oblasti kojení se aktivně vzdělávám. Nicméně praxe, se kterou se u maminek pravidelně setkávám v rámci kurzů, je nade všechnu teorii a myslím, že je na místě, abychom si tu teď ujasnili několik věcí.

Málo mléka, slabé mléko

Buďte si jistá, a nenechte si namluvit opak, že nic takového neexistuje. Existuje jen malá četnost přikládání miminka k prsu, neboli málo příležitostí, aby se miminko nakojilo. Pokud děťátko dobře prospívá, má dostatek počůraných plínek (6–8 za den), je jeho případná nespokojenost způsobená něčím jiným než hladem.

34

Přikládejte dítě jednou za tři hodiny maximálně na dvacet minut

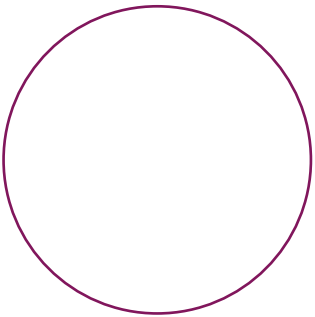
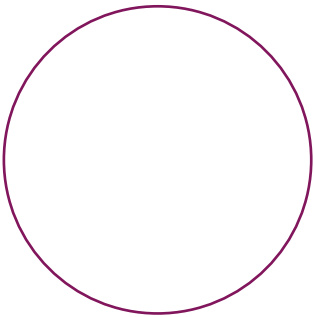
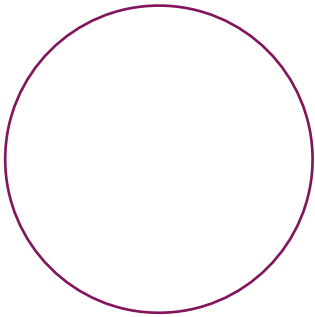
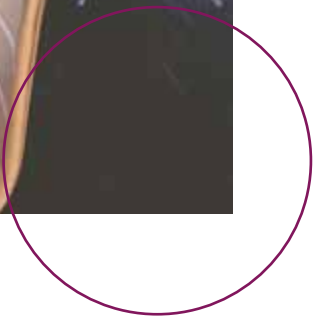
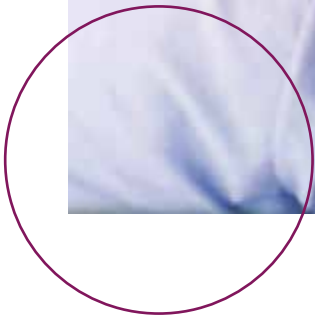
Jak často pijete nebo svačíte vy? Taky fungujete na upomínku v mobilu, a pokud zrovna se vám nechce jíst a pít, tak budete čekat další tři hodiny, než telefon znovu pípne? Suzanne Colson, která se dlouhodobě zabývá zkoumáním kojení, provedla studii, kdy pozorovala několik matek a jejich miminka, které měly možnost kojit se neomezeně. Došla k závěru, že se lidské mládě přisaje průměrně jednou za 13 minut. Neznamena to, že jedno konkrétní dítě se přisává tak často, byla to průměrná doba všech pozorovaných dětí. To trochu nesedí s těmi třemi hodinami.

Vedle toho z videozáznamů popsala vrozené reflexy, které jim při kojení mají pomáhat, často je však můžeme mylně číst. Jde třeba o tzv. klovaní jako datel, kdy dítě hledá zdroj mléka, nebo kraulování, kdy zase dítě krouží ručičkami, jako by plavalo kraula, nebo otáčení hlavičkou ze stany na stanu. Kraulování je často vykládáno jako odmítání přiblížit se matce, opak je pravdou – dítě hledá oporu matčina těla, stejně tak otáčení hlavičky se často vykládá jako odmítání prsu.

Taky se přišlo na to, že mateřské mléko lidí je jedno z nejméně výživných ze všech savců, takže je poměrně legitimní, aby se lidské mládě dožadovalo své dávky častěji než třeba kotě.

Aby si nezvyklo

Můj oblíbený blud. Asi se o něm budeme bavit i v dalších kapitolách. Proboha, na co si nemá zvyknout? Že dostane napít, když má žízeň? Že dostane najíst, když má hlad? Že se jeho milovaná osoba bude snažit vyřešit jeho potřebu? Aby si nezvyklo na to, že se o něj staráme? Co kdyby vás požádal váš muž o sklenici vody, podali byste mu ji? Odpovězte si sami.



Ty kojíš tak velké dítě, vždyť už to nepotřebuje

Ano. Děkuju za názor. Moje dítě bude kojené tak dlouho, dokud budeme oba potřebovat, aby bylo kojené. Samozřejmě postupem času se kojení stává i sociální potřebou a neslouží jenom k tomu, aby se zasytilo. Nicméně i dvouleté dítě si prostřednictvím receptorů ve vašich dvorcích může namixovat koktejl přesně podle svých potřeb. Třeba když je nachlazené, tak si přihodí více céčka, když ho bolí zoubky, tak je tam víc „paracetamolu“, když má žízeň, obsahuje víc vody – prostě geniální drink, který uklidní, zlepší náladu, ale nebolí po něm hlava jako po nekvalitním víně.

Navíc – kdo mi řekne, že moje dítě už je TAK velké. Můj syn rozhodně TAK velký ještě není. A také si nemusíte říkat kojilka, abyste mohla dlouhodobě kojit. A dokonce můžete používat make-up, nosit v kabelce parfém a třeba i pracovat v mezinárodní korporaci a pořád kojit.

36

V čem je kojení užitečné, když není jako hlavní zdroj jídla

Pořád slouží pro budování imunitního systému. Může posloužit jako rychlá svačinka nebo pití, když nic jiného není po ruce nebo to, co je po ruce, malého strážníka neuspokojí. Usnadní vám usínání, prodlouží spánek (v dobu, kdy ostatní vstávají, u nás probíhá kojení, které je zpravila následováno ještě ranním dřímáčkem), uklidňování, konejšení bolístek nebo špatných nálad. A tvoří neskutečně silné pouto mezi maminkou a děťátkem, protože kojící zázrak se koná jenom u ní.

Kojící žena se musí neskutečně omezovat

To záleží. Ohledně stravy je potřeba vnímat dítě. Jsou děti, které absolutně na stravu matky nereagují, i kdyby si mazaly na čerstvý teplý chléb cibulové chutney. Já třeba měla pocit, že synovi vadí, pokud se jen podívám na cokoli, co by ho mohlo tížit v žaludku. Připadalo mi, že pokud nejím nic nadýmavého, tučného ani smaženého, tráví se synovi lépe. Trvalo to více než půl roku, než jsem si dala knedlo vepřo zelo a malou plzeň, aniž bych pak prochodila se synem noc v šátku.

Jakmile ale tohle pomine (je velmi individuální za jak dlouho, myslím, že náš syn byl extrémně citlivý), je potřeba zapojit selský rozum a dopřát si v rozumné míře vše, na co máte chuť. Ať jde o exotické ovoce, jahody, luštěniny, ale třeba i kávu, víno nebo pivo. Pokud si dáte skleničku vína, vaše dítě se určitě neopije. A pokud vám ta sklenička pomůže k večerní pohodě a potěší vás, je to jen žádoucí medicína.

Naopak je pro úspěšné kojení velmi důležité, aby maminka měla pestrou stravu a dbala na to, aby měla v jídelníčku zařazená i energetická jídla. Třeba super jsou oříšky,

semínka, pít hodně tekutin, Caro je super, kojící čaje, na začátku zařadte do jídelníčku vývary, ty vám dodají plno síly a živin. Pokud miminko snese laktózu, dávejte si i kysané mléčné výrobky nebo tvaroh. Snažte se poslouchat své tělo, většinou si přesně řekne o to, co aktuálně potřebuje.

Jak už jsem ale zmiňovala, pokud má děťátko potíže s bříškem, mohou škodit i potraviny, které nejsou přímo nadýmové, ale může být po nich těžko. Třeba smažené, tučné (klidně i smetanové omáčky), houby – pokud tedy bude mít vaše miminko reakci na některé takové jídlo, asi vám bude oběma líp, pokud to na nějakou dobu vynecháte.

Opět je to celé o vnímání miminka. Obecně platí, že co sníte k obědu, to se na miminku později večer projeví – to abyste mohli zahájit případné pozorování.

Vedle jídelníčku si mnoho maminek myslí, že se musí při kojení skrývat. No upřímně – zkraje se asi budete cítit líp doma, ideálně jen s miminkem, bez dohledu babiček, tetiček, kamarádek, strýčků, ale jak se kojení stane naprosto rutinní činností, i to, že kojíte mezi lidmi, se najednou stane normální. Ono to totiž normální je. Určitě vás nenabádám, abyste svá prsa ukazovala celému městu, ale vždycky můžete normálně sedět u kafe a kojit, aniž by se kdokoliv kolem musel červenat, protože uvidí víc, než ve výstřihu do věčka.

37

Praktické tipy

Krátce po porodu budou vaše tělo a prsa úplně zblázněné. Může se stát (podobně jako mně), že mléka bude více, než bude aktuální poptávka miminka. To je v pořádku, vše se za nějakou dobu ustálí a vaše tělo bude vědět, kolik mléka je potřeba vyrobit. Do té doby ale dbejte na to, aby vám v nadrech nezůstávalo mléka moc, mohlo by zatuhnout, což bolí samo o sobě, ale také by se mohl vytvořit zánět, který doprovázejí horečky, slabost a často je potřeba ho přeléčit antibiotiky. Dobré je v těchto dnech po kojení ještě pár mililitrů odstříkat, ale zase ne moc, protože čím více mléka z těla odejde, tím více se vyrobí, aby miminko mělo dost. Hodně pomáhá teplo, tím se předejde tvoření zatvrdlin, a pokud se objeví červené flíčky, hned nasadte terapii měkkým tvarohem, který tvořící se zánět vytáhne.

Často maminky řeší, že právě z počátku měly mléka až dost, odsávaly jedna báseň zásoby do mrazáku a po pár týdnech už odsávačka nevytáhne ani kapku. I to je běžný vývoj. Zkraje je tělo zblázněné hormony, postupně se tvorba mléka upraví přesně pro potřeby miminka, čili více ho není potřeba, a navíc prsa matky začnou reagovat výhradně na dítě a ani masivní stimulace plastové odsávačky je nedonutí tvořit víc. Rozhodně jste nepřišla o mléko. Pokud byste měla o mléko přijít, bude to vaše miminko, které vám o tom poví.

Růstové spurty existují, respektive období vyšší potřeby a spotřeby mateřského mléka. Ne, nemusíte je poznat. Hlavně pokud nebudete miminko při kojení omezovat, ani si nevěšimnete, že přišlo takové období. Laktace se totiž celkem rychle upraví, takže pokud bude miminko v období růstu a většího hladu častěji u prsu, mléka bude automaticky více.

Není potřeba čekat, až se mléko nahromadí. Mléko teče pořád. Ano, určité množství se v nadrech nasbírání a spotřebuje se jako první, nicméně třeba i po hodině nepřetržitého sání pořád poteče.

38 Držím vám s kojením moc palce, protože je to něco, na co máte s každým miminkem šanci jenom jednou. Kojení vám spoustu věcí ulehčí, i když ze začátku to může být makačka. Sama jsem docela dlouho deklarovala, že moje dítě bude mít prs maximálně půl roku a pak „čau“. Teď ho má dva a půl roku a já nevím, co budu dělat, až on řekne „čau“ mně. Vždycky myslíte na to, že vaše miminko potřebuje nejvíc vás a nebude vám nikdy vyčítat, pokud kojení prostě nezvládnete. Každopádně předtím, než to zabalíte, se zkuste s někým poradit a sama si zvažte, jestli jste zkusila o své mlíčko zabojovat, často to je jenom o klidu v hlavě.

Nyní už otvíráme mléčné bary, otevřeno máme 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

● Maminky, kojte, když si vaše dítě řekne. (Jak? Třeba pláčem.) A uvidíte, že tím vyřešíte více než milión problémů.

Vanda