
Kojící lékarnička



KOJÍCÍ LÉKÁRNIČKA

BOLESTIVÉ NALITÍ PRSOU

Nalítí prsou můžete předcházet tím, že své dítě máte po porodu na svém těle a necháte jej přisávat se dle jeho potřeb. I tak se mohou prsy nalévat a mnohdy jen stačí, dítě k prsu přikládat tak, jak potřebuje a stav se během dvou dnů sám upraví.

Příznaky

- Většinou se prsa nalijí 3 - 5. den po porodu nebo pokud jsou velké pauzy mezi kojením.

- Prsa jsou zatvrdlá, napnutá a na pohmat bolestivá.

Pomoc

- Přikládejte dítě co nejčastěji k prsu, které je více oteklé.
- Při kojení vystřídejte oba prsy a můžete měnit polohy, ve kterých dítě pije, aby došlo k co nejlepšímu vyprázdnění prsu.
- Pokud jsou prsy hodně nalité a tvrdé a dítě má problémy s přisátím, můžete před kojením uvolnit otok dvorce květinkovou masáží.
- Po kojení si dejte na prsy chladnější zábal, studený tvaroh, zelné listy, do kterých můžete nakapat éterický olej z levandule nebo geránia.
- Pokud chcete snížit tvorbu mléka, smíchejte do tvarohu 2 kapičky éterického oleje z cypřiše nebo šalvěje, ovšem pouze v akutním případě. Při dlouhodobém působení těchto bylin může dojít k výraznému snížení tvorby mléka!
- Na bolest při nalítí prsou a při zvýšené teplotě je možné užívat ibuprofen v běžném dávkování.

Výborným pomocníkem je obklad ze syrového bílého zelí

Ten si připravíte jednoduše. Vezmete dva velké listy chlazeného zelí, které máte připravené v lednici, mírně poklepejte paličkou na maso nebo rozválejte válečkem na těsto, aby se uvolnila šťáva ze zelných listů a přiložte na prsy, dejte si podprsenku. Můžete je jemně pokapat olivovým nebo kokosovým olejem. Pokaždé použijte nový list. Ideálně 2 x denně po 20 minutách do úlevy.

Úlevu také přináší obklad ze studeného tvarohu, vytaženého z ledničky.

Tvarohový zábal

Aplikujete tvaroh přímo na prs nebo naneste tvaroh na gázu a poté na prs. Můžete do tvarohu kápnout dvě kapičky éterického oleje z levandule extra nebo geranium. Obklad sundáte, až tvaroh oschne. Po aplikaci zábalu vždy odpočívejte. Když dojde k úlevě, ještě jednou tvarohový zábal zopakujte.

Jak tvaroh tak zelí je vhodné mít zakoupeno ještě před porodem a v případě akutní potřeby použít.

Homeopatikum při bolestivém nalití - Phytolacca

OTOK DVORCE

Tkáň bradavky a dvorce je tuhá, neohebná, bradavka je zploštělá. Otok brání dítěti, aby se přisálo.

Pokud se vám vytvoří otok dvorce, často právě u nalití, a způsobí zploštění bradavky, dítě se nemůže přisát ke dvorci, pak je vhodná tzv. **květinková masáž**.

Postup

Tři prsty jedné ruky položte na dvorec z jedné strany. Totéž proveďte na druhé straně, ale prsty druhé ruky - ukazováček, prostředníček a prsteníček. Pak na jednu minutu zatlačte na dvorec směrem k hrudníku, abyste zmírnila otok. Poté nechte dítě přisát k prsu. Nepoužívejte odsávačku, která problém ještě zhorší.

Na otok platí vždy studené a ne horká sprcha. Výborné zkušenosti jsou s tvarohovými obklady.

Homeopatika

- Belladonna 9 CH, při silných příznacích jednu kuličku co 30 minut.
- Pulsatilla - když je vše tzv. „ucpáno“, špatná duševní rovnováha. Po použití Pulsatilly se opět navrátí radost a tok mléka.
- Bryonia - použijte tehdy, jsou-li prsy zatvrdlé a každý dotek je pro matku spojen s bolestmi.

BOLESTIVÉ BRADAVKY

Nejsou úplnou samozřemostí v počátcích kojení. Pokud je děťátko správně přisáté, bradavky by neměly kojící ženu bolet. Mohou být v prvních dnech citlivější, ale matka by neměla cítit dlouhodobou bolest při kojení. Není také vhodné začít kojení omezovat nebo používat kloboučky. Nepomůže ani odstříkávání mléka odsávačkou a alternativní dokrm. Bradavky se odsáváním ještě více hmoždí a může dojít k poklesu hladiny mléka. Pokud víte, že je dítě dobře přisáté, pak pátrejte po jiných příčinách - podjazyková uzdička, kvasinky, vazospasmus, ekzém, používání dudlíku, láhve, zavinovačky u kojení.

Pomoc

Bradavky neomývejte mýdlem, neutírejte ručníkem, vždy je nechte na vzduchu oschnout. Nikdy nepoužívejte preventivně masti, když není žádný problém, např. často doporučovaný Bepanthen, postačující je vaše mateřské mléko.

Po kojení nechte vždy bradavky zaschnout na vzduchu, potřete je mateřským mlékem a udělejte si otvor do podprsenky a nechte co nejdéle bradavky na vzduchu. Můžete také použít obdobnou léčbu jako u ragády - genciánová violeť, Citro vital, aloe vera gel... Pokud jsou bradavky příliš suché, promazávejte je měsíčkovým nebo kokosovým olejem.

RAGÁDY NA BRADAVCE

Nejčastěji jsou způsobené špatným přisátím dítěte k prsu. Pokud není trhlinka včas vyléčena, může být narušená tkáň snadnou vstupní bránou pro bakteriální nebo kvasinkovou infekci. Ragáda může být také způsobena špatným přisátím u dítěte s krátkou podjazykovou uzdičkou.

Léčba ragády

- Zavolejte laktační poradkyni, aby vám zkontrolovala správné přisátí dítěte.
- Nezapomeňte na mírný záklon hlavy, bradavka tak bude směřovat k hornímu patru a nedojde k jejímu dalšímu poranění.
- Zkrate dobu strávenou na prsu tak, že použijete stlačování prsu.
- Ragáda by se měla při kojení nacházet v koutku úst.
- Nezapomeňte na léčivé účinky vzduchu a světla, prsy hodně větrejte a po kojení vždy odstříkněte kapičku mateřského mléka, potřete jím bradavku a nechte zaschnout.
- Dejte pozor na to, aby se bradavky nepřilepily k vložkám od podprsenky.
- Osušte bradavky vždy po kojení fénem, pokud možno na nejnižší výkon. Fén držte na vzdálenost napnuté paže od bradavky.
- Před kojením můžete bradavky "zmrazit" tak, že na ně těsně před kojením přiložíte kostičku ledu. Sníží se tak jejich citlivost.

- Nemýt bradavky mýdlem, jen vodou.
- Pokud bradavky bolí, chodit alespoň chvíli bez podprsenky a s rozepnutou košilí, aby mohly dobře větrat.
- Každé kojení začít na té méně bolavé straně.
- Nechte dítě, ať se samo odpojí od bradavky, neodtrhávejte jej.
- Genciánová violeť na bradavky, potírejte bradavky 4-7 dnů po sobě, aby byly stále fialové, před kojením nemusíte omývat.
- Jako první pomoc může posloužit i vlažný solný roztok (1 čajová lžička soli na 2 dcl převařené vody).
- Účinné jsou Silverette - stříbrné kloboučky
- Hydrogel z Medely
- Hemagel
- Růžovo-čajovníkový hydrolát od Stadelmann, zde k prodeji:

<http://www.devaterokviti.com/kategorie/sestinedeli-a-kojeni/ruzovo-cajovnikovy-hydrolat-55-ml/>

Homeopatie

- Nitricum acidum 5 nebo 9 CH (praskliny s ostrými okraji, snadno krvácející, bodavé bolesti jako od zaraženého trnu) – 5 granulí 2x denně
- Graphites 9 nebo 15 CH – (praskliny se žlutým sekretem, tvořícím žlutohnědé stroupky) – 5 granulí 2x denně

Aromaterapie

- Po kojení bradavku namazat 1 kapkou LEVANDULE.
- Pokud se na bradavce začíná objevovat zánět, přidejte navíc 1 kapku TEA TREE.
- Popraskané bradavky lze také ošetřit měsíčkovým nebo kokosovým olejem, kostivalovou mastí nebo RATHANIOVOU TINKTUROU (kápněte trochu na vatovou tyčinku a opatrně jí před a po kojení očistěte rány).
- Ulevující je vlažný obklad z měsíčku lékařského, heřmánku nebo kontryhelu.

Opatření

- Chránič poraněných bradavek, které se vkládají do podprsenky a umožňují trvalé větrání, čímž je hojení také podporováno.
- Do podprsenky používejte pratelné vložky z hedvábí nebo vlny.
- Pozor na kloboučky, které jsou často doporučovány jako ochrana bradavek. Kloboučky narušují techniku sání, dítě používá k sání převážně své rty místo dásní a měkkého patra. Také pohyb jazyka je omezený, méně otvírá pusinku a toto vše vede k jeho zmatenosti a velkému riziku, že už nebude chtít pít z prsu bez kloboučku, díky špatnému návyku. Dlouhodobým používáním kloboučků se může postupně snížit tvorba mléka. Kloboučky jsou také častou příčinou kvasinkové infekce bradavek. Dítě se velmi těžce odnaučuje pít z kloboučku a návrat ke kojení bez kloboučku je mnohdy velmi zdlouhavý a náročný proces.
- V případě, že bradavky jsou natolik poraněné, že kojit nezvládáte, pak můžete mléko odstříkat pomocí odsávačky, pokud to není příliš bolestivé. Před odstříkáním prsu jemně promasírujte prsy olivovým olejem, cca 2 minuty, můžete je nahřát teplou plenou

nebo ve sprše. Při odstříkávání pomáhá stlačování prsu. Dítě dokrmte alternativně - kádinkou nebo lžičkou.

- Pokud se objevují trhlinky častěji, máte zkontrolované dobré přísátí dítěte, pak je vhodné nechat si udělat stěr z prsou a nasadit eventuálně cílenou léčbu v případě bakteriální infekce.

Homeopatika

- Acidum nitricum 9CH - při krvácejících trhlkách, roztokem z něj potírat bradavku
- Borax - při krvácejících trhlkách, kdy se tvoří vřídky
- Silicea - při poraněných bradavkách s ostrou píchlavou bolestí
- Phytolacca - při poraněných, hnisajících bradavkách
- Homeopatika je vhodné konzultovat s homeopatem

Vhodný je i lék při silných bolestech - např. Brufen

MOUČNIVKA NA BRADAVKÁCH

Je způsobena kvasinkovou infekcí a může se objevit v ústech dítěte - soor nebo přímo na bradavkách. Kvasinkám se daří ve vlhkém, sladkém a tmavém prostředí.

Příznaky

- Svědivý a pálivý pocit na bradavkách
- Bodavá bolest uvnitř prsu
- Otok a zarudnutí
- Bradavka může být suchá a šupinatá nebo zarudlá a lesklá.
- V ústech dítěte bílý až nažloutlý povlak na jazyku, na měkkém podnebí nebo dásních.
- Povlak vypadá jako tvaroh anebo sražené mléko, které nejde jednoduše setřít.
- Moučnivka se může projevit u dítěte i opruzeninami, rudými pupínky nebo puchýřky okolo konečníku, které mokvají, svědí a bolí.

Pomoc

Opatření musí být komplexní, kdy je potřeba napravit střevní mikroflóru, kde kvasinky často žijí. Je nutno změnit minimálně na 14 dní jídelníček, vynechat sladké potraviny a bílou mouku, brambory a mrkev. Do jídelníčku zařadte naopak česnek, celozrnou mouku, listovou zeleninu a zakysané výrobky.

- Je vhodné užívat minimálně měsíc prebiotika, např. Hylak
- Citrovital - extrakt z grepových jader, vytírat jím i pusinku dítěte - cca 10-25 kapek do 30ml vody, potírat jím i bradavky, před kojením umýt pro jeho hořkou chuť.
- Účinný rostlinný prostředek proti boji s kvasinkami je Aloe vera gel, např. z firmy LR.
- Každý den pijte čaj Lapacho nebo roibos.
- Postříkat bradavky hydrolátem z oregána, tea-tree nebo levandule.
- Sangre de Drago (Dračí krev) - čistý kapalný latex z peruánského stromu Croton lechleri, lze použít zevně i vnitřně.

Opatření zevní

- Větrat, prsy moc nenamáčet ve vodě
- Nepoužívejte vazelínu - Purelan, Bepanthen, kvasinky se v nich rychleji množí
- Na kvasinky výborně zabírá kokosový olej s kapkou éterického oleje tea tree
- Zinková mast
- Z éterických olejů je vhodný proti kvasince tea tree, který nakapete přímo na bradavku, ale před kojením omýt, má hořkou příchuť.
- Jablečný ocet na bradavky, před kojením kvůli kyselé chuti omýt před kojením
- Oreganový olej Candimis nebo Ecomedica - nepotírat celý prs, pouze bradavku a před kojením omýt
- Genciánova violeť- 1 % roztok, 1x denně nanést na dvorec a bradavku a nechat zaschnout, často potírat tak, aby byla bradavka stále fialová, maximálně 7 dní, poté léčbu ukončit.
- Masti s nystatinem - jako poslední možnost

Hygienická opatření

Je nutno dezinfikovat a vyvařit vše, co přichází do kontaktu s ústy dítěte a prsy (nástavec na odsávačku, bryndáčky na ublinkávání, bavlněné prsní vložky). Vše můžete nakonec ponořit do jablečného octu nebo citrovitalu, kvasinkám kyselého prostředí nevyhovuje.

Při bolestivém kojení dítěte k přikládejte k prsu, když je ještě klidné, aby příliš silně neuchopovalo prs.

Před kojením můžete prs nahřát teplou plenou nebo jej masáží uvolnit.

Po kojení nechte bradavku volně na vzduchu oschnout.

Suché bradavky můžete promazávat kokosovým nebo olivovým olejem.

Je-li to možné, chodte doma často bez podprsenky, aby došlo k rychlejšímu zahojení.

Na otírání prsou nepoužívejte ručník, nechte je volně oschnout nebo vyfénujte studeným vzduchem.

TIP na výrobu vlastního oreganového oleje:

Ingredience: 1 slunečnicový olej (nebo i olivový), 1 svazek oregana

Postup: oregano omyjeme a osušíme. Vložíme do skleněné nádoby a zalijeme slunečnicovým olejem tak, aby oregano bylo zcela zalité olejem. Olej necháme odstát dva dny, pak láhev vzduchotěsně uzavřeme a uložíme na tmavé místo. Po dvou týdnech oregano vyjmeme. Takto připravený olej vydrží celý rok.

Jogurtový zábal na prsy při kvasince:

Do 100 ml jogurtu přidejte 5 kapek tea tree a 5 kapek levandule. Vzniklou směs naneste na prsy a zabalte do pleny.

Homeopatika

Borax 5 CH - 5 granulí třikrát denně

Miminku lze podávat tak, že se rozpustí 5 kuliček ve 100 ml převařené vody a podává se jedna čajová lžička nebo obsah kapátka, třikrát denně.

Retence mléka - zablokovaný mlékovod

Často je retence zaměňována za zánět prsu, ale v tomto případě není příčinou bakteriální infekce, ale buď vrozeně zúžený vývod nebo nedokonalé vyprázdnění prsu či špatné přisátí dítěte. Narozdíl od zánětu prsu se stav upraví do 48 hodin. Mléko se pak v dané oblasti nahromadí a tato část prsu zatvrdne.

Často tento stav odezní spontánně během jednoho až několika dnů, aniž by byla nutná nějaká opatření. Je vhodné více odpočívat. Pokud však potíže neodeznívají a stav se zhoršuje, je nutno zablokovaný mlékovod uvolnit, aby nevyústil v zánět prsu.

Retence může mít také psychosomatický důvod. Pátrejte po příčinách, zda nejste příliš zaměstnaná péčí o domácnost, málo odpočíváte, nekladete na sebe velké nároky, možné neshody v partnerství, rodině, konflikty s vaší matkou mohou být příčinou velkého tlaku na vás. Vysvětlete své rodině, že nyní prožíváte velmi křehké období šestinedělí, kdy jste zranitelná a potřebujete pouze tu pomoc, o kterou si sama požádáte - pomoc s žehlením, uvařením, úklidem, nákupem...

Stres blokuje hormony mateřství - prolaktin a oxytocin, kterým vyvolává spouštěcí reflex mléka. Při nedostatku oxytocinu se mléko neuvolňuje dostatečně a hromadí se v mléčných lalůčkách, kde dochází k retenci mléka.

Při kojení si vytvořte klidnou a intimní atmosféru, dítěte dejte na svou nahou kůži. Při kojení se mu dívejte do očí. Po kojení si jej nechte na těle nebo navažte do šátku a očichávejte jeho hlavičku. Zpívejte mu, zatančete si s ním. To je ten nejrychlejší způsob, jak opět uvolnit oxytocin a prolaktin - láska, důvěra a klid.

Vyhledejte podpůrnou skupinu kojících žen, se kterými můžete sdílet společná témata. Místo, kde vás nikdo nebude odrazovat od kojení, lidé, kteří chápou kontaktní péči. Společnost, kde vás nikdo nebude odsuzovat či vám podávat nevyžádané a poškozující rady, které vám budou srážet vaše sebevědomí, sebedůvěru a klid.

Možné příznaky

- Příznaky mohou být podobné jako u zánětu prsu - únava, bolest celého těla, zimnice, teplota

- V postižené části prsu nepříjemný tlak, zatvrdnutí, které přechází v bolest
- Můžete si nahmatat zatvrdlé, citlivé, teplé, zarudlé místo, nejčastěji na spodní vnější části prsu
- Červený pruh na prsou od nejvzdálenějšího místa prsní žlázy k bradavce
- Zvýšená citlivost prsní tkáně

Pomoc

- Nejúčinnějším lékem na uvolnění retence je časté a správné přikládání dítěte k postiženému prsu
- Zatuhlé místo uvolněte masáží - rozvibrovat místo pomocí obrácené strany elektrického zubního kartáčku
- Těsně před kojením aplikujte teplý obklad nebo prsy prohřejte ve sprše
- Úlevu přináší bylinný obklad z kontryhelu, měsíčku lékařského nebo heřmánku. Namočenou plenu nebo plátýnko v bylinném odvaru několikrát denně přiložte na prs
- Opět zkontrolujte dobré přísátí dítěte k prsu
- Stlačujte prs u kojení

- Dítě by mělo mít přiloženou bradičku k zatvrdlému místu
- V případě velkých bolestí a pozdního spouštění mléka z prsu pomůže krátké kojení ze zdravého prsu, než se mléko spustí, následně přiložte k postiženému prsu
- Při kojení jemně prs špičkami prstů masírujte v místě retence směrem k bradavce, je vhodné na něj před tím nanést např. mandlový nebo kokosový olej
- Po kojení aplikujte studený obklad např. látková plena namočená ve studené vodě anebo obklad z tvarohu, zelných listů nebo jogurtu
- Hodně odpočívejte a vyhýbejte se stresovým situacím, domácí práce přenechte partnerovi, nechte si jídlo dovézt nebo uvařit
- Pokud se mlékovod ucpává pravidelně ve stejné oblasti, nechte si zkontrolovat správnost přísátí
- Nenoste oblečení, které stlačuje ňadra (např. podprsenka s kosticemi)
- Na opakující se retence pomáhá Lecitin 1200 mg (1 tableta) 3-4x denně

- Homeopatikum - Pulsatilla nebo Aconicum (poradte se s homeopatickou poradkyní)
- Pokud si nevíte rady, zavolejte své laktační poradkyni

Mléčný puchýřek

Projevuje se jako bílý puchýřek na bradavce, který vznikne často jako doprovodný jev retence nebo ji předchází.

Příznaky

Malý mléčný puchýřek na bradavce, jehož otvor uzavírá průhledná kůžička. Často je přítomna bolest při přisávání dítěte.

Pomoc

- Stává se, že puchýřek se do několika dnů sám vyprázdní, můžete tedy vyčkat.
- Můžete jej potírat teplým odvarem z heřmánku nebo přiložit na 20 minut čajový sáček z heřmánku přímo na puchýřek.
- Někdy pomůže propíchnutí sterilní jehličkou nebo špendlíkem, který můžete namočit do měsíčkové tinktury nebo jiné dezinfekce či alkoholu.

- Můžete se pokusit čistými prsty obsah puchýřku vytlačit ven. Před tím nahřejte bradavku s puchýřkem v teplém odvaru z heřmánku.
- Obvykle se přitom uvolní malá zátka mateřského mléka a tím se retence odblokuje nebo dejte k postiženému prsu přisát dítě, které dokonale puchýřek vyprázdní.

Mastitida - zánět prsu

Příznaky

- teplota až horečka nad 38°C
- bolest svalů a hlavy
- fyzická bolest celého těla
- únava
- zimnice
- nevolnost
- postižené ňadro je tvrdé, zarudlé, citlivé a oteklé, kůže na prsu je červená a horká

Pomoc

- Je možné vyčkat až 24 hodin, zda zánět sám neustoupí.
- Není vůbec nutné přestat s kojením, je dokázáno, že k urychlení léčby zánětu napomáhá právě kojení.
- Důležitý je odpočinek, dostatek tekutin, před kojením nahřát prs teplým obkladem, nahřívacím polštářkem.
- Mezi kojením aplikovat chladnější obklady např. tvarohové, líhové nebo ze studených listů bílého zelí.
- Dál pokračujte v kojení, pokud není natolik bolestivé, že kojení není možné.
- Chraňte prsy před chladem
- Odpočívejte
- Jděte si i vy lehnout, když vaše děťátko právě usnulo
- Pokud nemůžete pro bolest kojit, pak odstříkávejte mléko a podávejte jej alternativně přes kádinku.

- Pokud se příznaky zhoršují, předepisují se antibiotika účinná proti bakteriím, lékaři sdělte, že kojíte.
- Protizánětlivé léky např. Brufen
- Opakuje-li se zánět častěji, pak doporučuji užívat Lecitin 1200mg 4x denně

Homeopatická léčba

- Phytolacca 5 CH, Belladonna 5 CH – střídavě každé 2 hodiny při zduření prsu s akutním zánětem, prs je těžký, bolestivý při pohybu paže a při kojení, nebezpečí abscesu prsu
- Apis mellifica 9 nebo 15 CH (zánět prsu s bodavými a pálivými bolestmi, zlepšení studenými obklady) - 5 granulí 4x denně
- Bryonia 5 nebo 9 CH (horká, bolestivá a tuhá prsa, bolest zvýrazní i minimální pohyb prsu, zmírnění bolesti jeho stažením) – 5 granulí 4x denně
- Při bodavé, tepavé bolesti, teplotě 39 – 40 °C , lokalizovaném zánětu, kdy je kůže nejprve růžová, pak červená, následná tvorba hnisu, raději vyhledejte lékaře.

Aromaterapie

Na zmírnění zánětu prsu můžete používat ÉO nebo přímo hydrolát, který se již nemusí ředit. Z níže uvedeného seznamu, které můžete přimíchat do tvarohovém obkladu nebo rostlinného oleje.

Při masáži se snažte odvádět zánět do lymfy v podpaží.

- GERÁNIUM
- LEVANDULE ÚZKOLISTÁ
- TEA TREE
- HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ
- RŮŽE
- FENYKL

Byliny

Teplé bylinkové obklady s výtažky z květů heřmánku, měsíčku a semen rostliny pískavice řecké seno působí protizánětlivě a změkčují prs. Léčivé látky obsažené v těchto rostlinách působí proti zduření žláz a uvolňují zatvrdnutí, čímž se předchází mastitidě anebo se podpoří její léčení.

Postup při přípravě bylinného obkladu

Polévkovou lžící bylinné směsi zalijte šálkem vařící vody a nechte přikryté 10 minut louhovat. Pak nálev scedte a nechte trochu vychladnout, namočte v něm bavlněnou plenu, trochu ji vyždímejte a vlažnou přiložte na prs. Na plenu přiložte suchý ručník a obvažte teplou šálou.

Vazospasmus - Raynaudův fenomén syndrom bělavé bradavky

Bolest po kojení, která je spojená s nedokrvováním bradavky, což se projeví zbělením bradavky po kojení. Bradavka zrůžoví opět až po několika minutách. Bolest je pálivá a pulzující.

Pomoc

Po kojení si přiložte na bradavky teplou plenu nebo láhev s horkou vodou, můžete si také bradavky fénovat horkým vzduchem. Suché teplo je obvykle vhodnější než vlhké teplo, zařaďte doplňky stravy - vitamín B6, vápník a magnézium.

Snížená tvorba mléka

Příznaky

Dítě se nervózně odtahuje od prsu, neustále se pouští, přisává a opět pouští, strká si pěstičku do pusinky, pláče. U matky se může náhle objevit menstruace v důsledku snížené laktace. Neznamena to, že se děťátko už nechce kojit, ale že chce pít mléko, které mu neteče.

Možné příčiny

Neefektivní přisátí

Používání náhražek - dudlík, klobouček, láhev

Krátká podjazyková uzdička

Těhotenství

Léky - kortikoidy, antihistaminika, hormonální antikoncepce, nitroděložní tělísko

Nemoc matky

Únava, stres

Oddělené spaní

Pevné zavinování

Vytváření režimu pro dítě

Natahování pauz mezi jednotlivým kojením

Pomoc

Správná tvorba mléka souvisí se správností přisátí

Zavolejte laktační poradkyni

Zajistěte dítěti asymetrické přisátí - volný nos, brada zabořená do prsu

Vysvělechte přes den dítě pouze do plenky a mějte jej na své hrudi nebo s ním ulehněte do postele

Zvyšte fyzický kontakt s dítětem

Omezte nežádoucí podněty - přebalování před kojením...

Nenechávejte dítě na jednom prsu, když už se od něj odtahuje a nepije, přendejte jej k druhému prsu

Stačujte prs

Sledujte pauzu v bradě

Zkuste královny kojících bylinek - benedikt lékařský a řecké seno, meduňku

Hodně odpočívejte

Společně s dítětem si zalezte do postele, pod deku, tzv. se společně „zapeliškujte“. Ostraníte tak veškeré rušivé vjemy. Jemně nabídněte dítěti prs a nechte jej u něj usnout.

Požádejte rodinu o pomoc

Vyhledejte podpůrnou skupinu kojících žen

Odežeňte od sebe negativní komentáry

Dbejte na to, aby jste měla dostatek kvalitní stravy, odpočinku a pití

Podvečerní nervozita dítěte

Projevuje se pláčem, nervozitou, odmítáním prsu, sáním pěstičky většinou ve stejnou podvečerní hodinu. Nervozita je často způsobena nadměrou podnětů, které dítě není schopno zpracovat. Pláč dítěti pomáhá zbavit se nervozity, protože slzy obsahují stresové hormony.

Tato situace může být mylně vyhodnocena jako nedostatek mléka, ale způsoby řešení obou situací jsou si velmi podobné, takže se problém často vyřeší, aniž by bylo nutné znát přesnou příčinu, proč je miminko nervózní.

Pokud se vám nedaří pláč dítěte všemožnými způsoby zastavit, nevyčítejte si to a pláč přijměte, své děťátko však neopouštějte a poskytněte mu svou bezpečnou náruč.

Jak dítěti pomoci?

- Buďte stále s dítětem
- Mějte jej v náruči
- Uvažte si jej do šátku a zkuste jej nakojit a přitom se pohupovat nebo chodit
- Pohoupejte jej na velkém míči, kdy jej budete držet v náruči
- Kupte si závěsnou hacku a dítě v ní houpejte
- Uvažte si dítě do šátku či nosítka a zkuste vysávat, zvuk vysavače jej může uklidnit
- Vykoupejte se s ním ve vaně
- Vykoupejte jej v kyblíku
- Zklidněte jej masáží
- Pusťte mu bílý šum
- Nabídněte dítěti prs, ale nenuťte mu jej, pokud jej odmítá

- Při pokusech o kojení zkuste odstranit rušivé elementy - televize, mluvení, rádio, světlo....
- Dejte si jej nahé na tělo, ztlumte světlo, zpívejte mu, hladte jej
- Budte trpělivá a zachovejte vnitřní klid
- V případě, že budete nervózní, vyměňte se s partnerem a jděte se projít, načerpat sílu a energii

Kiss syndrom

Děti, které trpí nevysvětlitelným pláčem, poruchou sacího reflexu, kolikami bez zjevné příčiny, při dobrém přísátí se často u pití prohýbají do tzv. luku, mohou trpět Kiss syndromem, který se může vyskytnout po porodu císařským řezem nebo při nešetrné manipulaci s hlavičkou u porodu, díky níž může vzniknout mikroblokáda krčních obratlů. Pokud máte podezření na Kiss syndrom vyhledejte specialistu na kraniosakrální terapii. Více v článku zde :

<http://annakohutova.cz/kiss-syndrom-zraneni-novorozencu-o-kterem-se-nemluvi>

Náhlé ukončení laktace z vážných důvodů

(Potrat, úmrtí dítěte, vážná nemoc, osobní důvody..)

Pokud máte nalité prsy, odstříkejte do úlevy

Prsy nestahujte

Jak často budete odstříkávat záleží na vaší potřebě úlevy, neodstříkávejte prsy co nejvíce, pouze do úlevy

Před odstříkáváním je vhodná horká sprcha nebo obklad, což vám pomůže se uvolnit a vyvolat let-down reflex, který uvolní mléko

Úlevu vám přinesou studené obklady

Bolest můžete zmírnit například Paralenem

Aromaterapie:

- GERÁNIUM
- MÁTA
- CITRÓN
- CYPŘIŠ

Přidejte do studeného obkladu nebo tvarohového zábalu. Můžete použít zmíněné esenciální oleje v aromalampě. V tom případě by však mělo dítě být v jiné místnosti, neboť esence máty a citronu silně podporují duševní aktivitu a vaše dítě by se pak těžce zklidňovalo.

Homeopatie:

Při ukončení laktace mohou pomoci některá z těchto homeopatik:

- Calcarea carbonica 15 CH, Pulsatilla 15 CH, Lac caninum 15 CH – střídat
- Ricinus communis 15 nebo 30 CH – 5 granulí 2 x denně
- Lac caninum 15 nebo 30 CH – 5 granulí 2x denně střídat s lékem Ricinus communis
- Phytolacca– každou hodinu, po 3 – 4 dnech (když jsou prsy měkké) 5 granulí 3x denně, po týdnu možné podávání léku ukončit

Bylinky:

- ŠALVĚJOVÝ ČAJ - pít po doušcích

Alternativní způsoby krmení

Krmení lžičkou

- Dítě držte ve svislé poloze
Lžičku s mlékem přiložte k jeho rtům a vyčkejte, až dítě začne provádět sací pohyby
Lžičku nakloníte, aby mléko mohlo ze lžičky vytékat
Ponecháte dítěti čas k polknutí mléka

Krmení z kádinky nebo štamprle

- Dítě držíte ve vzpřímené poloze
- Nakloněnou kádinkou se nejprve dotknete rtů dítěte
- Reakcí na tento podnět je vysunutí jazyka a jeho stočení do pohárku, čímž se získá mléko z pohárku nebo štamprle

Krmení cévkou po prsu

Můžete použít skleničku s víčkem, do kterého uděláte otvor tak velký, aby se jim dala protáhnout novorozenecká cévka CN-O1. Na konec cévky můžete použít i 20 ml stříkačku. Děťátko necháte asymetricky přisát k prsu a poté cévku vsunete koutkem úst děťátka a posunete cévku až mezi rty a tkáň prsu. To, že

je cévka dobře zasunutá poznáte podle toho, že si dítě samo začne odsávat mléko ze skleničky.

Novorozenecká žloutenka a homeopatická léčba

Jak připravit homeopatický roztok?

Dávka pro novorozence a kojence se připraví tak, že se rozpustí 5 kuliček léku v 1 dcl převařené kojenecké vody, a pak se podává jedna kávová lžička 3x denně. Roztok připravíte každý den čerstvý. Kuličky by se neměly rozpouštět v úplně vařící vodě a roztok by se měl míchat nekovovou lžičkou.

ARNICA MONTANA

- použití: pokud je i více modřin, dochází k rychlému vstřebávání
- dávkování: ředění 9 CH 2-3x denně 1 dávku roztoku.

CHINA

- použití: zlepšuje odbourávání bilirubinu
- dávkování: ředění 9 CH 2-3x denně 1 dávku roztoku.

LYCOPODIUM CLAVATUM

- použití: základní lék novorozenecké žloutenky, většinou dítě po fototerapii
- dávkování: ředění 9 CH - 2x denně 1 dávku roztoku.

PHOSPHORUS

- použití: lék jaterní nedostatečnosti, pokud jsou zvýšené jaterní testy
- dávkování: ředění 9 CH - 2-3x denně 1 dávku roztoku.

CHELIDONIUM MAJUS

- použití: specifický účinek na játra, žloutenka s chladem konečků prstů, dítě je podrážděné
- dávkování: ředění 9 CH - 2x denně 1 dávku roztoku.

NATRIUM SULFURICUM

- použití: žloutenka, výraznější na hrudi a v okolí žaludku
- dávkování: ředění 9 CH - 2x denně 1 dávku roztoku.

Zdroj:

<http://www.vseprozdravi.cz/homeopatika-monokomponentni/homeopatika-v-pediatrici.html>

Názorná videa Dr. Jacka Newmana zde:

<http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=videos>

Tento eBook podléhá autorským právům. Vztahuje se na něj zákaz šíření.

Váš průvodce 50+10 mýtů o kojení, které mohou vážně poškodit kojení je již v prodeji. Naleznete v něm všechny mýty, se kterými jsme se ve své praxi setkala a které mohou ženám odebírat jejich sebevědomí a radost z kojení.

www.annakohutova.cz

