





Často kladené otázky – pre mamičky: Dojčenie a odsávanie materského mlieka počas pandémie COVID-19


Materské mlieko je pre dojča najlepším zdrojom výživy a chráni ho pred chorobami.^{1,2} Materské mlieko infikovaných matiek neobsahuje žiadny aktívny koronavírus,^{3,4} ale obsahuje jeho protilátky.^{5,6} Výhody dojčenia prevažujú nad možnými rizikami spojenými s ochorením COVID-19.^{1,2,7,8}


 Je bezpečné dojčiť, pokiaľ som COVID-19 pozitívna alebo je u mňa na koronavírus podozrenie? **ÁNO**⁸

 Je bezpečné podávať odsaté materské mlieko, pokiaľ som COVID-19 pozitívna alebo je u mňa na koronavírus podozrenie? **ÁNO**⁸

 Je bezpečnejšie podávať dieťaťu náhradnú dojčenskú mliečnu výživu, pokiaľ som COVID-19 pozitívna alebo je u mňa na koronavírus podozrenie? **NIE**⁸

 Je stále bezpečné mať s dieťaťom skin-to-skin kontakt, pokiaľ som COVID-19 pozitívna alebo je u mňa na koronavírus podozrenie? **ÁNO**⁸

 Je bezpečné podávať dieťaťu na NJIS pasterizované darcovské materské mlieko z mliečnej banky? **ÁNO**⁴

 Je bezpečné podávať svojmu chorému alebo predčasne narodenému dieťaťu na NJIS vlastné odsaté materské mlieko, pokiaľ som COVID-19 pozitívna alebo je u mňa na koronavírus podozrenie? **ÁNO**⁷

Podpora dojčenia.⁸

Po pôrode a v nemocnici

- Začnite dojčiť počas prvej hodiny po pôrode
- Čo najskôr začnite praktizovať skin-to-skin kontakt
- Pokračujte v používaní odporúčaných pokynov pri čistení odsávačiek a ich príslušenstva

U dojčiat a malých detí pokračujte v dojčení a vo veku 6 mesiacov začnite zavádzať bezpečné a zdravé príkrmy.⁸

Kvôli potvrdenému/podozrivému COVIDu-19 by nemali byť **matky od svojich detí** separované.

Ako počas pandémie COVID-19 zaistiť pre matku a dieťa bezpečie

3 pravidlá:¹

- **NOSTE** počas dojčenia a odsávania rúško
- **UMÝVAJTE** si pred a po dotyku dieťaťa ruky mydlom
- **UTIERAJTE** a pravidelne dezinfikujte povrchy

Často kladené otázky – pre mamičky: Užitočné tipy pre dôveru v dojčenie

Keď začnete dojčiť, môže sa vám zdať, že nemáte dostatok mlieka. Počas niekoľkých prvých dní je úplne normálne, že sa vám tvorí len malé množstvo mlieka.¹⁻⁴ Približne tri dni po pôrode sa objem vyprodukovaného mlieka začne prudko zvyšovať.^{3,4}

Preto deti najprv po pôrode schudnú, ale akonáhle začnú piť viac mlieka, začnú opäť na váhe priberať. Dieťa by sa malo dostať na svoju pôrodnú hmotnosť alebo vyššiu do 14 dní a ďalej by malo každý týždeň priberať približne 150g – 250g až do veku troch až štyroch mesiacov.^{3,4}



Ako často by sa malo dieťa počas prvých štyroch týždňov kŕmiť, čo je normálne?

Môže sa vám zdať, že je dieťa stále hladné, pravdou však je, že sa novorodenci kŕmia 10 až 12 krát za 24 hodín – je to prirodzený spôsob stimulácie vašich prsníkov, aby stále vytvárali dostatočné množstvo mlieka.^{7,8} Pokiaľ dieťa prospieva a má mokré a pokakané plienky, tak si nemusíte robiť starosti.



Ako viem, že má dieťa dostatok mlieka?

Či má vaše dieťa dostatok mlieka zistíte tak, keď sa mu pozriete do plienok. V tabuľke nižšie uvádzame, koľko mokrých a pokakaných plienok by malo dieťa za jeden deň vyprodukovať.^{5,9}

| | Deň 1–2 | Deň 3 | Deň 4 | Deň 5 - Týždeň 6 |
|-------------------------|--|--|--|---|
| Mokrú plienku | 1–2  | 3+  | 4+ ťažké  | 5+ ťažké  |
| Pokakanú plienku | 1+  | 2+  | 2+  | 2+  |
| Vzhľad stolice | Stolica vo forme smolky: čierna a lepkavá, postupne hnedá a menej lepkavá | Zelenohnedá až hnedožltá. Už nie je lepkavá. | Žltá. Horčicová konzistencia, nie je tuhá a je vodnatá. | Žltá. Horčicová konzistencia, nie je tuhá a je vodnatá. |

Od šiesteho týždňa majú dojčené deti aj naďalej päť a viac ťažkých vlhkých plienok denne. V tejto fáze vyprodukujú niektoré deti počas 24 hodín menej časté, ale zato objemnejšie stolice, ktoré však budú vyzeráť rovnako až do doby, pokiaľ začnete zavádzať príkrmy.^{5,9}



Ako môžem zvýšiť množstvo vypitého mlieka, pokiaľ moje dieťa nespĺňa vyššie uvedené očakávania?



Skontrolujte prísatie dieťaťa
V prípade potreby vám laktičná sestra skontroluje, ako je dieťa k prsníku prisaté a či prípadne vám poradí.¹⁰



Kojte častejšie
Osem alebo viackrát za 24 hodín.^{11,9} Je bežné, že niektoré z týchto kŕmení prebiehajú aj v noci.



Udržujte s dieťaťom skin-to-skin kontakt
Okrem príjemného pocitu blízkosti a pokoja sa tiež zvyšuje hladina hormónu, ktorý pomáha dobrému prietoku materského mlieka.¹⁰



Po každom kojení mlieko odsávajte
Toto dočasné opatrenie môže tiež pomôcť zvýšiť prísun materského mlieka.^{6,10}

PAMÄTAJTE: Aj keď hovoríme, že časté dojčenie a nevyrovnanosť tohto obdobia sú normálne, pokiaľ sa dieťa dojčí neustále a nikdy sa nezdá byť spokojné, mali by ste navštíviť lekára.



Čo mám robiť s bolestivými bradavkami?¹¹⁻¹³

- Vyhľadajte laktičnú poradkyňu, ktorá vám skontroluje, ako je dieťa k prsníku prisaté a či nemá prirastený jazyk
- Po dojčení si pretrite bradavky odstriekaným mliekom
- Po dojčení si bradavky natrite čisto lekárskou lanolínovou masťou, ako je napríklad Purelan
- Poradte sa s laktičnou poradkyňou, či by vám uľavili kontaktné dojčacie klobúčiky
- Pokiaľ z dôvodu liečby bradaviek nemôžete v dojčení pokračovať, pravidelne mlieko odsávajte, aby nedošlo k ukončeniu jeho produkcie (minimálne osemkrát za 24 hodín), a to až do doby, pokiaľ začnete dieťa opäť výlučne dojčiť



Čo mám robiť, keď som COVID-19 pozitívna, nie je mi dobre a na dojčenie sa necítim?

Pokiaľ z dôvodu choroby nemôžete dojčiť, ideálne bude, keď začnete mlieko odsávať a iný člen rodiny ho bude dieťaťu podávať.^{14,15}