



MADE FOR MOMS

NECHTE SE HÝČKAT



Jak zvládnout šestinedělí

S ÚSMĚVEM



JEMNÉ ZROZENÍ



Jemné Zrození vytvořilo moderní, ucelený a populární kurz hypnoporodu v České republice. Jejich filozofií je pomoci ženám porodit dítě dle svých přání, v klidu, uvolnění a napojení na miminko i vlastní tělo. Hypnoporod ženě pomůže dostat se během porodu se do stavu hluboké relaxace a porodit své dítě přirozeně, pokud možno bez léků a lékařských zásahů. Podporují pozitivní porod, ale dobře připraví i na vše, co při porodu může nastat. Většina žen prožije přirozený a pohodový porod, v průběhu kurzu budeme mluvit také o tom, jak techniky hypnoporodu poslouží i v případě jiných scénářů.

www.jemnezrozeni.cz

MILÁ NASTÁVAJÍCÍ ČI ČERSTVÁ MAMINKO,

moc vám gratulujeme k těhotenství či narození maminka. Doufáme, že se v nové roli cítíte dobře. Samy, jako několikanásobné maminky, víme, že to je role krásná, ale pěkně náročná.

Velmi dobře si vzpomínáme na sebe, když jsme jako prvorodičky řešily vše nové kolem miminka. Jaké bylo naše překvapení na předporodním kurzu, když nám lektorka říkala o šestinedělí, očistkách či zánětech prsu. Musíme se vám k něčemu přiznat, vůbec jsme neměly tušení, o čem mluví. A těch věcí, které nás po porodu překvapily, bylo ještě mnohem více.

A to byl důvod, proč jsme se rozhodly v Made for Moms vytvořit tuto malou brožurku. Aby vám třeba trochu pomohla v období šestinedělí, zodpověděla některé otázky a uklidnila vaši nejistotu.

Brožurka vznikla ve spojení s úžasnou Míšou Kalusovou a Drahou Sokolovou, spoluzakladatelkami Jemného zrození (www.jemnezrozeni.cz). V Jemném zrození vám pomohou prožít těhotenství a porod v lásce a klidu. Jemné Zrození vytvořilo moderní, ucelený a populární kurz hypnoporodu v České republice. Kurzy pořádají již od roku 2012 a situaci u nás tak mají dokonale zmapovanou. Kurz je navíc přizpůsoben českému prostředí a českým ženám.



Čemu se budeme věnovat:

- * Psychické změny před porodem a po něm
- * Fyzické změny po porodu
- * Kojení
- * Tipy, jak zvládnout šestinedělí s úsměvem

Doufáme, že se vám bude následující čtení líbit a pomůže vám v tom krásném, ale náročném období, kterým šestinedělí je. Budeme moc rády za jakoukoliv zprávu či zpětnou vazbu. Napište nám prosím případně na info@madeformoms.cz.

Vaše

Mankelka
Momika

Made for Moms
www.madeformoms.cz

PSYCHICKÉ ZMĚNY PŘED PORODEM A PO NĚM

1. STŘÍDÁNÍ NÁLAD

Střídání nálad u těhotných žen je velmi diskutované téma na veřejnosti i mezi těhotnými ženami. Ne všichni ale vědí, že většina žen od doby, kdy otěhotní, prožívá zcela běžně tzv. ambivalentní, tedy protichůdné pocity. Někdo by si mohl myslet, že se žena v době těhotenství už samotným faktem, že naplňuje svoji ženskou roli, tedy roli matky, stává automaticky šťastnou a spokojenou. Střídání pocitů se připisuje především hormonální nerovnováze, ale není to jediný důvod tohoto stavu mysli. Svoji roli v tomto období mají i další vlivy. Většina žen by asi jmenovala tělesné nepohodlí, které se může spojit s dobou těhotenství (především ranní nauzea, zvýšená únava, ospalost, zvýšená citlivost až přecitlivělost některých částí těla, časté močení i v noci, potíže se spánkem), a tento jiný stav vyvolává u žen rozporuplné pocity

a myšlenky. A nejen u nich.. Těhotné ženy pocítují touhu být opečovávané, fyzicky i emocionálně, a to od svého nejbližšího okolí, nejlépe partnera – tatínka miminka. Z praxe víme, že tato touha často zůstává nenaplněná. Není výjimkou, že žena samotná ani nedokáže přesně vyjádřit, co by potřebovala, chtěla či co očekává. Příčinou je fakt, že si v dnešní hektické době nedopřejeme, a to ani v tomto „pozheňaném“ období, čas na zastavení, zklidnění. Čas pro sebe. Nechte se od svých nejbližších hýčkat, zpomalte a naslouchejte svému tělu. Přesně z tohoto důvodu jsme založily Made for Moms a navrhly naše dárkové sady pro nastávající a čerstvé maminky, kde žena najde přesně to, co v tomto nejcitlivějším období potřebuje.

Zaměřujeme se na výkony, termíny, dosahujeme všemožné životní cíle, ale nedovolujeme si vnímat vlastní potřeby a pocity. Přehlížené pocity a potřeby se pak snaží získat naši pozornost, jako to dělají malé děti. Opakovaně se hlásí o pozornost, a to se stále větší intenzitou, abychom si je ve chvíli, kdy se dostávají z podvědomé do vědomé části mysli, mohli my sami uvědomit a být s nimi. Následně s nimi pak mohli pracovat.

V těhotenství je těhotné ženě dáno být sama se sebou v intenzivnějším propojení nevědomé a vědomé části mysli, což se odráží ve vnímání nezpracovaných emocí – z vnějšku se to může jevit jako pouhé střídání nálad těhotné ženy. Přitom je to pro těhotnou ženu obrovská příležitost zbavit se emocionální zátěže z minulosti, velmi často i z období vlastního prenatálního vývoje (kdy miminko navnímává emoce přes matku, ale neumí si s nimi poradit – neumí je odžít), z období vlastního porodu nebo raného dětství. To jsou velmi často



AŽ MÁTE 5 NEBO 30 MINUT, SNAŽTE SE DOPŘÁT SI I V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ A ČERSTVÉHO MATEŘSTVÍ ČAS PRO SEBE A NECHTE SE HÝČKAT.

období, kdy jsme nemohli nebo neuměli (později si třeba nedovolili) prožít plně svoje emoce. Ty zůstaly neprožité a potlačené, uložené hluboko v našem podvědomí. To je jako hard disk, obsahuje v sobě všechno, čím jsme prošli. V těhotenství a pak následně při porodu má žena možnost, díky propojení se svým podvědomím, zbavit se těchto neprožitých emocí, zahodit emocionální zátěž. Jako průvodkyně žen jsem toho často svědkemsvědkem, potvrzuje Míša

z jemného zrození. Pokud má žena dostatek odvahy a odhodlání ponořit se do hloubky své minulosti a následně nastoupí na tuto cestu ojedinelé příležitosti zbavení se emocionální zátěže v období těhotenství, kdy je na to relativně dostatek času a prostoru, nemusí s ní být mnohdy dramaticky konfrontována při porodním procesu. Její porodní proces se naopak může odehrávat a plynout harmonicky, klidně, pokojně a s láskou.

2. POPORODNÍ DEPRESE

Po poporodním baby blues se jedná o nejčastější duševní poruchu, kterou ženy mohou po porodu zažít. Jedná se tak o běžnou poporodní komplikaci. Od „klasické“ depresivní poruchy se poporodní deprese odlišuje pouze tím, že její začátek spadá do období 4 týdnů až 6 měsíců po porodu.

Udává se, že 10–19% žen se s poporodní depresí setká. A řada žen o svých problémech v poporodním období nechce mluvit. Číslo může být vyšší.

MEZI RIZIKOVÉ FAKTORY PATŘÍ:

- osobní anamnéza premenstruační poruchy nálady
- náročný a traumatický porod
- deprese nebo úzkost v graviditě
- starší nebo mladší matka
- nedostatečná podpora z okolí
- partnerské neshody
- neplánovaná nebo nechtěná gravidita
- hormonální změny po porodu
- osobní anamnéza poporodní deprese
- rodinná anamnéza poporodní deprese

Ženy, které prochází těhotenskou depresí nebo se po depresi v minulosti již léčily, mají největší riziko relapsu.

Ženy, které trpí poporodní depresí, mohou mít tyto příznaky (min 3 až 5 příznaků pospolu): plačtivost bez výrazné příčiny, pocity bezcennosti, pocity beznaděje v lepší budoucnost, smutek, neschopnost zvládat každodenní situace, nedostatečná hygiena, pocity provinilosti, přehnaný pocit úzkosti a strachu o přítele/dítě, snížená chuť k jídlu, snížené libido, nesoustředěnost, myšlenky na smrt.

Běžné jsou také vtíravé nebo obsesivní myšlenky. Může se jednat o myšlenky, které vás najednou napadnou a nevíte

PRODUKTY BLOOM AND BLOSSOM NA DOBROU NOC VÁM ZPŘÍJEMNÍ VEČERNÍ RITUÁLY.



odkud přichází. Ženy mohou mít strach zůstat s dítětem samy, mohou mít obavy, že dítěti nebo sobě ublíží. V těchto případech doporučujeme vyhledat lékařskou nebo terapeutickou pomoc.

Některé z těchto projevů (nedostatek koncentrace, poruchy spánku a nezáměr o sex) jsou po porodu běžné, ale je důležité zmínit je vašemu doktorovi.

Co může pomoci léčit poporodní depresi? Farmakoterapie antidepressiv, psychoterapie, somatic experencing, kraniosakrální terapie, EFT, bodywork, EMDR (při traumatickém zážitku), v některých případech pomáhá také homeopatie. Kombinace několika různých přístupů může být vhodná.

Akutní léčba může trvat v řádu týdnů až měsíců. Nicméně je potřeba počítat s tím, že léčba může být dlouhodobá. V první řadě se obraťte na svého lékaře a poté zvažte také alternativní metody léčby.

Toto období je náročné. A každý extra moment, který vyšetříme pro sebe, se počítá. Na večerní uvolnění a pohodovější usínání vyzkoušejte řadu Bloom and Blossom Na dobrou noc pro dospělé a BIO čaj pro lepší usínání od Nipper and Co.



FYZICKÉ ZMĚNY PO PORODU

1. PŘIROZENÝ/VAGINÁLNÍ POROD VS CÍSAŘSKÝ ŘEZ


Císařský řez je úžasným nástrojem v případě, že vaginální porod není možnou nebo bezpečnou cestou pro ženu nebo miminko. Bohužel jde o velmi rozsáhlou břišní operaci, která může mít krátkodobé, dlouhodobé i trvalé následky pro ženu i miminko. V ČR je čtvrtina ze všech porodů vedena právě císařským řezem (přirozeně obhajitelné procento je ovšem 10–15%), tedy cca polovina císařských řezů je zbytečných a je možné se jim nějakým způsobem vyhnout. Prevencí zbytečných císařských řezů je informovanost, přirozené vedení porodu, trpělivost a vstřícnost ze strany porodnice. Někdy není ani při sebevětší snaze možné se císařskému řezu vyhnout. Proto je dobré s touto variantou počítat i při plánování porodního přání pro vaginální porod. I pokud ženu čeká plánovaný císařský řez, je klíčová příprava, sepsání porodního přání a výběr vstřícné porodnice pro uskutečnění

šetrného a laskavého císařského řezu. Ten společně s kojením a kontaktním přístupem k miminku může zmírnit nebo dokonce eliminovat spoustu možných následků porodu tímto způsobem. I po jednom císařském řezu je v případě, že neexistují nové (nebo původní) důvody k dalšímu císaři, šetrnější a méně rizikovou variantou porod vaginální a pokud možno přirozený. Po dvou a více císařských řezech jsou rizika vaginálního porodu a dalšího císařského řezu srovnatelná, přičemž mírně stoupá u vaginálního porodu riziko ruptury dělohy, ale tento nárůst je tak nepatrný, že se podle britské NICE nedoporučuje preferovat další císařský řez. Po císařském řezu je pak velmi klíčová péče o jizvu, která by měla začít v den porodu a měla by pravidelně trvat alespoň 2 roky, což je doba plného vyhojení jizvy. Na masáž jizvy po císařském řezu doporučujeme Nessa Balzám na jizvy a strie, s obsahem vitamínů, plný mocných rostlinných výtažků, které okamžitě aktivují hydrataci a obnovu

NESSA BALZÁM NA JIZVY
A STRIE MÁ 100% PŘÍRODNÍ
A 95% SLOŽEK JE V BIO KVALITĚ.







ŽENSKÉ TĚLO PROCHÁZÍ PO PORODU VELKÝMI ZMĚNAMI, KTERÉ
DOPROVÁZÍ ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY, OČISTKY ČI SILNĚJŠÍ POCENÍ.

pokožky, čímž pomáhají minimalizovat výskyt všech jizev a strií. Balzám je 100% přírodní, 95% složek v BIO kvalitě, veganský a bez parfemace.

2. ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

Zavinování dělohy začíná vypuzením placenty a nastoupením poporodních stahů, poporodní stahy jsou nezbytně nutné pro zavinování dělohy a pociťujete je jako křečovitě stahy v břiše. Prvorodičky je nevnímají tak silně, s každým dalším porodem bývají intenzivnější. Stahy jsou pro dělohu velice důležité, tyto silné svalové kontrakce totiž stahují dělohu do její původní podoby. Zavinování dělohy výrazně podpoříte včasným přiložením dítěte k prsu. V prvních hodinách po porodu můžete svou dělohu nahmatat jako kulovitý útvar v oblasti pupíku, některé ženy zaskočí pocit, mít náhle prázdné a měkké břicho bez děťátka. Při vstávání po porodu z lůžka se můžete uvolňovat větší kusy sražené krve. Je to úplně normální, když ležíte, krev se nahromadí, srazí a teprve ve změněné pozici může odtéct. Na poporodní stahy pomáhá držet se v teple, ať už zavinutá v rebozo šátku, anebo v prostěradle, či šále. Také pomáhá ohřívací láhev, leh na břicho, masáže bylinnými měšci, či aromaterapeutické směsi olejů, které podporují zavinutí dělohy. Zavinování dělohy je u každé ženy individuální proces, nicméně dá se říct, že první den po porodu ji nahmatáme zhruba ve výšce pupku, druhý den dva až tři prsty pod pupkem, třetí den tři až čtyři prsty pod pupkem. Čtvrtý a pátý den se často zavinování dělohy malinko zastaví, protože tělo spotřebuje většinu sil na tvorbu mléka. 10. den po porodu lze dělohu nahmatat těsně nad stydkou kostí. Při tomto stavu zavinutí dělohy je vhodné začít s jemným cvičením svalů pánevního dna a břišních

svalů a pokračovat postupně až do úplné regenerace celé oblasti.

3. OČISTKY

Po porodu ženy ztratí určité množství krve. Dny po porodu miminka jsou očistky jako silná menstruace a je normální, že žena krev ztrácí. Očistky mohou odcházet jako tekoucí krev nebo také jako krevní sraženiny, to může trvat i v řádu několika týdnů. Některé ženy budou krvácet v průběhu celých 6 týdnů po porodu. Krev bude postupně světlejší a slabší a většinou po 10 dnech od porodu můžete vidět také bílý nebo žlutobílý výtok. Spolu se zavinováním dělohy bude krev také vytékat a proto je dobré často kojit dle potřeb miminka.

Ženy po císařském řezu většinou krvácí déle než po přirozeném porodu. Je důležité dostatečně odpočívat a dopřát si také poporodní masáž či uzavírací poporodní rituál.

4. POCENÍ

Pocení je v období šestinedělí běžné. Je normální pociťovat návaly horka a potit se více, než je žena zvyklá. Tělo se navrácí do hormonální rovnováhy, také odstraňuje nahromaděnou vodu a ženy mohou vypotit až 1 litr vody denně. Ekvádorská porodní bába Rocío Alarcon říká, že žena by v období šestinedělí měla být „mokrá“. Mělo by z ní téct mléko, krev a měla by se potit. Znamená to, že tělo je zdravé a vše funguje tak, jak má.

Při pocení je dobré nosit bavlněné oblečení, hodně pít a nijak pocení nezabraňovat. Období šestinedělí by mělo být co nejklidnější a žena by měla mít dostatečnou podporu okolí. Oblečte si stylovou noční košili či tričko od Tajinebanane ze 100% BIO bavlny, která je nejenom neuvěřitelně pohodlná, ale i praktická a umožňuje diskrétní kojení kdykoliv a kdekoliv.

KOJENÍ

Na úvod bych ráda zmínila, že v případě, že si nejste jisté nebo řešíte jakékoliv obtíže s kojením, je vhodné si pozvat na osobní konzultaci laktiční poradkyni. Tato je vzdělaná v oblasti kojení, umí kompetentně poradit a především zkontroluje, zda vše probíhá v pořádku.

MOŽNÉ OBTÍŽE PŘI KOJENÍ:

1. domněle nedostatečná tvorba mateřského mléka
2. snížená tvorba mateřského mléka
3. přílišné nalití prsou
4. dítě se nepřisaje
5. spavé dítě
6. neprosívající dítě nebo slabě přibývajícím dítě
7. příliš velké, „ploché“ nebo „vpáčené“ bradavky
8. bolestivé bradavky
9. ragády
10. ucpaný nebo zablokovaný mlékovod
11. mastitida (zánět)
12. dítě křičí a po předchozím kojení odmítá prs = bojkot kojení

1. DOMNĚLE NEDOSTATEČNÁ TVORBA MATEŘSKÉHO MLÉKA

Jedná se o situaci, kdy si žena myslí, že má nedostatek mléka, ale při

osobní návštěvě laktiční poradkyně zjistí, že tvorba mateřského mléka je zcela v pořádku. Zde je důležité ženu uklidnit, vysvětlit a ukázat jí, jak pozná, že se miminko kojí.

2. SNÍŽENÁ TVORBA MATEŘSKÉHO MLÉKA

Pokud miminko počůrá méně než 6–8 plen za 24 hodin, může se jednat o sníženou tvorbu mateřského mléka.

Sníženou tvorbu mateřského mléka často poznáme i tím, že se miminko u prsu vzteká, prs odmítá nebo u prsu spí.

Vždy je důležité zvýšit fyzický kontakt – kůže na kůži (KKK) – pokud je miminko spavé, je nutné, aby spalo na mamince – tím se regulují biorytmy miminka (spánkové cykly, tělesná teplota, srdeční a dechová frekvence). Přesně k tomuto účelu bylo na trh uvedeno tričko na klokánkování NuRoo. NuRoo je vyrobené z jedinečné tkaniny a dovolí vám trávit více času s vašim miminkem jen kůže na kůži. Bylo navrženo jako zavínovací košile, čímž eliminuje vázání, utahování a uzlování.

POKUD KOJÍTE, MĚLA BYSTE VYPÍT MINIMÁLNĚ 2,5–3 LITRY TEKUTIN DENNĚ.





wysme.

Jak se bude vaše tělo po porodu měnit a vaše miminko bude růst, můžete si tričko snadno upravit pomocí suchých zipů.

Velice důležité je kojit miminko na požádání a alespoň jednou v noci. Také je důležité zkontrolovat, a případně zlepšit přísátí a při kojení používat stlačování prsu. Pokud dítě již nepije, ani po stlačování prsu, je vhodné vyměnit strany a nabídnout dítěti druhý prs. Žena by měla hodně odpočívat a minimalizovat stres. V případě, že žena využívá každodenní kontakt KKK, společně s miminkem spí a vyčerpala veškeré možnosti pro zvýšení tvorby mateřského mléka, a tvorba mléka je stále nedostatečná, je možné po osobní konzultaci a doporučení laktační poradkyně užívat bylinky na podporu tvorby mateřského mléka. Jedná se o pískavici řecké seno a benedikť lékařský. Také lze přidat moringu či výtečný čaj pro kojící ženy od britské značky Nipper and Co. Tato účinná, 100% BIO bylinná směs anýzu, fenyklu a pískavice byla od nepaměti používána k podpoře kojení. Využijte pomoc přírody a vychutnejte si tuto lahodnou, vyváženou směs již od prvních okamžiků s vašim miminkem. Fenykl, kmín a jestřabina lékařská podporují tvorbu mléka u kojících žen, tymián, anýz, fenykl a kmín pomáhají toku mléka a regulovat tvorbu hormonů. Pískavice navíc podporuje imunitu.

3. PŘÍLIŠNĚ NALITÍ PRSOU

Přílišně nalití prsou můžeme předejít správným přísátím a efektivním pitím hned od začátku.

Toto nalití se v průběhu 1–2 dnů samo změní. Pokud je ale nalití nepříjemné, můžete využít příkladání zelných listů, které chladí. Také je možné využít květinkovou masáž, která může pomoci miminku se přísát.

Pokud je prs, ze kterého se nekojilo bolestivě nalitý, odstříkáme pouze do pocitu úlevy.



BYLINNÉ SMĚSI NIPPER AND CO. JSOU NEJENOM LAHODNÉ, ALE I VE 100% BIO KVALITĚ.

4. DÍTĚ SE NEPŘISAJE

Je nutné rozlišit, zda dítě nemá zdravotní příčiny, které mohou znemožňovat přísátí (abnormality tváře, úst, jazyka, klenby patra (např. rozštěpy patra, velmi krátká uzdička) nebo neurologické problémy. I některým zdravým dětem ale může trvat déle, než se přísají.

MEZI MOŽNÉ PŘÍČINY PATŘÍ:

- léky, podané při porodu
- odsávání z úst a nosu po porodu
- separace od matky po porodu
- přirostlá podjazyková uzdička
- někdy se ženě říká, že má příliš velké, ploché nebo vpáčené bradavky, i když má žena bradavky zcela normální. V tomto případě může být přísátí hůře proveditelné, ale ne nemožné.

DĚTI SE MOHOU PŘESTAT PŘISÁVAT I TEHDY, KDYŽ SE JIŽ PO PORODU PĚKNĚ PŘISÁLY:

- po podání umělých náhrad prsu (dudlík, klobouček, láhev) poté, co se matce bolestivě nalijí prsy (nejčastěji 3. – 4. den po porodu, ale i později)

NUROO TRIČKO NA KLOKÁNKOVÁNÍ
PRO KONTAKT TĚLO NA TĚLO
VYUŽIJETE JIŽ V PORODNICI.





SPOKOJENÁ MÁMA = SPOKOJENÉ DÍTĚ. NĚKDY STAČÍ
TROCHU SE UVOLNIT A PŘESTAT VĚCI, TAK MOC ŘEŠIT.



POKUD SE DÍTĚ ZATÍM NEPŘISÁVÁ:

- miminko musí být co nejdříve v kontaktu kůže na kůži (triko NuRoo, v posteli, v šátku) – miminko nemůžeme donutit se k prsu přisát, ale maminka může dítěti ukázat, jak je příjemný společný kontakt a tímto miminko k prsu přilákat
- dítě k prsu nenutit
- žena musí být trpělivá
- zkoušet přisávání k prsu bez kloboučku
- nejdůležitější je ujistit matku, že některé děti se opravdu přisávají později

POKUD SE DÍTĚ STÁLE NEPŘISÁVÁ:

- podniknout všechny kroky pro zvýšení tvorby mateřského mléka (viz. snížená tvorba mateřského mléka)
- začít odstříkávat min. 8x denně 20 minut (z toho alespoň 1x v noci)
- přisávat miminko v polospánku
- nakrmit miminko hned, když projeví zájem, a když ještě není úplně hladové
- neprodlužovat dobu mezi krmením, hladové rozrušené dítě prs nepřijme
- připravovat miminko k přisátí tím, že jej necháme sát pomocí cévky po prstu a následně zkusíme přiložit dítě k prsu
- dokrmovat dítě mateřským mlékem alternativně – kalíškem / lžičkou nebo cévkou na prsu
- každý den dát děťátku dostatek příležitostí k přisávání
- téměř každé miminko se jednou přisaje
- zvláště mezi 4. – 8. týdnem po porodu je velká pravděpodobnost přisátí dítěte, i když se ještě děťátko nepřisálo
- podmínkou je dostatečná tvorba mléka, kterou je nutno udržovat

5. SPAVÉ DÍTĚ

Usínání při kojení je jedna z hlavních funkcí kojení. Mohou však nastat situace, kdy miminko usíná při kojení i přesto, že nevy pilo dostatek mateřského mléka.

Miminko, které usíná při kojení před tím, než se dostatečně nakojilo, usíná pravděpodobně proto, že poklesl tok mléka. U těchto dětí je důležité vyhodnotit, zda je příjem mléka dostatečný.

POKUD PORADKYNĚ VYHODNOTÍ, ŽE MIMINKO USÍNÁ PŘÁVĚ Z DŮVODU SNÍŽENÍ TOKU MM, JE POTŘEBA:

- zvýšit fyzický kontakt (KKK)
- zlepšit přisávání
- používat při kojení stlačování prsu
- podniknout kroky ke zvýšení tvorby mateřského mléka

Je velice důležité miminko nebudit, ale nechat ho vyspat na vašem těle, jakmile se probouzí, ihned mu nabízejte prs a po nakojení miminko opět nechte spát v kontaktu KKK.

Také je důležité miminku nepodávat dudlík, láhev ani nepoužívat kloboučky. Pokud by bylo nutné miminko dokrmovat, pokud se přisává, dokrmuje se cévkou na prsu.

6. NEPROSPÍVAJÍCÍ DÍTĚ NEBO SLABĚ PŘIBÝVAJÍCÍ DÍTĚ

Miminko by mělo denně počůrat 6 – 8 plen. Vyhodnocení kojení by ale nemělo být závislé pouze na počtu počůraných nebo pokakaných plen, ale na zhodnocení, zda se dítě dostatečně nakojilo.

Pokud vaše miminko nepřibývá dostatečně, je vždy vhodné, aby kojení zkontrolovala laktační poradkyně. Vždy je důležité naučit ženu rozpoznat, kdy se její miminko kojí.

Při kojení můžeme u miminka vidět „pauzy v bradě“. Miminko žena kojí dle jeho potřeb. Tedy není vhodné jakkoliv dítě omezovat v kojení, ale aktivně prs dítěti nabízet.

CO TEDY MŮŽETE DĚLAT, ABYSTE ZLEPŠILY PŘIBÝVÁNÍ DÍTĚTE:

- KKK, společné spaní, nošení v triku NuRoo
- pití čaje na podporu kojení
- správné přísátí
- stlačování prsa při kojení
- vystřídat obě prsa i několikrát při jednom kojení
- podniknout kroky na zvýšení tvorby mateřského mléka
- nepoužívat dudlík, kloboučky, láhev
- v případě nutnosti dokrmu používat – cévku na prsu nebo krmení pohárkem, u miminek, která se ještě nepřisála, lžičkou

7. PŘÍLIŠ VELKÉ, „PLOCHÉ“ NEBO „VPÁČENÉ“ BRADAVKY

Těhotné ženy někdy slyší, že jejich bradavky jsou ploché či vpáčené a že je nutné prsa před porodem „otužovat“ a bradavky formovat. Slyší to také v porodnici a po porodu s komentáři, že s takovými bradavkami žena nebude kojit.

Miminko se ale nepřisává na bradavku, nýbrž na dvorec, takže velikost ani tvar bradavky nejsou důležité.

Bradavky se navíc vyvíjejí především první měsíc po porodu a mění se kojením. Každá velikost a tvar bradavky je tedy vhodná pro kojení a není nutné prsa před porodem jakkoliv připravovat. Proto i Světová zdravotnická organizace (WHO) zdůrazňuje, aby se těhotným ženám bradavky nekontrolovaly.

S TAJINEBANANE KOJENÍ JIŽ NEZNAMENÁ VYBRAT SI MEZI POHODLNOSTÍ A STYLOVÝM OBLEČENÍM.



8. BOLESTIVÉ BRADAVKY


Není normální, že kojení bolí. Pokud žena při kojení zažívá bolest, je potřeba tuto situaci ihned řešit a nesnažit se „vydržet“. Bradavky mohou být bolestivé proto, že dítě není správně přísáté nebo proto, že dítě nesprávně saje. Může jít o kombinaci obou situací. Bolest se projevuje většinou při přísávání nebo na začátku kojení.

Bolest bradavek může být také způsobena kvasinkovou infekcí (Candidou albicans). Tato bolest se většinou projevuje v průběhu kojení a může přetrvávat i po skončení kojení.

Pokud se objevuje bolest po skončení kojení a bradavka zbledla, jedná se pravděpodobně o vazospasmus.

CO MŮŽETE DĚLAT, POKUD VÁS BRADAVKY BOLÍ:

- pozvat si laktační poradkyni
- upravit přísátí
- zkontrolovat, zda dítě nemá příliš silnou či krátkou uzdičku (podjazykovou, pod horním rtem)



POKUD VÁM I PŘES VEŠKEROU SNAHU
KOJENÍ NEJDE, NEVIŇTE SE. PRO SVÉ DÍTĚ,
JSTE TA NEJLEPŠÍ MÁMA NA SVĚTĚ!

- neumývat a neutírat bradavky před kojením
- větrat prsa – neměl by se na ně dostat žádný materiál (vločky, šátek, plena, oblečení...)
- po kojení používat na bradavky výtažek z grepfruitového semene a po jeho zaschnutí promazat Nessa SOS balzámem na bradavky
- 1× denně lze použít gencianu a zbytek dne opět malé množství Nessa SOS balzámem na bradavky
- pokud je bolest neúnosná – léky (tabletky nebo ibalgin krém)
- před a po kojení zmírnit bolest pectorální masáží
- pokud je bolest z důvodu vazospazmu, je důležité co nejlepší přísátí a aplikace suchého tepla po kojení



NESSA SOS BALZÁM NA BRADAVKY, JE TAK JEMNÝ, ŽE HO MŮŽETE POUŽÍT I NA SUCHÁ MÍSTA.

9. RAGÁDY

Ragády jsou poraněné či popraskané bradavky, které jsou velmi bolestivé.

Velmi důležitá je návštěva laktační poradkyně. Tato vám zkontroluje, zda je přísátí co nejlepší, případně upraví pozici. Dále je postup stejný, jako u bolestivých bradavek (správné přísátí, stlačování, dostatečná tvorba, větrat prsa atd.)

NA PORANĚNÍ BRADAVEK LZE POUŽÍVAT:

- lokálně ibalgin krém - ke snížení bolesti (volně dostupný v lékárně)
- ibalgin v tabletách (volně dostupný v lékárně)
- Nessa SOS balzám na bradavky - přímo do rány
- mepilex pěnové krytí – přímo na ránu
- výtažek z grapefruitového semene
- gencianu

10. UCAPANÝ NEBO ZABLOKOVANÝ MLÉKOVOD

Někdy je těžké rozlišit, zda se jedná o zablokovaný mlékovod nebo mastitidu. Projevy bývají velice podobné. Při zablokovaném mlékovodu má žena v prsu zatvrdlé místo (bouli), které je bolestivé, oteklé a začervenale. Zablokovaný mlékovod se téměř vždy vyřeší spontánně, i bez jakékoliv léčby do 24 až 48 hodin. Pokud je mlékovod zablokovaný, může být dítě u prsu neklidné, protože může být tok mateřského mléka zpomalený.

CO MŮŽETE DĚLAT V PŘÍPADĚ ZABLOKOVANÉHO MLÉKOVODU:

- pokračovat v kojení na postižené straně
- používat stlačování prsu během kojení (ruka je kolem zablokovaných mlékovodů)
- můžete miminko položit tak, aby jeho brada směřovala na zatvrdlé místo
- aplikovat teplo na postižené místo
- odpočívat
- v případě bílého puchýřku na konci bradavky jej můžete propíchnout sterilní jehlou



PRODUKTY ZNAČKY NESSA MAJÍ 100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ V BIO KVALITĚ. JSOU CRUELTY FREE A VHODNÉ PRO VEGANY.

- někdy lze z mlékovodu vymačkat „bílou hmotu“ a mlékovod se okamžitě uvolní.
- pokud se stav nelepší, lze použít terapeutický ultrazvuk (2 watty/cm², nepřetržitě, 5 minut na postižené místo, jednou denně nanejvýš dvě dávky) lze užívat i lecitin - jedna tableta (1200 mg) 3–4× denně
- zablokované mlékovody mohou přejít v mastitidu.

mezi 3. až 4. měsícem věku dítěte. Nejčastější příčinou tohoto chování miminka je snížení toku mateřského mléka, v důsledku snížení tvorby mateřského mléka. Velmi často se také tato situace objevuje u žen, které měly zpočátku vynikající tvorbu mateřského mléka. Jejich dítě si zvyklo na rychlý tok mléka a jakmile se tok zpomalí vlivem snížení tvorby, tyto děti se zlobí, odtahují od prsa, vztekají se a mohou prs odmítat úplně.

11. MASTITIDA (ZÁNĚT V PRSU)

Mastitida je bakteriální infekce prsu. Projevy jsou podobné jako u zablokovaného mlékovodu (zatvrdlé místo, zarudnutí, bolest v prsu, která je intenzivnější. Vždy je přítomná horečka.), ale většinou nedochází ke zlepšení stavu spontánně. Pokud má žena příznaky, déle než 24 hodin a stav se nezlepšuje, je vhodné začít užívat antibiotika.

CO MŮŽE V TÉTO SITUACI POMOCI:

- kontakt KKK – Triko NuRoo
- zlepšení přísátí
- změna polohy při kojení
- kojení na velkém míči
- kojení v šátku
- kojení s minimem rušivých podnětů (tmavá místnost, minimum hluku, zrakových podnětů...)
- vystihnout vhodný okamžik na kojení (typicky se děti lépe kojí v polospánku, při probouzení, usínání)

CO MŮŽETE DĚLAT V PŘÍPADĚ MASTITIDY:

- užívat antibiotika – pokud se stav po 24 hodinách nezlepšuje
- pokračovat v kojení (pokud by to nebylo možné, odstříkávejte mléko a pokračujte v kojení, hned jak to půjde)
- aplikujte teplo na postižené místo
- odpočívejte
- snižujte horečku jen, pokud se cítíte špatně, v případě potřeby užívejte léky na bolest (Ibuprofen – má protizánětlivé účinky)

POKUD TO NEPOMŮŽE:

- odstraňte příčiny snížené tvorby mateřského mléka (dudlík, láhev, kloboučky aj.)
- zvyšte tvorbu mateřského mléka (viz. doporučení při snížené tvorbě mateřského mléka)
- pokud by se dítě odmítalo přisát, je potřeba začít odstříkávat a dítě začít dokrmovat pohárkem nebo lžičkou. Jestliže je starší 4 měsíců, můžete začít s příkrmy a odstříkané mateřské mléko použít do příkrmů
- Použitý zdroj: Informace z přednášek o.z. Mamila, webové stránky Mamila.sk

12. DÍTĚ KŘÍČÍ A PO PŘEDCHOZÍM KOJENÍ ODMÍTÁ PRS = BOJKOT KOJENÍ

Tato situace může nastat kdykoliv i bez zjevného důvodu. Nejčastěji se ale objevuje



„ROZHODNUTÍ, ZDA MÍT DÍTĚ, JE VELICE ZÁVAŽNÉ.
ZNAMENÁ TO DOVOLIT VLASTNÍMU SRDCI VYSKOČIT
A CHODIT OKOLO.“ – ELIZABETH STONE

NA ZÁVĚR PÁR TIPŮ, JAK ZVLÁDNOUT ŠESTINEDĚLÍ S ÚSMĚVEM

1. Naplánujte si své poporodní období. Zjistěte, kdo vám může přijít pomoci. Kdo může uklidit váš dům, byt, navařit jídlo, vyprat a pomoci s každodenními úkoly. Pokud není nikdo, kdo by vám mohl v prvních týdnech pomoci, zvažte službu poporodní duly. Připravte si jídlo do mrazáku a dejte návštěvám vědět, jakou podporu potřebujete. Vy tak můžete ležet co nejvíce s miminkem v posteli, tulit se, kojít a užívat si začátky mateřství.
2. Nebojte se obrátit se na specialistu. Pokud si nejste jisté a potřebujete vyhledat pomoc lékaře nebo porodní asistentky, udělejte to. V případě, že je kojení nepohodlné nebo bolestivé, vyhledejte co nejdříve pomoc laktační

poradkyně. Můžete se také spojit s poradkyní pro vázání miminek do šátků a začít miminko nosit. Zjistěte si, jaké jsou poporodní služby ve vašem okolí a neváhejte je v případě potřeby použít.

3. Dopřejte si poporodní bylinnou koupel, vaginální napáčku, poporodní masáž, rituál zavírání kostí a další.
4. Starejte se o své mentální zdraví. Pokračujte v poslouchání relaxačních nahrávek, říkejte svým milovaným, jaké máte potřeby, žádejte o pomoc, nepřijímejte návštěvy, když se na to necítíte, spěte, když spí miminko, a pamatujte si jednu velmi důležitou věc – Nikdy v tom nejste sama!
5. Spěte, spěte a spěte. Naučte se vlastní spánkový rituál, pijte uklidňující čaj a odpočívejte, co nejvíce můžete. Jezte dobré, nutričně výživné jídlo a v případě poraněné hráze si dejte vložku namočenou do vývaru z měsíčku do mrazáku a poté si ji přiložte. Zmírní opuchnutí a hráz se bude lépe hojit.

Možnosti pomoci a podpory je celá řada. Ženy se mohou obrátit na poporodní dulu, psychologa, najít kranioterapeuta, EFT nebo také fyzioterapeutku, která rozumí ženskému tělu v poporodním období.

.....

SEZNAM LAKTAČNÍCH PORADKYŇ NAJDETE NA:

www.mamila.sk
www.kojim.webnode.cz/
www.kojeni.cz
www.prirozenekojeni.cz





MADE FOR MOMS

NECHTE SE HÝČKAT



Výběrový online concept store pro stylové maminky s prémiovou přírodní kosmetikou, módou a designovými kousky, které ulehčí těhotenství i mateřství, dopřejí tělu po porodu důležitou regeneraci, zklidní mysl a navodí příjemnou atmosféru.

www.madeformoms.cz

