Odstriekavanie materského mlieka (MM)

Umyť ruky s mydlom pod teplou tečúcou vodou

Oxytocínová masáž

Prsníkov (podľa **Plata Rueda)**

Rukami objať prsník - príjemný protismerný horizontálny pohyb oboma dlaňami súčasne



Protismerný vertikálny pohyb oboma dlaňami



Smerom ku bradavke po celom prsníku – jemne, lúčovito /motýlie krídla/





Prsníky v predklone jemne vytriasť

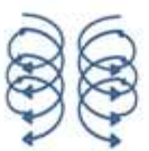


Chrbta (MSD podľa **Prof.Dr.Fröhlicha)**

3x súmerný ťah dlaní od ramien k bedrám popri chrbtici



Od chrbtice do strán a oblúkom smerom hore, 3x3 oblúky oboch dlaní súčasne



3x súmerný ťah dlaní od ramien k bedrám popri chrbtici

Odstriekavanie materského mlieka

Ručne

Do 1 hodiny od pôrodu

C- úchop - palec oproti ukazováku na hranici dvorca, ostatné prsty podopierajú prsník



C- úchopom jemne zatlačiť ku hrudníku a zároveň stlačiť palec a ukazovák k sebe

Posunúť prsty na dvorci/meniť ich pozíciu

Odsávačkou

najskôr po 6 hodinách od pôrodu

max. 15´jeden prsník, vhodné striedať prsníky 7´-7´-5´-5´-3´-3´/ alebo 3´-3´-5´-5´-7´-7

Oxytocínová masáž a jemné kompresie prsníkov počas odsávania zvýšia sekréciu MM a množstvo tukov v MM

Prvých 10-14 dní → **8-10x/24 hod**

Pre udržanie laktácie/ separácia od dieťaťa → **6-8x/24 hod**

Uskladnenie materského mlieka

Pri izbovej teplote(16-29°C) bez priameho svetla

Max.4 hodiny

Chladnička: pri max. 4°C, v hlavnom telese chladničky / pri zadnej stene/, **nie vo dvierkach! 12 hodín**

Mraznička – menej ako -18°C

doma → 3 mesiace

v nemocnici → 1 mesiac

V noci prestávka 4-5 hodín

Zdroje:BOTH, D. 2007. Stillen Kompakt, Trento, Trient, Italien. ISBN 978-3-437-27460-2.
CAMPBELL, S. 2019. Core curriculum for intedisciplinary lactation care, Burlington. ISBN 978-1-281-11116-3.
www.elsevier.com, , http://slovenskaneonatologia.sk/odporucania/pravidlá-pre-manipuláciu-s-materským-mliekom
www.health.gov.sk Štandardný postup starostlivosti o matku a dieťa podľa zásad BFHI - podpora vzťahovej väzby a laktácie - 2. revízia

Autorka mapy a fotografií: Mgr. Jana Pisarčíková , MBA 5/2026