

# EDUKÁCIA MATKY PRI PROBLÉMOVOM DOJČENÍ

**Zuzana Janičková  
Antónia Gelatová**

**2014**

## **DOJČENIE**

Materské mlieko je najideálnejšou potravou pre dieťa vďaka svojmu jedinečnému zloženiu, ktorého kvalitu nemôže dosiahnuť žiadne umelé mlieko.

Dojčenie by malo byť ľahké a bezproblémové pre väčšinu matiek. Napriek tomu sa v praxi stretávame s rôznymi problémami pri dojčení, čo nám vytvára priestor pre edukačnú činnosť zameranú na získavanie vedomostí a praktických zručností, aby dojčenie prebiehalo bez komplikácií.

Jedným zo základných predpokladov úspešného dojčenia je technika dojčenia, ktorá vyžaduje vhodnú polohu, správne priloženie a prisatie sa.

Problémy s dojčením môžu vzniknúť na strane dieťaťa alebo na strane matky.

**Najčastejšie problémy na strane dieťaťa:**

- problémy s prisávaním a pitím
- žltacka
- nezrelí novorodenci
- rozštep pier alebo podnebia

## **PROBLÉMY S PRISÁVANÍM A PITÍM**

**Najčastejšie príčiny problémov s prisávaním:**

- predovšetkým nevhodná poloha,
- opuchnuté dvorce a naliate prsníky,
- prirastená uzdička pod jazykom,
- lieky podané matke počas pôrodu (napr. epid. analgéria, väčšie množstvo infúzií),
- príliš intenzívne odsávanie dieťaťa po pôrode.

## PROBLÉMY S PRISÁVANÍM A PITÍM

### Edukácia u matky sa zameriava na:

- tréning satia pomocou kŕmenia po prste,
- poučenie matky o význame strihania uzdičky pod jazykom,
- odsávať len tých novorodencov, ktorých stav si to po pôrode skutočne vyžaduje.

## KŔMENIE DIEŤAŤA PO PRSTE

**Pomôcky:** vysterilizovaná fľaša s OMM alebo striekačka, tenká hadička (napr. nazogastrická sonda), leukoplast na fixáciu hadičky.

**Postup:** jeden koniec hadičky sa umiestni pozdĺž bradavky alebo prsta a zafixuje sa leukoplastom. Druhý koniec sa ponorí do fľaše s mliekom alebo napojí na striekačku. Priložíme dieťa k prsníku.

## ŽLTÁČKA

**Príčina:** zvýšená hladina bilirubínu v sére. Ikterické deti môžu byť ospalé, čo má za následok nedostatočné dojčenie.

### **Edukácia matky o:**

- nevhodnosti podávania vody, glukózy a iných náhrad,
- poučiť matku o helioterapii,
- poučiť matku o odstriekavaní mlieka z prsníka,
- častejšie ponúkať dieťaťu prsník,
- začať dojčiť čo najskôr po pôrode,
- poučiť matku o význame kolostra a jeho laxatívnom účinku, ktorý podporuje vyprázdňovanie mekónia a smolky, ktoré obsahujú Bi. Zabraňuje sa tak jeho reabsorbácii z čriev.

## NEZRELÍ NOVORODENCI

Materské mlieko mení svoje zloženie podľa dĺžky tehotnosti. Mlieko matiek predčasne narodených detí obsahuje viac bielkovín a viac imunologicky aktívnych látok. Nezrelí novorodenci sú často slabí na to, aby mohli byť účinne dojčení.

### **Edukácia matky spočíva v :**

- poučení matky o význame materského mlieka,
- podporovať rozvoj laktácie,
- poučiť matku o metódach odstriekavania mlieka,
- poučiť matku o kŕmení zo šálky,
- zabezpečiť včasný kontakt s dieťaťom,
- prikladanie k matke a dojčenie ako náhle to stav dieťaťa dovolí,
- podporovať kontakt koža na kožu,
- dbať na správnu polohu pri dojčení a správne prisatie
- emocionálne podporiť matku.

## ROZŠTEP PIER ALEBO PODNEBIA

Väčšinu deti s rozštepom možno dojčiť. Problémy vznikajú hlavne so zachytením prsníka a tiež posúvaním mlieka dozadu.

### Edukovať matku o:

- kontakte koža na kožu,
- o rôznych polohách pri dojčení, nájdení tej najvhodnejšej pre správne prisatie (napr. vertikálna poloha),
- poučiť matku o odstriekavaní a uskladňovaní mlieka ak dojčenie nie je možné,
- používanie pomôcok ako napr. špeciálneho dlhého cumľa alebo protézy na prekrytie rozštepu,
- poskytnúť matke emocionálnu podporu.

## NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY U MATKY

Nedostatok mlieka

Problémy s prsníkmi:

- ploché, invertované bradavky
- ragády a fisúry bradaviek
- bolestivé zdureníe a nadbytok mlieka
- blokovanie mliekovodov a mastitída



## NEDOSTATOK MLIEKA

Je najčastejším dôvodom, ktorý udávajú matky pre ukončenie dojčenia. Neschopnosť tvorby mlieka je však veľmi zriedkavá. U niektorých žien sa len nástup laktácie oneskorí. Príčinou býva nevhodná poloha a neúčinne satie dieťaťa.

### Edukácia matky:

- vysvetliť matke podstatu dojčenia,
- vysvetliť matke ako funguje tvorba mlieka,
- nechať matke priestor na vyjadrenie svojich pocitov,
- kontrolovať polohu a prisatie dieťaťa,
- podporovať matku v kontakte koža na kožu,
- častejšie prikladať dieťa k prsníkom,
- odporučiť zohrievanie prsníkov teplou vodou a obkladmi,

## NEDOSTATOK MLIEKA

- poučiť matku o stláčaní prsníka počas dojčenia – stláčanie zvyšuje vnútorný tlak v prsníku, čo najmä v prvých dňoch pomáha dieťaťu dostať viac kolostra. Technika stláčania: neprechádzať prstami po prsníku smerom k dieťaťu, ale len stlačiť a držať. Stláčanie nemá byť bolestivé.
- nevyvolávať u matky stres, úzkosť, zbytočným vážením alebo sledovaním hmotnostného prírastku, čo inhibuje u matky tok mlieka.  
Ak je tok mlieka nízky, deti často na prsníku zaspávajú.
- prijímať dostatočné množstvo tekutín ( okolo 2 l denne) – vyhýbať sa nadbytočnému pitiu,
- poučiť matku o možnosti zvyšovať tvorbu mlieka pomocou bylín, napr.: senovka grécka, benedikt lekársky, lucerna, jastrabina, malinový list, fenikel, pivovarské kvasnice, žihľava atď.

## PLOCHÉ A INVERTOVANÉ BRADAVKY

Tieto matky by mali nosiť pred pôrodom v podprsenke špeciálne formovače bradaviek. Po pôrode by mali svoje bradavky pred každým dojčením vytvarovať.

**Klobúčiky na bradavky sa neodporúčajú**, pretože často môžu zhoršiť poškodenie bradaviek. Okrem toho sa pri ich používaní môže znížiť tvorba mlieka.

### Edukácia matky:

- získať matku pre spoluprácu,
- vysvetliť, že dieťa saje z prsníka nie z bradavky,
- pomoc pri skúšaní rôznych polôh pri dojčení,
- pomáhať matke s vyklenutím bradavky použitím napr. ručnej odsávačky.

## RAGÁDY A FISÚRY BRADAVIEK

Vznikajú nesprávnym priložením a prisatím dieťaťa na prsník, čo ľahko poškodí bradavku a vznikajú bolestivé praskliny. Tie znepríjemňujú každé priloženie dieťaťa a negatívne ovplyvňujú dojčenie. Vznikajú už po jedinom nesprávnom priložení a dlho sa hoja.

### **Edukácia matky:**

- upraviť techniku dojčenia, najprv nakrmiť dieťa z menej bolestivého prsníka,
- nepoužívať na bradavky mydlo ani dezinfekčné roztoky- vysušujú a pripravujú ich o ich prirodzený pach,
- bradavky netreba umývať ani pred dojčením- pre novorodenca je vhodné, keď je vystavený rovnakým baktériám ako matka, pretože v jej mlieku sú aj protilátky proti týmto baktériám,
- nepoužívať masti, ktoré môžu upchať vývody mliečnych žliaz,
- vhodné je natrieť dvorec na konci dojčenia tzv. zadným mliekom – je bohatšie na tuky a obsahuje veľa protilátok,
- bradavky nechať čo najčastejšie na vzduchu,
- nepoužívať klobúčiky,
- jednoduchové odstriekavanie mlieka a pauza v dojčení.

Pri správnom prisatí sa zlepšenie pociťuje do 24 / 48 hod. a vyliečenie do týždňa.

## **BOLESTIVÉ ZDURENIE PRSNÍKOV A NADBYTOK Mlieka**

Bolestivé zdurenie prsníkov je stav, keď sú prsia opuchnuté, tvrdé a bolestivé. Bradavka sa sploští a tak sa zhorší prisatie dieťaťa. Mlieko je potom nutné odstriekavať. Najčastejšie vzniká na 3. až 5. deň po pôrode.

Nadbytok mlieka je stav, keď sú prsia preplnené, teplé a boľavé. Nalíatie sa zmierni v priebehu 1 alebo 2 dní. Riešením je čo najčastejšie dojčiť a odstraňovať prebytok mlieka. Príčinou je často chybný postup pri prisávaní alebo skoré odtiahnutie dieťaťa od prsníka, čo vedie k nadprodukcii mlieka.



**Edukácia matky:**

- o príčinách vzniku zdurených a naliatych prsníkov,
- o dôležitosti a význame pravidelného vyprázdňovania prsníkov,
- o neustálej kontrole správnosti prisatia a polohy dieťaťa,
- časté dojčenie,
- aplikácia teplých obkladov na prsníky pred dojčením,
- aplikácia studených obkladov po kŕmení dieťaťa,
- poučiť matku o metódach odstriekavania mlieka,
- aplikovať masáže a poklepávanie prsníkov a chrbta,
- na zníženie tvorby mlieka piť šalviový a mäťový čaj,
- veľmi osvedčenou metódou sú obklady z tvarohu,
- nosenie vhodnej podprsenky, ktorá dobre podopiera,

Pri veľmi naliatych prsníkoch pomáhajú obklady z kapustných listov:

- používame zelenú kapustu, ideálne z chladničky,
- obalíme prsník a necháme pôsobiť približne 20 minút 2 x d.

Pri opuchnutých dvorcoch je možné aplikovať tzv. kvetinkovú masáž (obr.), ktorá môže pomôcť dieťaťu, aby sa prisalo.

## **BLOKOVANIE MLIEKOVODOV A MASTITÍDA**

Zablokovaný mliekovod je bolestivá, opuchnutá, zatvrdnutá masa v prsníku.

Mastitída je bakteriálna infekcia prsníka, ktorá sa zvyčajne vyskytuje u dojčiacich matiek. Baktéria vstupuje do prsníka cez trhlinku alebo poranenie na bradavke. Často si vyžaduje ATB liečbu. Je sprevádzaná horúčkou a intenzívnejšou bolesťou.

Príčina vzniku je hlavne obmedzovanie dojčenia, zle priloženie, nedostatočné satie a vypudzovací reflex. Prioritou je preto zlepšiť drenáž z postihnutej časti prsníka.

### **Edukácia matky:**

- pokračovanie v častom dojčení, dbať na správnu techniku dojčenia,
- aplikácia tepla na postihnuté miesto pred dojčením,
- odpočinok,
- liečiť horúčku len ak sa matka cíti zle,
- studené obklady po dojčení, odstriekavanie mlieka, masáž prsníkov,
- nenosiť tesnú podprsenku,
- pri infekčnej mastitíde – ATB.

Každá žena by pri odchode z pôrodnice mala ovládať a prakticky využívať správnu techniku dojčenia. Tým sa zaistí prospievanie dieťaťa a predíde sa tak možným komplikáciám s prsníkmi.

***Ďakujeme za pozornosť.***

