e-book

PRŮVODCE ODSÁVÁNÍM MATEŘSKÉHO MLÉKA

Praktický manuál pro maminky, které chtějí odsávat efektivně a s maximálním výsledkem

LUCIE PÁTÁ

S LÁSKOU K PRVNÍM KRŮČKŮM

Upozorňuji, že elektronická kniha je dílem chráněným podle autorského zákona a je určena jen pro Vaši osobní potřebu.

Kniha jako celek ani žádná její část nesmí být volně šířena na internetu ani jinak dále zveřejňována.

V případě dalšího šíření neoprávněně zasahujete do autorského práva s důsledky podle platného autorského zákona a trestního zákoníku.

Velmi si vážím, že e-knihu dál nešíříte!

S láskou,

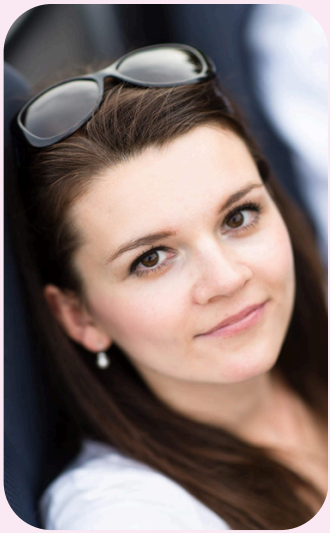
O AUTORCE

Jsem laktační poradkyně, poradkyně psychomotorického vývoje, lektorka kurzů pro nastávající rodiče a lektorka kurzů kojeneckých masáží.

Ze všeho nejvíc jsem ale maminka nejúžasnější holčičky na světě, která mě každý den učí, jak být lepší mámou a snad i člověkem.

Mým cílem je s láskou a respektem pomáhat a podporovat novopečené rodiče v jejich začátcích a přispívat k tomu, aby každé miminko bylo šťastné a spokojené.

- Lucie Pátá



KDE MĚ NAJDETE:

Email:
lucie.pata@icloud.com

Webové stránky:
www.slaskoukprvnimkruckum.cz

Instagram:
@s_laskou_k_prvnim_kruckum

PŘEDMLUVA

Kojení a výživa miminka bývají často obklopeny množstvím rad, doporučení a někdy i tlakem okolí.

Všechny chceme pro naše děti to nejlepší, ale každá z nás má jiné okolnosti, jiné tělo, jiné miminko a jinou cestu. **A to je naprosto v pořádku.**

Odsávání mateřského mléka může být mocným nástrojem, který Vám tuto cestu usnadní. Někdy je to otázka praktičnosti – když potřebujete na chvíli odejít nebo plánujete návrat do práce. Jindy je to nezbytný prostředek k tomu, abyste zajistila svému miminku mateřské mléko, když výlučné kojení není zrovna možné. A někdy může odsávání znamenat možnost ulevit přeplněným prsům, předejít zánětům nebo naopak povzbudit tělo k vyšší tvorbě mléka...

Věřím, že si z tohoto průvodce odnesete nejen praktické tipy, ale i uklidnění. Že **nejste sama**. A že každá kapka Vašeho mateřského mléka, každé přiložení i každé odsátí je **obrovským darem pro Vaše dítě**.

OBSAH

1. PŘED VÝBĚREM ODSAVAČKY...
2. TYPY ODSAVAČEK
3. ODSAVAČKA Z DRUHÉ RUKY?
4. SPRÁVNÁ VELIKOST NÁSTAVCE = αA Ω ODSÁVÁNÍ
5. JAK SE O ODSAVAČKU STARAT?
   - Péče o náhradní díly
   - Jak často jednotlivé díly měnit?
6. KDY POŘÍDIT ODSAVAČKU?
7. JAK ČASTO ODSÁVAT?
   - Předčasně narozené/nepřisávající se miminko
   - Výlučné odsávání
   - Odsávání v období nalitých prsou
   - Odsávání pro zvýšení tvorby mléka (power pumping)
8. JAK DLOUHO ODSÁVAT?
9. JAK CO NEJVÍC ZEFEKTIVNIT ODSÁVÁNÍ?
10. SKLADOVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

1 PŘED VÝBĚREM ODSAVAČKY...

Abyste při odsávání dosáhla co nejlepšího výsledku, je potřeba odsavačku vybrat podle toho, jak ji konkrétně budete využívat. Na začátek si proto položte tyto otázky:

- jak často budete odsávat?
- využijete přenosnou, bezkabelovou odsavačku nebo Vám stačí typ s připojením do sítě?
- kde budete odsávat?
- kolik času budete mít na odsávání?
- dají se všechny části odsavačky snadno vyměnit/nahradit novými? A jsou tyto náhradní díly dobře dostupné?

DOPORUČENÍ OČIMA LAKTAČNÍ PORADKYNĚ I MÁMY, KTERÁ SAMA VÝLUČNĚ ODSÁVALA.

- doporučuji odsavačku, která má více nastavitelných rychlostí a možností sání a která napodobuje způsob sání miminka;
- odsavačka by měla mít i několik velikostí nástavců (nebo možnost dokoupení vyhovující velikosti), protože bradavky a prsa (i jednotlivá) nejsou všechny stejně velké a správná velikost nástavce je velmi důležitá;
- v neposlední řadě doporučuji při výběru odsavačky dbát i na dobré recenze.

2 TYPY ODSAVAČEK

KOLEKTOR

- Věc, kterou by měla mít **VE VÝBAVIČCE KAŽDÁ MAMINKA!**
- Využívá přirozený reflex spouštění mléka a za pomoci jemného podtlaku efektivně **ZACHYCUJE MLÉKO Z NEKOJENÉHO PRSU** již během kojení nebo odsávání.
- Ideální pro **OBDOBÍ NALITÝCH PRSOU** po porodu, kdy mléko často neteče jen z kojeného prsu, ale zároveň i z prsu druhého - mléko nepřijde nazmar a neskončí ve vložce!
- Nebo když miminku **STAČÍ JEN JEDNO PRSO** a Vy po kojení musíte ještě odsávat do úlevy. Kolektor udělá práci za Vás už během kojení!

MANUÁLNÍ ODSAVAČKA

- kompaktní a snadno přenosná odsavačka, **IDEÁLNÍ NA CESTY NEBO PRO PŘÍLEŽITOSTNÉ ODSÁVÁNÍ**.
- manuální odsavačka je bezkabelová, pouze na ruční pohon.
- některé manuální odsavačky využívají i dvoufázovou technologii odsávání, která napodobuje sací rytmus miminka.

ELEKTRICKÁ ODSAVAČKA

- na trhu najdete elektrické odsavačky jak na připojení do sítě, tak s integrovanou baterií, která vydrží i několik cyklů odsávání.
- a stejně jako manuální odsavačky, i některé elektrické využívají dvoufázovou technologii odsávání.
- tento typ odsavačky je **VHODNÝ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ**.

ELEKTRICKÁ HANDSFREE ODSAVAČKA

- při odsávání nevyžaduje žádnou podporu. Pouze ji vložíte do **PODPRSENKY**, zapnete odsávání, motorek vložíte do kapsy kalhot a věnujete se svým činnostem.
- odsavačka má integrovanou baterii, čili při odsávání nejste vázaná na sezení u zdroje napájení.
- a stejně jako jiné odsavačky, i některé hands free využívají dvoufázovou technologii odsávání.
- tento typ odsavačky je **VHODNÝ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ**, a hlavně pro **VÝLUČNÉ ODSÁVÁNÍ**.

3 ODSAVAČKA Z DRUHÉ RUKY?

Pokud přemýšlíte nad koupí odsavačky z druhé ruky, tuto možnost Vám nedoporučuji. Odsavačky nejsou konstruovány tak, aby vydržely déle než jeden rok, což je průměrná doba, po kterou většina matek, které výlučně odsávají, takto krmí své děti.

Když se odsavačka začne opotřebovávat, nepřestane jen tak náhle fungovat. Mechanismus sání se rozpadá pomalu, a zpočátku to prakticky nepoznáte. Až po určité době pocítíte, že neodsáváte tolik mléka, a sání Vám nemusí připadat tak silné.

V odsavačce se navíc po určité době může držet vlhkost, která dělá dobře bakteriím, plísním a virům.

4 SPRÁVNÁ VELIKOST NÁSTAVCE = α A Ω ODSÁVÁNÍ

Používání odsavačky mateřského mléka by, stejně jako kojení, **nemělo bolet**. Ale pokud nemáte vhodně zvolenou velikost nástavce, nebo je podtlak příliš vysoký, bolest a tření bradavky o nástavec mohou vést k bolavým bradavkám, což může mít negativní vliv na tok mléka.

Jak určit velikost nástavce před tím, než poprvé začnete odsávat?

Na následující stránce najdete k **vytištění speciální měřidlo**, díky kterému si můžete udělat jasno ještě předtím, než s odsáváním vůbec začnete!

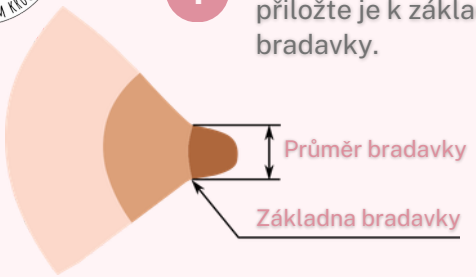
Jak zjistit správnou velikost PRSNÍHO NÁSTAVCE

ještě než začnete odsávat

Přeměřte si průměr **každé** Vaší bradavky a vyberte si tak správnou velikost prsního nástavce na odsavačku.

Velikost nástavce	Průměr bradavky
15	<11mm
18	<14mm
21	<17mm
24	<20mm
27	<23mm
30	<26mm

1. Vystříhněte kroužky a přiložte je k základně bradavky.



2. Podle nejmenšího kroužku, do kterého se bradavka ještě vejde, určíte velikost nástavce.

Příklad:
Bradavka má průměr **21**mm
→ nejmenší kroužek je **23**mm
→ velikost nástavce je **27**mm

www.slaskoukprvnimkruckum.cz

**pro vytištění stáhněte PDF soubor a při tisku zvolte možnost "Skutečná velikost", aby se měřicí kroužky vytiskly správně velké.*

Měření bradavek je potřeba pro prvotní určení velikosti nástavce. **Je ale možné, že nakonec budete potřebovat trochu jinou velikost**. Nejdůležitější totiž je, jak Vám nástavec **sedí během odsávání**. A jak tu správnou velikost zjistíte? Nejlepších výsledků obvykle dosáhnete, pokud bude velikost nástavce přibližně odpovídat velikosti bradavky při odsávání (viz obrázek na další straně).

Pokud je tunel pro bradavku **příliš velký**, může do něj být vtažena příliš velká část dvorce, která se bude třít po stěnách tunelu, což může způsobit otok a zarudnutí nejen dvorce, ale i bradavky, a ohrozit tok mléka.

Pokud je tunel pro bradavku naopak **příliš malý**, bradavka se může odírat po stranách nebo se dokonce v tunelu zaklínit, což může způsobit její popraskání, odření nebo například stlačení mlékovodů, což opět může v konečném důsledku vést ke snížení toku mléka.

Při **správné velikosti nástavce** se bradavka během odsávání lehce dotýká stěn a pohybuje se zcela volně. Důležité je, aby do nástavce nebyl vtažen dvorec a aby Vám odsávání bylo pohodlné.

Je také možné, že po čase odsávání budete potřebovat změnit velikost nástavce, a to i třeba jen na jednom prsu.

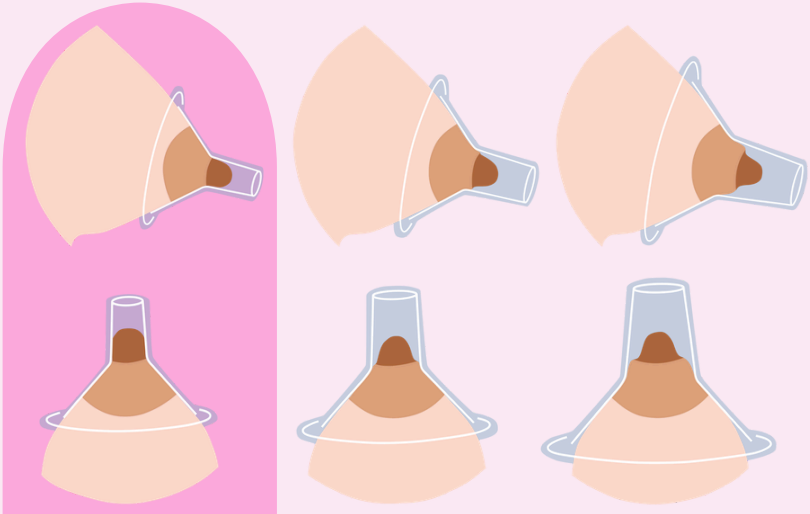
Jak poznat správnou velikost

PRSNÍHO NÁSTAVCE

během odsávání

POHLED ZE STRANY

POHLED SESHORA



IDEÁLNÍ VELIKOST

- Do tunelu jde pouze bradavka
- Strany bradavky se dotýkají stěn tunelu
- Bradavka se v tunelu malinko pohybuje tam a zpět
- Během odsávání mléko stříká
- Odsávání stačí 15-20 minut (obě prsa současně)
- Odsávání je zcela bezbolestné, maximálně s lehkým zataháním

MOC VELKÁ

- Může dojít k poranění nebo otoku bradavky
- Během odsávání mléko spíše kape nebo ho teče méně než že by stříkalo
- Bradavka se v tunelu může pohybovat ze strany na stranu
- Odsávání může trvat dlouho
- Můžete se setkat s názory, které jako ideální doporučují tyto velikosti nástavce. Nicméně podle nových klinických důkazů jsou tyto velikosti moc velké.

AŽ MOC VELKÁ

**Převzato a přeloženo z https://www.babiesincommon.com/flange-fits-guide*

5 JAK SE O ODSAVAČKU STARAT?

Všechny části odsavačky, které přišly do kontaktu s mateřským mlékem, je potřeba po každém použití rozebrat a vyčistit podle pokynů výrobce. Většinou jde o ruční umytí všech dílů horkou mýdlovou vodou a opláchnutí. Někteří výrobci odsavaček už u konkrétních modelů umožňují mytí jednotlivých dílů i v myčce nádobí (viz návod na použití dané odsavačky).

Co se týče dezinfekce jednotlivých dílů, která zabezpečí sterilizaci příslušenství od bakterií a virů, zde se odborné názory poněkud liší:

The Academy of Breastfeeding Medicine uvádí, že sterilizace není nutná.

A U.S. Food and Drug Administration dokonce uvádí, že "Části odsavačky mateřského mléka není možné doma úplně sterilizovat, i když je vyvaříte. Pro zajištění bezpečí a hygieny není nutná sterilizace. Toho dosáhnete důkladným umytím choroboplodných zárodků a bakterií tekutým mýdlem na nádobí a teplou vodou."

Nicméně National Health Service Spojeného království doporučuje, aby bylo veškeré vybavení pro krmení sterilizováno po každém použití, a to dokud dítě nedosáhne věku jednoho roku.

Zde bych tedy doporučila se opět řídit spíše návodem daného modelu odsavačky a pokyny výrobce k jejímu čištění.

Ať už se ale jedná o mytí nebo dezinfekci, v obou případech je potřeba dbát na to, aby **všechy díly byly vždy důkladně usušeny** na vzduchu nebo vysušeny čistými papírovými utěrkami.

Hadičku odsavačky nemusíte mýt po každém použití, ale pouze v případě, že je v ní mléko.

Zároveň se informujte v návodu konkrétního modelu, zda je možné hadičku sterilizovat či nikoli. Některé hadičky by se při styku s teplem mohly roztavit. Vždy se proto řiďte pokyny výrobce. Před dalším použitím se ujistěte, že je hadička **úplně suchá**.

PÉČE O NÁHRADNÍ DÍLY

Aby byla zachována výkonnost odsavačky, některé její části potřebují **pravidelně vyměňovat**, což si spousta maminek bohužel hned neuvědomí. Kvůli opotřebovaným součástkám může pozvolna klesat množství odsátého mléka, což mnohdy vede k pochybnostem maminky o její tvorbu mléka... Obvykle lze tyto problémy snadno vyřešit pomocí nového dílu. Pokud si tedy všimnete, že odsavačka už nesaje tak jako dřív, zkontrolujte její jednotlivé díly:

Z čeho se skládá

ODSAVAČKA

Opotřebovávají se především měkké silikonové díly - obvykle to jsou ochranná membrána a ventil (buď je ventil silikonový /tzv. kachní/ a mění se celý, nebo se prodává samostatná membrána ventilu). Membránu ventilu/ventil může být při častém odsávání potřeba vyměnit už po několika týdnech, u ochranné membrány by mělo stačit několik měsíců. Vždy je ale třeba se řídit konkrétním doporučením výrobce odsavačky a zároveň hlídat, jestli výkon odsavačky nezačíná klesat.

Jednou za půl roku je potřeba vyměnit také prsní nástavec a lahvičku. Ne z důvodu, že by jejich opotřebení ovlivňovalo výkon odsavačky, ale protože se v nich vytvářejí drobné rýhy, ve kterých se i při sebelepším čištění začnou hromadit nečistoty.

U **hadičky** platí, že by měla být vyměněna vždy, pokud do ní pronikne vlhkost nebo nečistoty (tomu by měla normálně zabránit ochranná membrána).

JAK ČASTO MĚNIT DÍLY PŘI ČASTÉM NEBO VÝLUČNÉM ODSÁVÁNÍ:

JAK ČASTO MĚNIT DÍLY PŘI MÉNĚ ČASTÉM ODSÁVÁNÍ:

6 KDY POŘÍDIT ODSAVAČKU?

PŘED PORODEM?

Pokud miminko teprve čekáte, odsavačka rozhodně **nemusí být součástí Vaší kojící výbavičky**, přestože se Vás například influenceři mohou snažit přesvědčit o opaku. (*Více informací o kojící výbavičce najdete zde*).

Období nalitých prsou po porodu je přirozené, ale způsobů, jak si ulevit, je hned několik. Podrobnější informace o jednotlivých možnostech v tomto období najdete v mém článku.

A pokud jste přemýšlela o pořízení odsavačky kvůli odstříkávání kolostra během těhotenství, ani v tomto případě ji nepotřebujete.

Odstříkávání kolostra je naprosto skvělá věc, kterou doporučuji každé mamince na svém předporodním kurzu. Nicméně! Kolostrum je vhodné odstříkávat ručně a to kvůli jeho velmi malému množství. Nechceme přece, aby se polovina naší práce "ztratila" po cestě odsavačkou.

Zajímáte-li se o možnost odstříkávání kolostra, pak Vás srdečně zvu na svůj předporodní kurz nebo k zakoupení e-booku na toto téma.

PO PORODU!

Pokud víte, že chcete kojit, pak bych nechala případné pořízení odsavačky až na období po porodu.

V době těhotenství si můžete vybrat např. značku nebo typ odsavačky (viz str. 8-9), případně i orientačně změřit velikost prsního nástavce. Samotné pořízení odsavačky bych ale nechala až na období, kdy **víte, že ji opravdu potřebujete**.

Důvodů jejího pořízení může být hned několik:

- momentálně není možné, aby se miminko kojilo přímo z prsu (miminko se narodilo příliš brzo, je nemocné,...);
- odstříkáváte výlučně;
- vracíte se do práce;
- snažíte se výrazně zvýšit množství mléka *(tipy, jak zvýšit množství mléka, najdete zde)*;
- snažíte se o znovuobnovení laktace nebo laktaci vyvoláváte.

7 JAK ČASTO ODSÁVAT?

a PŘEDČASNĚ NAROZENÉ / NEPŘISÁVAJÍCÍ SE MIMINKO

Pokud se Vám miminko narodilo předčasně a **momentálně není možné, aby se kojilo přímo z prsu**, to nejlepší, co pro něj kromě doteku a klokánkování můžete udělat, je - odsávat!

Jakmile to bude možné, začněte ručně odstříkávat kolostrum, a to alespoň **každé 2 hodiny**.

Když pocítíte, že se množství mléka navýšilo, můžete odstříkávat elektrickou odsavačkou. Intenzitu odsávání přes den ponechte jednou za 2 hodiny, přes noc jednou za 4 hodiny.

Odsávání u inkubátoru nebo u fotky miminka bude více efektivní!

6 VÝLUČNÉ ODSÁVÁNÍ

V prvních několika týdnech života Vašeho miminka doporučuji odsávat alespoň **každé 2-3 hodiny, přes noc jednou za 4 hodiny.** Odsávání v noci je nejefektivnější mezi 2.-5. hodinou ranní, kdy je hladina hormonu prolaktinu nejvyšší.

Časté a efektivní vyprazdňování prsou v prvních týdnech po porodu Vám zajistí dostatečnou tvorbu mléka i v pozdějších měsících.

Klíčem k úspěchu je najít si způsob, jak zařadit odsávání do Vašeho denního režimu.

Odsávat můžete například o při vaření, úklidu, na cestách,...

A jak už bylo řečeno, největším pomocníkem Vám v tom bude hands-free odsavačka na obě prsa.

Jakmile se tvorba mléka ustálí, obvykle v období 6-12 týdnů po porodu, bude pravděpodobně stačit odsávat méně často. Vždy v závislosti na aktuálních potřebách dítěte a množství odsátého mléka. Noční odsávání by mělo proběhnout alespoň jednou za noc.

O výlučném odsávání koluje i několik mýtů. Přečíst si je můžete zde.

ODSÁVÁNÍ V OBDOBÍ NALITÝCH PRSOU

Období nalitých prsou přichází většinou **do 3-5 dnů po porodu**. Nalitá prsa můžete mít ale i v případě, pokud jste se rozhodla odstavit miminko ze dne na den, nosíte těsné oblečení (podprsenku), odsáváte víc než je třeba, nebo máte například spavější miminko nebo nadměrnou produkci mléka.

Jak už bylo řečeno, velkým pomocníkem Vám v tomto období bude **kolektor mateřského mléka**, který využijete během kojení (více viz str. 8).

Pokud by bylo potřeba, můžete si před kojením trochu mléka ještě odsát, a to ručně nebo právě za pomoci odsávačky.

Jak ruční odstříkání, tak odsávání odsavačkou provádějte **POUZE DO ÚLEVY**, tedy nikoli do pocitu prázdných prsou. Pokud byste odsávala příliš, zvýšila by se produkce mléka a nalití prsou by se mohlo zhoršit.

Podrobnější informace o období nalitých prsou si můžete přečíst v tomto článku.

ODSÁVÁNÍ PRO ZVÝŠENÍ TVORBY MLÉKA (POWER PUMPING)

Power pumping je technika ke zvýšení produkce mléka za pomocí odsavačky. Její největší výhodou je, že při ní **není třeba užívat doplňky stravy/léky nebo jiné suplementy**, které se mnohdy kojícím maminkám pro zvýšení tvorby mléka nabízí.

Power Pumping napodobuje časté kojení miminka například během růstového spurtu anebo tzv. Cluster Feeding.

Power Pumping je vhodné provozovat ideálně **ve večerních (nebo nočních)** hodinách, kvůli vyšší hladině hormonu prolaktinu.

Power Pumping

JAK NA TO?

ELEKTRICKÁ DVOJITÁ ODSAVAČKA

	2X DENNĚ	1X DENNĚ (MOŽNOST Č. 1)	1X DENNĚ (MOŽNOST Č. 2)
ODSÁVÁNÍ	10 MIN.	20 MIN.	15 MIN.
PAUZA	10 MIN.	10 MIN.	10 MIN.
ODSÁVÁNÍ	10 MIN.	10 MIN.	15 MIN.
PAUZA	10 MIN.	10 MIN.	10 MIN.
ODSÁVÁNÍ	10 MIN.	10 MIN.	15 MIN.

Power Pumping

JAK NA TO?

SOLO NEBO MANUÁLNÍ ODSAVAČKA

	DÉLKA ODSÁVÁNÍ
ODSÁVÁNÍ (LEVÉ PRSO)	12 MIN.
ODSÁVÁNÍ (PRAVÉ PRSO)	12 MIN.
ODSÁVÁNÍ (LEVÉ PRSO)	8 MIN.
ODSÁVÁNÍ (PRAVÉ PRSO)	8 MIN.
ODSÁVÁNÍ (LEVÉ PRSO)	8 MIN.
ODSÁVÁNÍ (PRAVÉ PRSO)	8 MIN.
ODSÁVÁNÍ (LEVÉ PRSO)	8 MIN.
ODSÁVÁNÍ (PRAVÉ PRSO)	8 MIN.

Odsávat můžete, když miminko spí nebo o něj pečuje někdo jiný. A doporučuji si z odsávání udělat “chvilku pro sebe”. Otevřete si knížku, pusťte si seriál,...

A pokud se Vám nepodaří nic odsát, neděste se! **Cílem** Power Pumpingu je **stimulovat Vaše tělo k vyšší produkci mléka. Ne naplnit mrazák** ;-).

Výsledky se u každé ženy dostaví ve velmi individuálním čase. Někdy po 3 dnech, jindy po 14. Doporučuji vytrvat a doplnit Power Pumping také těmito radami.

8 JAK DLOUHO ODSÁVAT?

Délka odsávání je u každé ženy **velmi individuální** a závisí na:

- kapacitě jejích prsů a
- typu odsávačky, kterou používá (např. na obě prsa vs. na jedno prso).

KAPACITA PRSŮ

Závisí na množství prsních žláz v každém prsu, které má každá žena jinak.

I když má žena menší kapacitu prsů, může během 24 hodin **vyprodukovat stejné množství mléka** jako žena s větší kapacitou – jen musí odsávat častěji.

Potřebujete-li odsát více mateřského mléka, odsávejte častěji. Potřebujete-li naopak snížit produkci mléka, odsávejte méně často. Klíčové je **sledovat celkový objem odsátého mléka** a podle potřeby upravit četnost odsávání.

DÉLKA ODSÁVÁNÍ

Při několika prvních odsáváních doporučuji sledovat tok mléka, a to po dobu zhruba **15-20 minut**. Podle toho si pak můžete upravit dobu odsávání – zkrátit nebo prodloužit v závislosti na tom, jak dlouho trvá, než se **prsa úplně vyprázdní**. Vždy ale **doporučuji sledovat spíše tok mléka než hodiny**.

Aby bylo odsávání co nejpohodlnější, doporučuji před odsáváním namazat bradavky **lubrikačním gelem, lanolinem nebo olivovým či kokosovým olejem.**

9 JAK CO NEJVÍC ZEFEKTIVNIT ODSÁVÁNÍ?

Jak už zde zaznělo, základem pro efektivní odsávání je **správná velikost prsních nástavců** a **pravidelná výměna náhradních dílů odsavačky.**

Kromě toho ale existují i další způsoby, jak za relativně krátký čas odsát víc mléka:

NAHŘÁTÍ

Před odsáváním můžete nahřát jak své prsní nástavce (například pod tekoucí vodou), tak i prsa (například pomocí teplého obkladu).

STIMULACE

Při odsávání můžete prsa stimulovat mačkáním, masírováním nebo jen lehkým dotykem.

Tato stimulace pomáhá zlepšit tok mléka a efektivněji vyprázdnit prsa.

FÁZE SÁNÍ

Většina odsávaček má technologii 2-fázového odsávání, která napodobuje způsob, jakým se miminko kojí:

1. **fáze - stimulační režim** (rychlejší, trvá cca 2 minuty)
2. **fáze - odsávací režim** (pomalejší)

Vždy začněte stimulačním režimem, který Vám pomůže spustit ejekční (let-down) reflex.

ÚROVEŇ SÁNÍ

Abyste dosáhla co největšího efektu, není třeba nastavit odsávačku na co nejvyšší sací úroveň (zvýšit sací tlak na maximum). Naopak!

Pokuste se nastavit stejnou (nebo o stupeň vyšší) sací úroveň, jakou má při kojení Vaše miminko.

Odsávání by Vás nemělo bolet a ani by nemělo být nepříjemné!

OBĚ PRSA NAJEDNOU

Odsávání obou prsou naráz vede k lepší hormonální reakci, a proto se odsaje více mléka.

Pokud tedy plánujete odsávat pravidelně, vyplatí se investice do odsávačky pro obě prsa zároveň.

Další variantou může být **odsávání během kojení**.

SPRÁVNÝ ČAS

Pokud potřebujete odsát **“do zásoby”**, protože máte v plánu sraz s kamarádkou bez miminka, odsávejte spíše ráno, kdy jsou prsa plnější.

Pokud ale odsáváte pro **zvýšení tvorby mléka**, odsávejte spíše před spaním nebo v noci při nočním kojení, kdy je hladina prolaktinu (hormonu zodpovědného za produkci mléka) vyšší.

10 SKLADOVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

Odsáté mléko uchovávejte v **lahvičkách** nebo v k tomu určených **sáčcích**.

Každou nádobu s mateřským mlékem nezapomeňte **popsat datem**, kdy bylo mléko odsáto, a **počtem odsátých ml**.

Při plnění nádoby myslete na to, abyste ji **neplnila až k okraji**, protože mléko se mrazem rozpíná.

Pokud **během 24 hodin** odsáváte vícekrát, jednotlivé várky mléka **můžete slít do jedné**. Než tak uděláte, zchlaďte novou várku mléka na stejnou teplotu, jakou má již uskladněné mléko.

JAK MŮŽE ODSÁTÉ MLÉKO VYPADAT?

Je **normální**, že se odsáté mléko po nějakém čase začne dělit. Na povrchu může vzniknout vrstva “smetany”, nebo může vypadat hrudkovitě, jindy může být u dna až čiré.
Nicméně všechny tyto projevy jsou **v pořádku**.

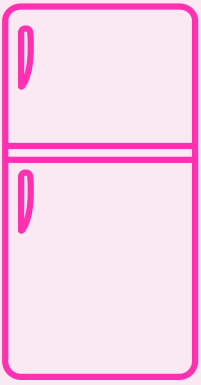
Pokud by s mlékem nebylo něco v pořádku, jako první by Vás upoutal **výrazný kyselý zápach**.

JAK SKLADOVAT A ZNOVU POUŽÍT MATEŘSKÉ MLÉKO?

	Teplota	Délka skladování
Pokojová teplota	16-29°C	max. 4 hod.
Lednice	do 4°C	2-4 dny
Mrazák	-4°C a nižší	6 měsíců

Jako **první** vždy používejte **čerstvě odsáté mléko**. Oproti chlazenému či mraženému mléku obsahuje nejvíce antioxidantů, vitaminů, bílkovin, tuků i probiotik.

LEDNICE



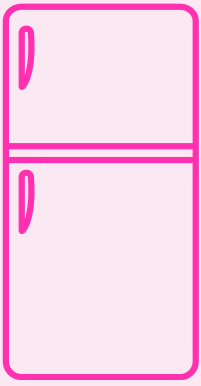
Mléko umístěte do **spodní části lednice**, co nejblíže její zádní části. Nikoli do dveří, kde teplota kolísá.

Mléko z lednice můžete miminku **ohřát** ve **vodní lázni** (max. 40°C, 20 minut) nebo v **ohřívači lahví**.

MRAZÁK

<u>Nejcitlivějším způsobem</u>, jak rozmrazit mateřské mléko je ho **na noc přemístit do lednice** a pak ohřát.
Tímto způsobem ztratí mléko méně tuku.

Dalším způsobem je mléko rozmrazit ve **vodní lázni**.



PŘI PODÁNÍ MIMINKU BY MĚLO MÍT MLÉKO TEPLOTU CCA 37°C.

Ohřívání nebo rozmrazování mateřského mléka v **mikrovlnné troubě se nedoporučuje**. Mléko by se neohřálo rovnoměrně a navíc by došlo k významnému snížení jeho zdravotních účinků.

CO S ROZMRAŽENÝM MLÉKEM?

Rozmražené mateřské mléko můžete použít po dobu **24 hodin**.

Toto rozmražené mléko by nemělo být ponecháno při pokojové teplotě déle než **2 hodiny**.

Rozmrazené mléko už znovu **nezamrazujte**.

MATEŘSKÉ MLÉKO MŮŽETE MIMINKU PODAT PROSTŘEDNICTVÍM KALÍŠKU

Jste skvělá máma!

Odsávání mateřského mléka může být časově i emočně velmi náročné. Často probíhá mimo pozornost okolí, v tichu, mezi povinnostmi, někdy s únavou nebo pochybnostmi. A přesto – **má obrovský význam**.

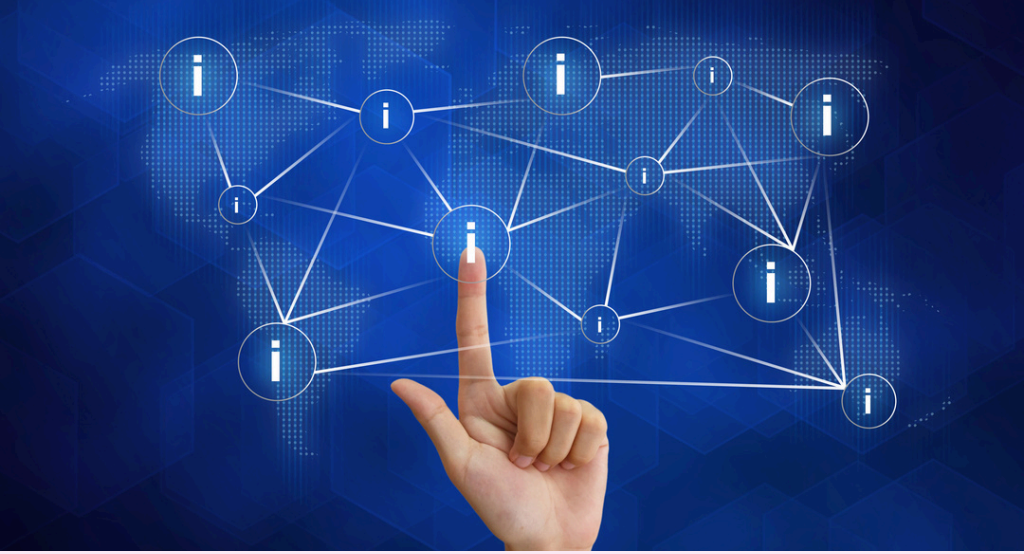
Každá kapka mléka, kterou svému miminku dáte, je víc než jen výživa. Proto ať už odsáváte výlučně, částečně, nebo jen příležitostně, **má to smysl**! I když to není vždy snadné, je to akt hluboké péče, který si zaslouží uznání!

– Lucie Pátá

slaskoukprvnimkruckum.cz
S_LASKOU_K_PRVNIM_KRUCKUM
+420 724 328 940
lucie.pata@icloud.com

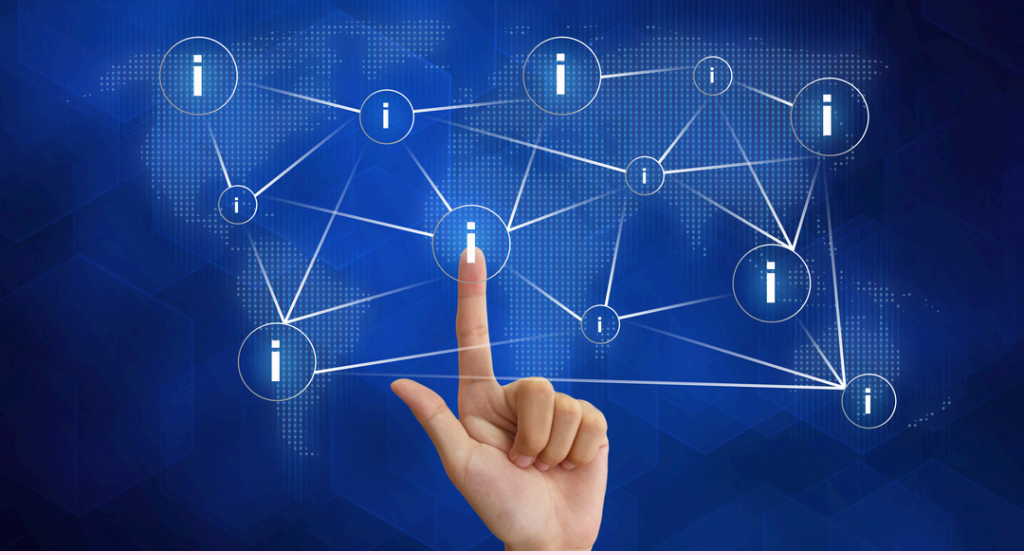
S LÁSKOU K PRVNÍM KRŮČKŮM

medela
SLEVA
15%
NA VEŠKERÝ SORTIMENT NA
WWW.MEDELA.CZ
KÓD: LUCIE15
*Kód je bez časového omezení
medela
medela
S LÁSKOU K PRVNÍM KŘÍČKŮM

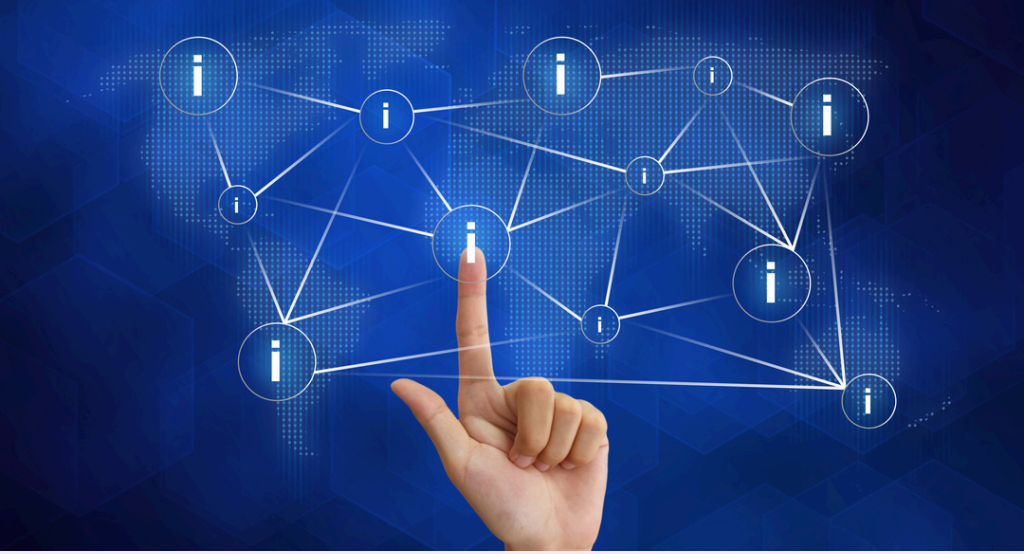


POUŽITÉ ZDROJE

- Eglash, Anne, Liliana Simon, and Academy of Breastfeeding Medicine. *"ABM clinical protocol# 8: Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017."* Breastfeeding Medicine 12.7 (2017): 390-395. Dostupné z: bfmed.org, https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf. [citováno 2024-04-25].
- *Breast pumps*. U.S. Food And Drug Administration. Dostupné z: fda.gov/, https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/breast-pumps. [citováno 2024-04-25].
- *Cleaning a breast pump*. U.S. Food And Drug Administration. Dostupné z: fda.gov/, www.fda.gov/medical-devices/breast-pumps/cleaning-breast-pump. [citováno 2024-04-25].
- *Sterilising baby bottles*. NHS UK. Dostupné z: nhs.uk, www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/sterilising-baby-bottles/, [citováno 2024-04-25].



- How to keep your breast pump clean. The Centers for Disease Control and Prevention. Dostupné z: cdc.gov, www.cdc.gov/hygiene/childcare/breast-pump.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthywater%2Fhygiene%2Fhealthychildcare%2Finfantfeeding%2Fbreastpump.html, [citováno 2024-04-27].
- Your complete guide to replacing and recycling breast pump parts. Pumpables. Dostupné z: pumpables.co, https://pumpables.co/blogs/tips/your-complete-guide-to-replacing-and-recycling-breast-pump-parts, [citováno 2024-04-28].
- Complete Guide to Replacing your Breast Pump Parts. Spectra Baby Australia. Dostupné z: spectra-baby.com, *https://spectra-baby.com.au/blogs/all/complete-guide-replacing-breast-pump-parts*, [citováno 2024-04-28].
- Hemmelmayr, Andrea. *"Power-Pumping" – Super Stimulation For Milk Production Power-pumping.* Online. Elacta, 2016. Dostupné z: elacta.eu, https://www.elacta.eu/wp-content/uploads/2017/04/Handout-2016-4-EN-Power-Pumping-1.pdf. [citováno 2024-03-07].



- Glenn, Amanda. *Power Pumping to Increase Milk Supply*. Online. Minnesota Birth Center, 2018. Dostupné z: https://theminnesotabirthcenter.com/wp-content/uploads/2020/02/Power-Pumping-to-Increase-Milk-Supply.pdf. [citováno 2024-03-07].
- Eglash, Anne; Simon, Liliana; ACADEMY OF BREASTFEEDING MEDICINE. ABM clinical protocol# 8: Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. Breastfeeding Medicine, 2017, 12.7: 390-395. Dostupné z: https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf. [citováno 2025-07-28].