

UDRŽANIE LAKTÁCIE, FREKVENCIA ODSŤRIEKAVANIA MATERSKÉHO MLIIEKA

Písomná informácia pre mamičky predčasne narodených a chorých detí

Udržanie laktácie

- Odsťriekavajte čo najskôr, optimálne **6 hodín po pôrode**.
- Odsťriekavajte **8-10 x denne 10 -15 minút, 2 x v noci**.
- Personál oddelenia Vám umožní **čo najčastejší kontakt s dieťaťom**.



Frekvencia odsťriekavania

- **Pred odsávaním** je dobré pripraviť si prsníky masážou (IL_NEO_12), vlhkým teplom, čajom pre dojčiacu matku.
- **Frekvencia** odsťriekavania by mala byť **8 – 12 x za deň** prvých 7 - 10 dní po pôrode.
- **Celková doba** stimulácie odsávaním by mala trvať aspoň **100 minút za 24 hodín**.
- Spočiatku by malo odsávanie trvať cca **10 - 15 minút**, čo stačí k stimulácii hormónu prolaktínu.
- Na začiatku sa získava len niekoľko kvapiek mlieka, po častom odsávaní sa začne zásoba mlieka zvyšovať.
- O niekoľko dní neskôr, po naliatí prsníkov, by mala žena odsťriekavať tak dlho, dokiaľ mlieko tečie, a potom ešte **1 - 2 minúty**.
- **Posledné kvapky** obsahujú veľké množstvo tuku, ktoré predstavujú väčšinu kalórií mlieka, ak by sa prestalo odsávať po 10 - 15 minútach, keď mlieko ešte tečie, dieťa by nedostalo cenné kalórie.
- **Mamičky**, ktoré odsávajú mlieko pre nedonosené deti, by mali používať elektrickú odsávačku, simultánne na oba prsníky.
- Najšetrnejšie a najúčinnnejšie sú tzv. **dvojfázové stimulačné odsávačky**; tento typ odsávačky **v prvej fáze napodobňuje stimuláciu prsníka dieťaťom** (jemné rýchle satie v rytme 120 cyklov za minútu - mlieko z prsníkov ešte nevyteká) a **v druhej fáze napodobňuje satie dieťaťa** (hlboké pomalé satie v rytme 60 cyklov za minútu - mlieko z prsníkov začína vytekať); tento typ odsávania je najúčinnnejší pre stimuláciu prolaktínu, hormónu, ktorý uvoľňuje mlieko.
- **Nemali** by odsávať dlhšie ako 30 minút, aby sa nezvyšovala produkcia mlieka a odsávanie bolo prispôbené potrebám dieťaťa.
- Na **stimuláciu tvorby mlieka veľmi napomáha využívať čo najčastejší kontakt "skin to skin"** (koža na kožu), tzv. klokankovanie.



Perinatologické centrum - oddelenie neonatológie
kolektív oddelenia
FNsP J.A. Reimana Prešov