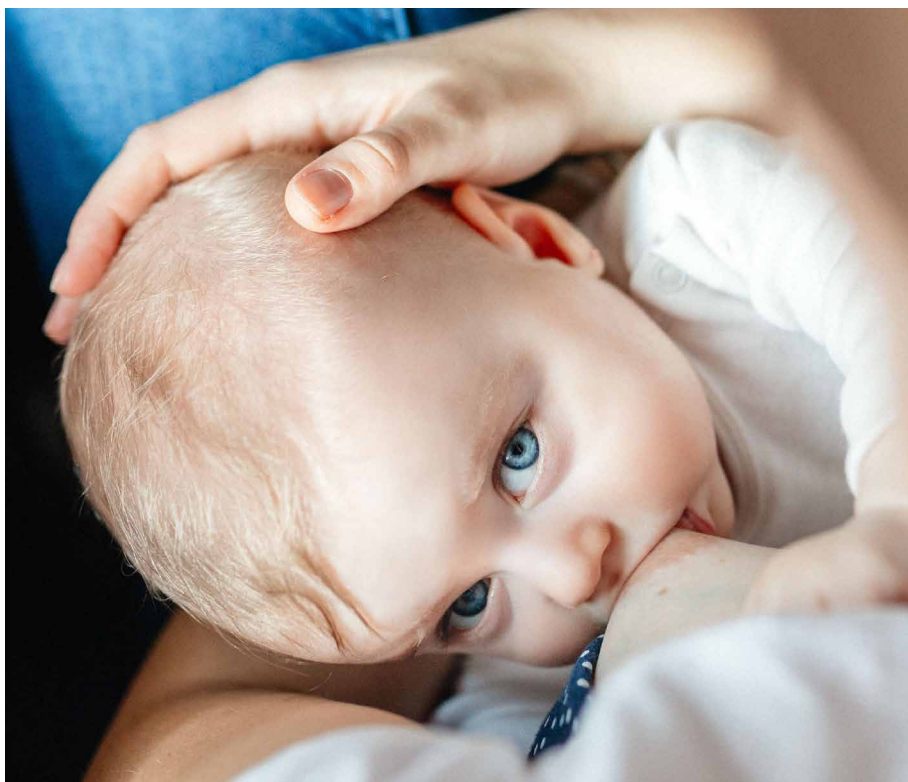


Lucia Mazúchová, Erika Maskálová, Dominika Divoková

Úspěšné kojení

Sebeúčinnost matek





Odborná starostlivosť
o matku a dieťa

www.dojceniebezbolesti.sk

Účinné a prírodné riešenie pri:

-  ťažkostiach s bradavkami počas dojčenia
-  prerezávaní zúbkov



Lucia Mazúchová, Erika Maskálová, Dominika Divoková

Úspěšné kojení

Sebeúčinnost matek

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Mgr. Lucia Mazúchová, PhD., Mgr. Erika Maskálová, PhD.,
Mgr. Dominika Divoková**

ÚSPĚŠNÉ KOJENÍ

Sebeúčinnost matek

Překlad:

Ludmila Míčová

Recenzenti:

Mgr. Michaela Galková, PhD.

Doc. MUDr. Milan Kuchta, CSc., mim. prof.

Prof. PhDr. et Bc. Ludmila Matulníková, PhD.

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2022

Design Photo © Grada Publishing, a.s., 2022

Fotografie na obálce Martina Ďuričková

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 8597. publikaci

Odpovědná redaktorka Karla Hejduková

Sazba a zlom Josef Lutka

Počet stran 104

1. vydání, Praha 2022

Vytiskla TISKÁRNA V ŘÁJI, s.r.o., Pardubice

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-4330-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-4329-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3390-1 (print)

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
1 Význam kojení	9
1.1 Význam kojení pro dítě	9
1.2 Význam kojení pro matku	11
1.3 Význam kojení pro vztahovou vazbu	12
2 Management kojení	19
2.1 Management kojení ve včasném poporodním období	19
2.2 Technika kojení	22
2.3 Indikátory efektivního kojení	26
2.4 Odstříkávání a uskladňování mateřského mléka	28
3 Problémy při kojení a jejich řešení	33
3.1 Iniciální nalití prsou	33
3.2 Problémy s bradavkami	34
3.3 Zablokovaný mlékovod	38
3.4 Zánět prsu	39
3.5 Nadměrná produkce mateřského mléka	40
3.6 Nedostatek mateřského mléka	41
4 Faktory související s úspěšným kojením	48
4.1 Příprava na kojení v prenatálním období	48
4.2 Podpora bondingu po porodu	49
4.3 Péče rooming in	55
4.4 Psychosociální podpora	56
5 Sebeúčinnost matek	63
5.1 Teoretické základy sebeúčinnosti	63
5.2 Sebeúčinnost matek a kojení	65
6 Zkoumání zkušeností žen s kojením, jejich sebeúčinnost a související prediktory	69
6.1 Cíle výzkumné studie	69
6.2 Výzkumný soubor	69
6.3 Metodologie výzkumné studie	70
6.4 Výsledky výzkumné studie	71
6.5 Diskuze	78

Závěr	91
Seznam použitých zkratk	94
Rejstřík	95
Souhrn	97
Summary	99

Předmluva

Význam kojení je v odborné literatuře dostatečně prokázán, proto je důležité zaměřit se na jeho ochranu, propagaci a podporu optimálních postupů napomáhajících k úspěšnému kojení.

Kojení představuje biokulturní chování a je smysluplnou součástí rodičovství. Úspěšné kojení by mělo být celosvětovou prioritou v oblasti veřejného zdraví. Investice do podpory kojení mohou prokázat vysoké ekonomické přínosy z hlediska úspor zdravotnického systému a ekonomické produktivity. Přirozená praxe kojení je známá jako jedna z efektivních strategií prevence nemocí 21. století, které podporují zdraví.

Neexistuje jediný osvědčený recept, který zaručí úspěšné kojení. Přestože je kojení instinktivní, jedná se o citlivý multifaktoriální proces. Úspěšné kojení závisí nejen na fyziologických faktorech, ale také na sociálních, psychických podmínkách matky a na její sebeúčinnosti.

K napsání monografie byly autorky inspirovány přibývajícím růstem nových poznatků a jejich žádanou implementací do praxe pro dosažení úspěšnosti žen v kojení.

Monografie analyzuje a sumarizuje teoretické poznatky týkající se úspěšného kojení a předkládá i nové poznatky získané vlastním výzkumem, které mají potenciál přispět k formování teoretických konceptů při vytváření komplexnějších a efektivnějších způsobů podpory kojení.

Rády bychom poděkovaly všem recenzentům knihy: *prof. PhDr. et Bc. Ludmile Matulníkové, PhD., doc. MUDr. Milanovi Kuchtovi, CSc., mim. prof., Mgr. Michaele Galkové, PhD., IBCLC*, kteří cennými připomínkami pomohli k upřesnění, obohacení textu a k finální verzi monografie.

Naše upřímné poděkování patří také profesionální laktační poradkyni *Bc. Lenke Kmeťové*, která věnovala čas přečtení rukopisu a na základě svých dlouholetých zkušeností podnětnými komentáři přispěla k obohacení konečné podoby této publikace.

Díky patří také našim respondentkám, které se zapojily do výzkumné studie.

Děkujeme firmám *Medela* a *Alfamedica* za jejich finanční podporu.

Velké poděkování patří také *Mgr. Vlastě Wirthové*, vedoucí redaktorce zdravotnické redakce pro nelékařské zdravotnické obory vydavatelství Grada Publishing a.s., za její ochotu a pomoc při vydání monografie.

Na závěr děkujeme i našim rodinám za podporu během psaní publikace.

autorky

Úvod

Předkládaná monografie představuje komplexní a ucelený přehled o problematice kojení se zaměřením na úspěšné kojení z hlediska nejnovějších poznatků. Zvláště se věnuje sebeúčinnosti matek v kojení, která představuje atraktivní a významnou oblast bádání s výrazným potenciálem pro úspěšné kojení. Integrace strategií pro zvýšení sebeúčinnosti matek v tento přirozený proces může být nápomocná ve zlepšování výlučného a dlouhodobého kojení.

Obsah monografie je rozdělen do šesti kapitol, které se člení na podkapitoly. První kapitola se zabývá významem kojení pro dítě, matku a jejich vztahovou vazbu. Druhá kapitola popisuje management kojení, zvláště management ve včasném poporodním období, zabývá se technikami a indikátory efektivního kojení i odstříkáváním a uskládáváním mateřského mléka. Třetí kapitola se věnuje problémům při kojení a jejich řešení. V podkapitolách se řeší problémy s bradavkami, zablokovaný mlékovod, zánět prsu, nadprodukce a nedostatek mateřského mléka. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na některé významné faktory související s kojením jako přípravou na kojení v prenatálním období, podporou bondingu po porodu, rooming in péči a psychosociální podporou. Pátá kapitola přináší poznatky o sebeúčinnosti, prezentuje teorii sebeúčinnosti a podrobněji vysvětluje sebeúčinnost matek ve vztahu ke kojení. Šestá kapitola s názvem „Zkoumání zkušeností žen s kojením, jejich sebeúčinnost a související prediktory“ zaznamenává cíle výzkumné studie, popis výzkumného souboru, metodiku, výsledky a diskusi. V závěru jsou shrnuty výsledky studie a navržena doporučení pro praxi, která by mohla být východiskem pro tvorbu standardních postupů v problematice kojení, čímž se zajistí poskytování komplexních a jednotných informací zdravotnickými pracovníky, kteří poskytují prenatální, intrapartální a postpartální péči s cílem podpory úspěšného dlouhodobého kojení s respektováním doporučení WHO/UNICEF.

Monografie je určena odborné veřejnosti, sestrám, porodním asistentkám, profesionálním laktačním konzultantům, lékařům (gynekologové, porodníci, neonatologové), psychologům, jakož i pedagogům podílejícím se na profesionální přípravě sester a porodních asistetek, neboť odborná příprava a vzdělávání jsou prvkem pro zajištění efektivního kojení v dlouhodobém časovém horizontu. Publikace může být přínosem i pro laické laktační poradkyně, pro studenty porodní asistence, ošetrovatelství, medicíny v pregraduální a postgraduální přípravě i pro laickou veřejnost se zájmem o vědecky ověřené informace o kojení.

1 Význam kojení

Kojení je fyziologický, normální a nenahraditelný způsob výživy dítěte. Mateřské mléko je optimálním zdrojem výživy a ochrany pro novorozence a má prokázané zdravotní přínosy pro kojence a jejich matky. K dosažení optimalizace všech zdravotních přínosů navrhuje Světová zdravotnická organizace (WHO) výlučné kojení během prvních 6 měsíců a pokračující kojení do věku 2 let nebo později (WHO, 2009). V současnosti ve světě prevalence výlučného kojení u kojenců ve věku 0–6 měsíců nepřesahuje 38 %. To nesplňuje globální cíl Světového shromáždění pro zdraví v oblasti výživy do roku 2025, který požadoval zvýšení globálního podílu výlučného kojení během prvních 6 měsíců na nejméně 50 % (Economou et al., 2021). Podle Národního centra zdravotnických informací (NCZI, 2020) bylo za rok 2020 na Slovensku evidováno 56,4 % plně kojených dětí. I když se jedná o více než 50 %, nelze se spokojit, protože stále je možné co zlepšovat. Oproti roku 2019, ve kterém bylo 57,2 % plně kojených dětí, zaznamenáváme pokles, což by mělo vést k zamyšlení a zvýšené podpoře kojení. Chybí nám však údaje o výlučně (exkluzivně) kojených dětech, jelikož se tyto údaje neevidují.

Je třeba zdůrazňovat, že kojení je přínosné pro zdraví matek a dětí v krátkodobém i dlouhodobém horizontu (Govoni et al., 2019) a zlepšuje jejich kvalitu života (Dieterich et al., 2013). Govoni et al. (2019) poukazuje na důležitost výhradního a dlouhodobého kojení při podpoře zdraví s pozitivními účinky ve smyslu fyzického, psychologického, sociálního a hospodářského blaha matek, dětí, rodin, komunity a systému zdravotní péče. Výhody kojení přesahují ideální vlastnosti samotného mateřského mléka. Komplex výživových, environmentálních, sociálně-ekonomických, psychologických a genetických interakcí vytváří masivní seznam výhod kojení pro zdravotní výsledky kojeného dítěte a kojící matky (Shamir, 2016). Včasně zahájení kojení v první hodině života představuje základ pro optimální kojení, usnadňuje emoční spojení matky a novorozence a má pozitivní vliv na trvání výlučného kojení (Liben, Yesuf, 2016).

Význam kojení je spojen se sníženou morbiditou dětí. Optimální kojení až do věku 2 let má potenciál zabránit 800 000 úmrtím dětí mladších pěti let ročně (Black et al., 2013). Také Liben, Yesuf (2016) uvádějí, že zásahy, které podpoří včasné zahájení kojení, mohou mít za následek významné snížení úmrtnosti novorozenců.

Kojení je zároveň potenciálním ekonomickým a environmentálním přínosem pro komunity (Binns et al., 2016). Je šetrné k životnímu prostředí, při výrobě a spotřebě nezanechává ekologickou stopu (Brahm, Valdés, 2017).

1.1 Význam kojení pro dítě

Dlouhodobé kojení má pro zdraví dítěte mnoho benefitů, což potvrzují mnohé systematické přehledové studie a metaanalýzy.

Mateřské mléko je nejvhodnější výživa pro dítě, je přirozená a lehce stravitelná. Obsahuje proteiny, sacharidy, lipidy, množství enzymů, imunoglobulinů, bílých krvi-

nek a látek, které dítě potřebuje a které představují velký benefit pro jeho imunitní systém.

Horta et al. (2013) v systematické přehledové studii uvádí, že jakékoli kojení (výlučné nebo částečné) snižuje riziko hospitalizace a úmrtnosti dětí z důvodu respiračních onemocnění. Bylo prokázáno, že kojené děti mladší 1 roku, které byly výlučně kojeny 4 měsíce a více, měly celkově snížené riziko hospitalizace v důsledku infekcí dolních cest dýchacích ve srovnání s kojenci, kteří dostávali umělou výživu (Palmeira, Carneiro, 2016; Roztočil a kol., 2017). Ve studiích Ip et al. (2007), Victora et al. (2016) bylo zjištěno, že kojení nejméně 3 měsíce mělo souvislost se snížením rizika vzniku astmatu. Současná doporučení uvádějí jednoznačnou úlohu kojení v prevenci alergických onemocnění. Byl prokázán pozitivní efekt kojení u alergických dětí hlavně během prvních 4 měsíců života, a to zejména na výskyt potravinové alergie a ekzému. Pozitivní efekt kojení je také u dětí bez atopické anamnézy v rodině (Abaffyová et al., 2011). Bylo prokázáno, že trvání výlučného kojení minimálně 2 měsíce souviselo se sníženým rizikem náhlého úmrtí kojenců (Hauck et al., 2011). Ve studiích Horta et al. (2013), Duijts et al. (2010), Ip et al. (2007) se kojení prokázalo jako významná ochrana proti nemocnosti a úmrtnosti na průjem. Výlučné kojení do věku 4 měsíců bylo spojeno s významným snížením infekcí gastrointestinálního traktu, což potvrzují studie Gribble (2011), Duijts et al. (2010). Děti, které byly kojeny více než 4 nebo 6 měsíců v porovnání s dětmi kojenými kratší dobu, měly významně snížené riziko výskytu akutního zánětu středního ucha (Bowatte et al., 2015). Branger et al. (2019), Tham et al. (2015) uvádějí, že riziko vzniku zubního kazu je nižší, pokud je dítě kojeno do 12 měsíců. Nejnovější doporučení pediatrických a stomatologických společností navíc doporučují kojení do věku 2 let, přičemž navrhuje, aby kojení bylo u starších dětí doprovázeno s čištěním zubů, zlepšením výživy a se sníženou frekvencí konzumace sladkých jídel. Peres et al. (2015) zjistil, že kojení snižuje riziko výskytu malokluze (nesprávného/chybného skusu). Děti, které byly výlučně kojeny od 3 do 6 měsíců věku, vykazovaly o 41 % a 72 % nižší prevalenci malokluze než ty, které nikdy nebyly kojeny. Kojenci, kteří byli kojeni delší dobu, měli o 60 % menší pravděpodobnost vzniku malokluze v porovnání s těmi, kteří byli kojeni kratší dobu (méně než 6 měsíců). I Parker, Chia (2020) uvádějí, že kojení usnadňuje optimální vývoj čelistí a chrupu, čímž brání vzniku malokluze. Navzdory těmto tvrzením jsou důkazy nejednoznačné a většina studií má nízkou kvalitu a hodnotí jen mléčný chrup. Další studie potvrdily, že kojení snižuje výskyt nekrotizující enterokolitidy u předčasně narozených dětí. Nekrotizující enterokolitida je jedno z nejzávažnějších onemocnění vyskytujících se zejména u novorozenců s nízkou porodní hmotností (< 1500 g) a u předčasně narozených novorozenců, u nichž je riziko fatálních následků až 15 % (Perháčová, 2017). Předčasně narozené děti krmené umělou výživou mají až 2,4krát vyšší riziko vzniku tohoto onemocnění než výlučně kojené děti (Stuebe, 2009). Na novorozeneckých jednotkách intenzivní péče, kde se u předčasně narozených dětí používá mléko odstříkané matkou nebo mateřské mléko od dárce, je výskyt nekrotizující enterokolitidy výrazně snížen (Herrmann, Carroll, 2014; Ip et al., 2007). Horta et al. (2015) na základě systematického přehledu zjistil, že kojení souviselo se sníženou obezitou v dětství, v dospívání a v dospělosti. Také kojení přispívá ke snížení rizika diabetes mellitus v dospělosti a ve stáří (Pereira et al., 2014). Metaanalýzou 17 studií se prokázalo, že kojení delší než 6 měsíců má vliv na snížení rizika dětské leukemie (Amitay, Keinan-Boker, 2015). Kojení napomáhá