



## Přirozené kojení v savčí poloze

*Možná jste už slyšela o přirozeném kojení nebo třeba o kojení v savčí pozici či „na savce“. Pokud ano, jistě Vám vrtá hlavou, o co vlastně jde a co zase za novinky svět kojících maminek objevil. Uklidním Vás, o žádné převratné novinky nejde, je to naopak návrat k našim kořenům, k tomu, co je přirozené každému živému savci. Nebojte se, nebudete se učit žádnou techniku, nebudete sledovat polohu miminka, brady, ale naopak budete naslouchat jen sama sobě a svému miminku, protože jen Vy dva jste jedinečná dvojice stvořená právě pro sebe ☺. A kdo zná Vaše miminko lépe než Vy, se kterou bylo 9 měsíců spojené ☺*

Nabízím Vám informace týkající se přirozeného kojení:

1. Schopnost kojít se (přilézt k prsu, přisát se a sát) je **VROZENÁ** vlastnost dítěte: žádný savec na světě **nepotřebuje „učitele“**, který by mu ukázal, jak nasytit svá mláďata a přesto to dokáže. Člověk, jako nejdokonalejší a nejvyspělejší savec planety je na tom úplně stejně. Každá **matka dokáže nasytit** své dítě a každé zdravé dítě je vybavené reflexy, které mu pomáhají „umět“ se kojít. Tyto **reflexy** se plně rozvinou a projeví na **těle matky**, v těsném kontaktu (**kůže na kůži**) s **dostatkem času** a trpělivosti. Reflexy popsala Suzanne Colson ve své studii o biologickém modelu kojení. Zjistila na základě pozorování dětí a maminek v různých polohách při kojení, že dítě je vybaveno asi 20 reflexy usnadňující mu kojení. Ty nejvýraznější z nich můžeme pozorovat u všech dětí, v různých kojících polohách. Ale v savčí poloze dostávají logiku a smysl, kdežto v jiné poloze můžou maminku zneklidnit a působit rušivě i přesto, že jsou naprosto **PŘIROZENÉ** a dítě je dělá **instinktivně**.
  - **Kraulování** (kruhový pohyb rukou a nohou) – miminko výrazně mává rukama, někdy i nohama, vypadá to, jakoby se od prsu odráželo, odstrkovalo, odmítalo ho. **Ne** – tento pohyb **souží k posunutí se z břicha matky k prsu**, k úpravě polohy a nalezení správné stability na těle matky. Nemusíte se těchto pohybů bát ani je nijak tlumit (zavinutím atd.), pouze na ně reagujte a uvidíte, že v poloze břichem na břicho na savce si brzy oba naleznete pohodlí.
  - **Klování** – miminko se odtrhává od prsa, prudce zvedá hlavičku a zase ji pokládá na prs – pohyb slouží k **nalezení bradavky** a správnému umístění a „uhníždění“ na prsu.
  - **Otáčení hlavou, otevírání pusinky a olizování ručiček či čehokoli v blízkosti** – miminko ještě dobře nevidí a nedokáže dokonale koordinovat své pohyby, aby přesně zacílilo na bradavku. Ale přesto dokonale **umí** ten jedinečný výstupek ve svém okolí **najít** ☺. Pomáhá si „šmrdláním“ **posouváním, otáčením hlavou** po prsu – tam, kde narazí na výčnělek, otevře pusinku a snaží se přisát. Často

během své cesty potká ruku, přisaje se k ní, a když zjistí, že nic neteče, pokračuje v hledání bradavky. Všechny tyto pohyby jsou naprosto přirozené a značí, že je miminko šikovné a schopné se SAMO přisát a pít. Není vhodné tyto pohyby brzdit nebo jim bránit.

- Na následujícím videu vidíte, jak se miminko projevuje, ano to vše je naprosto v pořádku
- [https://www.youtube.com/watch?v=z8ocBa8IZ6Q&list=PLoyBQ\\_IWeFitwLQ6WFemQ9L5gvYMSV17I&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=z8ocBa8IZ6Q&list=PLoyBQ_IWeFitwLQ6WFemQ9L5gvYMSV17I&index=1)
- [https://www.youtube.com/watch?v=hRyHR6jkFDU&index=3&list=PLoyBQ\\_IWeFitwLQ6WFemQ9L5gvYMSV17I](https://www.youtube.com/watch?v=hRyHR6jkFDU&index=3&list=PLoyBQ_IWeFitwLQ6WFemQ9L5gvYMSV17I)

2. Přirozené kojení = dostatek kontaktu pro každé dítě: kontinuální kontakt matky a dítěte zajistí správnou citovou vazbu, dostatek mléka, s nasycení potřeby kontaktu, která je u miminka stejně silná jako potřeba sání. Vždyť bylo s Vámi 9 měsíců spojené. Teď se novou spojnici mezi Vámi stává prs a kojení... Kontakt kůže na kůži (tak jako při bondingu v porodnici) zajišťuje vyplavení hormonu oxytocinu, který působí spolu s hormonem prolaktinem na tvorbu mléka. Působí také vlivem uklidňujícím, analgetickým a je všeobecně prospěšný Vám i miminku.



### 3. Přirozené kojení funguje:

- u dětí spavých – aktivizuje je a motivuje k větší aktivitě a sání
- u dětí nedonošených – není pravda, že nedonošené děti neumí správně sát, naopak mají výraznější reflexy, takže pokud jim poskytneme dostatek času, rádi nám je předvedou
- u dětí plačtivých – nasycením kontaktu, zmírníme poporodní stres, jak u maminky, tak u miminka

- u dětí s bolením břicha – kontaktem břicho na břicho podpoříme peristaltiku a umožníme miminku se „vyprdět“



Přirozené kojení v savčí pozici není záruka spokojeného kojení ani zázračný lék na všechny potíže... Pomáhá však mamince a miminku na jejich cestě se lépe poznat, pochopit a nalézt to, co je pro tuhle jedinečnou dvojici to pravé....



Foto použito s laskavým dovolením Kristýny a Jůlinky ☺

*Pro inspiraci přikládám článek Americké psycholožky, věnující se kojení...*

*Následující text je převzatý z blogu nosící a kojící maminky MUDr. Anny Kšírové, která přeložila článek americké psycholožky Tracy G. Gassels (klinická psycholožka).*

Jedna z věcí, kterou slyšíte, když se ženy baví o potížích při kojení, je, že kojení "není instinktivní", že umění kojit není vrozené a že to nepřichází samo od sebe s porodem. Problém s tímto tvrzením je v tom, že **kdyby kojení nebylo instinktivní**, nikdo z nás by tu nebyl. První lidé a miliardy dalších museli kojit bez pomoci různých organizací, které by jim říkaly, jak to dělat (samozřejmě se ale ženy učily tím, že celý život sledovaly jiné ženy, jak kojí, a pomáhaly si navzájem, když to bylo třeba). A obvykle se jim to velmi dobře dařilo. Jak? Ukazuje se, že otázka není, jestli kojení je nebo není instinktivní - jako spíš pro koho je instinktivní. Ano, celá diskuze o tom, jestli matky samy od sebe umí nebo neumí dítě přiložit k prsu a kojit ho, je pošetilá, protože je to dítě, které díky svému instinktu ovládá umění kojit. **Vůle miminka** k životu je spojená s tím, že se umí **dostat k prsu a sát**, pokud mu dáme šanci, aby to udělalo.



Je důležité zmínit, že instinkt novorozence ke kojení je propojen s přirozeným instinktem matky dát si své dítě hned po narození na břicho či hrudník, kůže na kůži. Pupečník v tomto slouží také tomu, aby držel matku a dítě pohromadě, což jasně naznačuje, že tito dva mají po porodu být spolu. **Savci** včetně lidí v nějakém okamžiku pupečník **přerušovali vždy - ale nikdy to nebylo hned po porodu**, dokud s tímto zvykem nepřišli porodníci. Čas, po který jsou matka a dítě po porodu neoddělitelně spojeni, je klíčový pro zahájení kojení, protože umožní dítěti, aby udělalo to, co instinktivně udělat chce - dostat se k prsu. Leč - není právě přiložení dítěte k prsu přesně to, co dnes spousta nemocnic dělá? Je - ale je velký **rozdíl** mezi **přikládáním** dítěte k prsu a tím, **když dítěti umožníme, aby si našlo prs** samo. Když mi poprvé ukazovaly porodní asistentky a sestry jak kojit, byla to ta nejdivnější pozice, se kterou jsem kdy setkala. Přišlo mi to nepřirozené a nechápala jsem, jak bych v té poloze měla vydržet jakoukoli delší dobu. Pokud je to, co jsem zažila, normální pro všechny ženy, není divu, že tolik dětí má problém s přisátím a následně kojením. Nicméně to, s čím v mém případě sestry a porodní asistentky nepočítaly, bylo, že jsem se v předporodním kurzu dozvěděla o samopřisátí. Pro ty z vás, kdo ještě neslyšeli o **samopřisátí** (přesný překlad z angličtiny by byl "lezení k prsu", Breast Crawl), jsou to pohyby, které dítě dělá, když leží na břiše matky, s jejichž pomocí se samo dostane k prsu a dobře se přisaje. Je to výraz shrnující to, co se děje, když dítěti umožníme zapojit instinkty v rámci kojení. Tady je odkaz na [video](#), které by mělo pomoci pochopit proces samopřisátí.



Vědeckými studiemi, které zkoumaly úspěšnost samopřisátí, bylo zjištěno, že téměř všechny děti se zvládnou samy dostat k prsu, přisát se a sát, jen malé procento potřebuje malou pomoc při přisávání. Ve čtyřech různých studiích zkoumajících lezení k prsu bylo pouze jedno miminko, které se samo k prsu nedostalo. Největším problémem (myšleno fyzicky) je přisátí a množství mléka. Potíže s přisátím jsou přitom spojeny s brzkým ukončením kojení, s bolestí matčiných bradavek a sníženou tvorbou mléka. V jedné studii, kdy byly sledovány ženy, které plánovaly kojit alespoň 8 týdnů, se zjistilo, že se to podařilo jen 68% z nich, zatímco zbylých 32% přestalo kojit převážně kvůli problémům s přisátím, bolestivým bradavkám a nedostatku mléka. Tyto problémy přitom můžou být vyřešeny plazením k prsu s následným samopřisátím. Některé dokumentované výhody samopřisátí plynou především z časného zahájení kojení (obvykle během první hodiny po porodu), další jsou způsobené kontaktem kůže na kůži, který jinak většina matek při prvním kojení nezažije, aktivitou a instinktivním chováním miminka (kterým dítě dokazuje, že je připravené a schopné se kojit), pozicí dítěte, která přispívá k optimálnímu přisátí na rozdíl od "klubíčka" nebo příčné pozice tak rozšířené v západním světě, a podporou tvorby rané vazby mezi matkou a dítětem, ke které dochází, jsou-li po porodu ponecháni nerušeně bez intervencí alespoň 30-60 minut. Poslední bod je naprosto klíčový, protože během této doby se většina dětí doplazí k prsu a sama se přisaje - a pokud do zatím dítě nezvládlo, je možné mu pomoci. Podle zkušeností českých průvodkyň mateřstvím některé děti potřebují výrazně delší čas než je udávaných 30 - 60 minut - zvláště pokud byl průběh porodu narušen intervencemi. Nejlepší pomocí tedy je podpořit matku, že jsou na dobré cestě, a dát dítěti všechnen čas, který potřebuje - všechny další intervence a oddělování mohou poškodit kompetence dítěte a matky a sníží šanci na úspěšné kojení. Většina nemocnic (a porodních asistentek) na Západě nenechává dítě v klidu na matce ani hodinu po porodu, ačkoli přerušování kontaktu kůže na kůži a separace jsou vzhledem k úspěšnosti kojení jednoznačně škodlivé. Shrnutí: celý proces lezení k prsu a samopřisátí je pozitivní zkušeností na začátku kojení, které pak má dobrou šanci na dlouhodobé trvání. Je důležité, že ačkoli samopřisátí může pomoci matce a jejímu miminku v nalezení zdravého vztahu ke kojení, musíme se soustředit i na podporu směřující k udržení tohoto vztahu. Je pravda, že minulosti lidé neměli certifikované poradkyně a průvodkyně mateřstvím, ale potřebné podpory se jim dostávalo od ostatních žen z jejich kmene či komunity. Ženy měly v minulosti velkou podporu v kojení, ale izolace matek, jak je nastavená v naší společnosti, tuto podporu - která ženám usnadňovala plně kojit své děti - téměř eliminovala. Dnes existují mnohé skupiny, jejichž cílem je podpořit sebevědomí žen ohledně jejich schopnosti kojit a vytrvat v kojení a

podpořit je, když věci nejdou podle plánu. Takže zatímco budeme pokračovat v poskytování podpory matkám a jejich dětem, pojdme odhodit tu idiotskou poznámku, že kojení není instinktivní. Nemusí to vždycky být jednoduché a je to určitě složitější vzhledem k přístupu k porodům, jaký převažuje v západní společnosti, ale je to instinktivní. Stačí připustit, že naše malé děti ledacos umí, abychom mohli jejich instinkty ocenit.

Zdroje:

COLSON S. (2007a) Biological Nurturing, a non-prescriptive recipe for breastfeeding (1) *The Practising Midwife*. 10 (9): 42-8.

DETTWYLER, Katherine, A. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. 1995. Elsevier, 1995. ISBN 978-0-202-01192-9. Dostupné z: <http://kathydettwyler.weebly.com/2004-when-to-wean-biological-vs-cultural-perspectives---clinical-obstetrics--gynecology.html>

<http://evolutionaryparenting.com/the-breastfeeding-instinct/>

<http://noseneb.blogspot.cz/>

kurz Aničky Pohožalkové

kurz Miši Topinkové

[www.prirozenekojeni.cz](http://www.prirozenekojeni.cz)

*Hodně energie, síly a radosti z kojení*

*Vaše LP*

*Veronika*

