

Kojení dětí s Downovým syndromem

Stali jste se, nebo se stanete rodiči miminka s diagnózou Downův syndrom? Napadá vás jistě mnoho otázek a jedna z nich může být, zda se miminko bude schopno kojit, či nikoli. Snažíte se hledat informace a nějakou podporu, která by vás dokázala trochu povzbudit a možná navést směrem, který by vám v této chvíli dal smysl. Přemýšlíte, jak vůbec můžete být svému miminku užiteční? Odpověď je prostá. Můžete svému dítěti dát pro něj to nejcennější – mateřské mléko, které tělo matky začne produkovat jen pro její miminko. Tento text je určen právě pro rodiče a hlavně matky dětí s Downovým syndromem. Je sepsán proto, abyste si začala věřit, začala věřit svému dítěti a namotivovala sebe i vaše miminko ke kojení. Je to správná cesta, protože mateřské mléko je určeno všem miminkům bez výhrad a samotné kojení není pouze o zajištění fyzických potřeb.

Proč vůbec kojit?

Kojení je pro **děti s Downovým syndromem** (dále jen DS) velmi důležité a z výhod, které kojení přináší, **mohou těžit dokonce více, než zdravé děti**. V následujících řádcích najdete informace o tom, proč je kojení důležité, nejen ve spojitosti s blahodárností mateřského mléka, ale i to, **jak začít kojit dítě s DS** a jaké existují mýty, které provázejí kojení (nejen dětí s DS).

Jaké benefity získáte vy a vaše miminko:

- **Posílení vzájemného vztahu s vaším miminkem.** Kojení může pomoci překonat negativní pocity, které můžete mít, když se poprvé dozvíte o diagnóze vašeho dítěte.
- **Pozitivní myšlení.** Když víte, že máte dítě se zdravotním postižením, můžete se cítit bezmocně. Kojení nebo krmení dítěte odstříkaným mateřským mlékem může zlepšit vaši psychickou pohodu, protože víte, že děláte něco, co přispívá ke zdraví vašeho dítěte.
- **Fyzický kontakt.** Při kojení jste v těsném fyzickém kontaktu s dítětem několikrát během dne, což přispívá k dobrému tělesnému a emocionálnímu rozvoji dítěte. Rychlejší a snazší vývoj empatického citění matky vůči svému miminku.
- **Stimulace obličejových svalů.** Kojení přispívá dětem s DS v rozvíjení, posilování a koordinaci obličejových svalů. To vše se později zúročí, když dítě začne mluvit.
- **Lepší imunita.** Děti s DS mohou mít přidružené zdravotní potíže a jsou náchylnější k infekčním onemocněním. Mateřské mléko obsahuje mnoho specifických látek, včetně protilátek, které pomáhají v boji proti těmto infekcím a dalším onemocněním.

Jak začít úspěšně kojit?

Z mých zkušeností (i zkušeností jiných maminek dětí s DS) existuje celá řada problémů, se kterými se můžete setkat, pokud jste se rozhodli své dítě kojit. Kojení dítěte se zvláštními potřebami často vyžaduje trpělivost a odhodlání. Vaše dítě se může přisát ihned, ale je dost možné, že se nastanou různé komplikace. Proto je dobré **obrnit se trpělivostí, být pokorný vůči svému tělu, o které je třeba se řádně starat**. Hlavně je potřeba dbát na **klid a pohodu maminky po porodu**. To vše je žádoucí pro nastavení produkce mateřského mléka. **Na nic nespěchejte a dejte miminku i sobě čas**, abyste se naučili kojit. Zde jsou některé typy pro úspěšné kojení:

- **Možná nebudete vědět, kdy je vaše dítě hladové.** Novorozenci s DS nemusí dostatečně sát a nemusí vám dávat najevo, že mají hlad. Ze začátku se snažte miminko často přikládat k prsu, abyste podpořila kojení. Jestli se dítě kojí správně a mléko pije, tak to poznáte mimo jiné podle množství pomočených plen (6-8 ks/den).
- **Kvůli hypotonii vaše dítě potřebuje při krmení dodatečnou podporu.** Možná budete muset vyzkoušet různé pozice kojení, dokud se nebudete cítit pohodlně a jistě. V případě potřeby můžete stimulovat tělo, obličej a pusinku dítěte. Budete taky potřebovat volnou ruku, abyste mohla miminku přidržet prs. Užitečný určitě bude kojící polštář. V případě jakýchkoli pochybností se nebojte kontaktovat laktační poradkyni – odbornici na kojení.
- **Je možné, že vaše dítě může mít potíže s koordinací při kojení.** Může se dusit a různě se vrtět, když se pokouší zkoordinovat sání, polykání a dýchání. Kojením ve svislé poloze mu to můžete usnadnit.
- **Uvědomte si, že děti se slabými svaly (hypotonií) se během krmení rychle unaví.** Pokud vaše dítě usne, pokuste se ho probudit a nechat ho sát co nejdéle. Pokud se rychle vyčerpá, pokuste se ho kojit častěji. Osvědčený tip jak kojit spavé miminko: před kojením miminko svléknout pouze do pleny. (Když je miminko oblečené, v zavinovačce, je mu teplo a cítí klid, proto upadá do hlubšího spánku. Jestliže se dítě ponechá pouze v plence, začne být vnímavější, potřeba spánku v tuto chvíli vymizí a může se začít kojit.)
- **Velikost bradavky může bránit úspěšnému kojení.** Vzhledem k tomu, že jedním z rysů DS jsou malá ústa a velký jazyk, může mít vaše dítě problémy s uchopením nebo dobrým přisátím pusinky na bradavku. Je možné, že budete muset kontaktovat laktační poradkyni.
- **Zvolte vhodnou pozici pro kojení vašeho miminka.** Někdy nalézt tu správnou pozici chvíli trvá. Dítě se musí patřičně uvolnit a nastimulovat. Miminko se při kojení může různě prohýbat, což mnohdy kojení znesnadňuje. V tomto případě je vhodné pozici zkusit i mimo čas krmení anebo zvolit jinou kojící polohu.
- **Nevzdávejte se, pokud neproběhne všechno hned hladce.** Zkoušejte vše znovu a pokračujte v kojení a nebojte se kontaktovat laktační poradkyni, která vám poradí.

Co o kojení říká WHO?

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje výlučné kojení po dobu 6 měsíců, zavádění nemléčných příkrmů až po ukončeném 6. měsíci a pokračování v kojení 2 roky i déle.

Mateřské mléko se považuje za základní živinu novorozeného dítěte. Je totiž nejlépe stravitelnou potravinou. Je složena zhruba z 80 % z vody a 20 % jsou veškeré živiny potřebné k vývoji a růstu miminka. Tyto živiny jsou však natolik blahodárné, že miminku dokáží zajistit vše potřebné pro vývoj.

Smysl umělé výživy spočívá v tom, že má být užita až v případě krajní nouze. Tedy tehdy, kdy matka pro svůj opravdu závažný zdravotní stav kojit nemůže. U dětí se kojení či podávání mateřského mléka jiným způsobem musí omezit pouze tehdy, jestliže jsou kvůli svému zdravotnímu stavu vyživovány např. nitrožilně. I přesto se kojení neukončuje. Složení umělého mléka nikdy nemůže dostatečně odpovídat na potřeby jednotlivce, protože svým složením je pouze vzdálenou náhradou mateřského mléka a některé blahodárné živiny nelze jinými způsoby nahradit.

Bohužel naše společnost nikterak neoplývá zkušenostmi na podporu žen v oblasti kojení. Většina žen chce své dítě kojit. Faktem je, že pokud nastanou zpočátku problémy, tak se těmto ženám často nedostává správné podpory a musí si tuto situaci řešit samy, bez odborné pomoci. Stává se, že mnohdy podlehnou tlaku neinformovaného okolí a nesprávným informacím.

WHO se na toto snaží reagovat. *„Kojení poskytuje nejlepší start do života dítěte. Pomáhá předcházet dětské obezitě a chronickým chorobám v pozdějším věku a výzkumy naznačují, že zlepšuje vývoj mozku. V některých částech evropského regionu jsou počty kojených dětí extrémně nízké. Musíme se zapříčinit, aby kojení bylo prioritou a zajistit, aby ženy byly podporovány při jejich úsilí kojit, aby se kojení stalo normou v našem regionu.“* Řekla Zsuzsanna Jakab, regionální ředitelka WHO pro Evropu.

Mýty a dezinformace ze strany laické veřejnosti (ale někdy i zdravotnického personálu)

Mýty, se kterými se můžete setkat při komunikaci se společností (bohužel stále i v nemocničních zařízeních a z úst zdravotníků.)

- **„Dítě s DS nelze kojit“ nebo „Děti s DS se kojit neumí“**

Bohužel se někde ve zdravotnických zařízeních stále setkáváme s tímto názorem z úst zdravotníků. To však není vůbec pravda. Mnoho dětí, které se narodily s DS a svalovou hypotonií (svalovou slabostí), se může kojit, a úplně v pohodě. Jiné mají

potíže právě s nižším svalovým napětím, velkým jazykem či malými ústy. Ale ani to není překážkou pro úspěšné kojení, všemu se dá pomoci a lze mnoho věcí natrénovat.

Zde je pár tipů:

- **Pokuste se začít s kojením ihned jak je to pro vás a vaše dítě možné.**
 - **Přikládejte dítě k prsu co nejčastěji.**
 - **Bud'te s dítětem v kontaktu „kůže na kůži“ tolik času, kolik můžete.**
 - **Pokud máte jakékoliv pochybnosti, tak co nejdříve kontaktujte laktační poradkyni, abyste se ujistili, že vše děláte správně** (zde bych doporučila kontaktovat ověřené laktační poradkyně z přiloženého seznamu).
-
- **Tříhodinový interval aneb dědictví z minulosti**

Jedná se o stále silně zakořeněný mýtus, se kterým se téměř jistě setkáte. Dokonce i s tvrzením, že by miminko nemělo nebo nesmí pít častěji než jednou za dvě či tři hodiny. Tento argument pochází z doby, kdy byly všechny děti v porodnicích maminkám odnášeny, a nebyla jiná možnost, než krmit děti v pravidelných intervalech. Vše podporovala skutečnost, že děti byly často krmeny umělým mlékem, které se hůře a pomaleji tráví a není tedy potřeba ho dítěti podávat tak často. Není ani prokázána často slýchaná informace, že když se miminko napije dříve, než po dvou hodinách, bude se mu hůře trávit a bude mít větší bolesti břicha. Z výzkumu složení mateřského mléka vyplývá, že je vhodné k takzvanému kontinuálnímu kojení. Je to nejstravitelnější tekutina, kterou může dítě dostat. Navíc je i tím nejvhodnějším probiotikem, které můžete dítěti dát. Cokoliv jiného, co dítě přijme do svého trávicího traktu, jej zatíží mnohem více. Jako lidé nepotřebujeme, aby naše mláďata vydržela dlouhé hodiny bez příjmu potravy, protože neodcházíme na mnohahodinové lovy a potomci nemusí vydržet v tichosti někde v noře. Také nepotřebujeme ani hutné sloní či kravské mléko, které svým složením podporuje především růst svalů a kostí. Potřeby čerstvě narozeného lidského tvora jsou úplně jiné. Vývoj je zaměřen nejvíce na rozvoj nervové soustavy. A v tom nám nejlépe pomáhá právě mateřské mléko se svým dokonalým složením, které se přizpůsobuje každému jednotlivému dítěti. A také časté sání, které stimuluje nervovou soustavu. Je prokázáno, že při sání dochází k propojení s nejstarší, pudově fungující částí mozku, kterou miminka ve svém raném vývoji používají, díky čemuž si kojené děti průběžně zpracovávají svoje zážitky a emoce a následně získávají nezanedbatelný náskok ve vývoji inteligence, což je u dětí s DS velmi důležité.
 - **Kojením si dítě rozmazlíš**

Pravděpodobně se narození vašeho dítěte neobešlo bez prvotního stresu, např. dítě muselo být odneseno pro kontrolu na vyhřívací lůžko nebo do inkubátoru, mnohdy je dítě odneseno na JIP či dokonce na operační sál. Tento stresující začátek lze

vykompenzovat kontaktem s dítětem, kojením, šátkováním v pozdějším období. Děti mají potřebu být v bezpečí. Jde o živočišnou pradávnu potřebu, kdy pocit bezpečí signalizuje, že je mládě chráněno před predátorem. Dítě se cítí bezpečně, pokud je jeho matka nablízku. Je s ní v tělesném kontaktu, cítí její teplo, její srdce a její kůži. Pokud je dobře živeno a má pocit bezpečí, pak má tendenci se přirozeně vyvíjet. Dlouhodobá separace je pro dítě prokazatelně škodlivá, zvyšuje hladinu stresových hormonů.

- **Neuspávejte dítě kojením**

Takovéto výroky můžete slyšet z úst své rodiny, svých známých, možná též z úst odborníků. Proč vlastně tento názor vnikl? Protože dítě, které je naučeno usínat samo, nevyžaduje přítomnost matky. Dítě, které usíná u prsu, se bude chtít uspávat u prsu i nadále, a to se považuje v naší společnosti za nepohodlné a nežádoucí. Náš uspěchaný životní styl to neumožňuje. Měli bychom změnit způsob, kterým nahlížíme na péči o miminko, a to zejména po psychické stránce. Často přehlížený je i fakt, že uspávání miminek u prsu je z dlouhodobého hlediska jednodušší, a že miminkům a dětem prospívá. Děti s DS tímto mohou získat potřebnou důvěru ve své rodiče, sami v sebe a lépe se rozvíjejí v poklidném prostředí bez stresu.

- **Mám slabé mléko**

Slabé mléko je opravdový mýtus. Mateřské mléko je „šité na míru“ každému miminku a ideálním způsobem naplňuje jeho potřebu živin. Obsahuje desítky nenapodobitelných látek a faktorů, které zvyšují imunitu a plní mnoho dalších funkcí. Při pocitu, že vašemu miminku mateřské mléko nestačí, je nejlepší si přizvat laktační poradkyni. Ke zvýšení tvorby mléka je zapotřebí též psychická pohoda matky a konzumace pestré, avšak nedráždivé stravy.

Čekám dítě s DS

Jste v šoku, emočně jste na pokraji sil a nevíte co si počít? Koho kontaktovat? Jak ulevit od bolesti, kterou cítíte, protože vaše očekávání byla jiná? Můžete oslovit například dula nebo komunitní porodní asistentku. Každá žena má právo zvolit si jakým způsobem a v jakém prostředí přivede na svět své dítě. Pro zajištění svých přání u porodu bere s sebou stále více žen nejen svého partnera, ale také právě dula nebo svou soukromou porodní asistentku. Dula je osobou s nezdravotnickým vzděláním. Oběma rodičům pomáhá v době těhotenství zjistit, co chtějí, co ženě pomáhá, co jim vyhovuje. Při porodu se pak právě ona stává oporou, jak fyzickou tak psychickou pro oba z rodičů. Porodní asistentka je osoba se zdravotnickým vzděláním a kompetentní k poskytnutí zdravotnické péče.

V případě nejistoty vám díky svým teoretickým znalostem může pomoci nalézt možné alternativy a způsoby řešení této nelehké situace. Rozhodnutí však přenechává čistě vám. Dula nikdy nebude soudit vaše rozhodnutí, ať již budou jakákoliv, vždy vám bude naslouchat,

bude klást takové otázky, abyste odpověď našli sami v sobě, vaše pocity bude respektovat a uznávat.

Protože každá dula by měla mít základní znalosti v oblasti kojení, může být nápomocná v podpoře prvního samopřisátí miminka po porodu. Také v případě, že kojení nemohlo být uskutečněno po porodu, tak vám pomůže získat informace o kojení. Dula svými službami přináší preventivní či podpůrné aktivity v těhotenství, též u porodu a v poporodním období. Jejím úkolem je udržování co nejlepší psychické pohody rodičky. V poporodním období vám také může být psychickou oporou a zdrojem informací a kontaktů.

Narodilo se nám dítě s DS

Pokud jste o diagnóze předem netušili, je to pro vás určitě veliký šok. Nicméně existují lidé, kteří vám mohou pomoci lépe překonat toto nelehké období. Například to jsou právě duly, komunitní porodní asistentky či laktační poradkyně. Všechny tyto výše jmenované profese jsou školené a ví, jak pracovat s bolavou duší a podpořit vás.

Závěrem

Každá matka by se měla snažit obklopit sebevědomou podporou. Tato podpora je zvláště důležitá pro matky dětí s DS nebo jakýmkoliv jinými problémy. Je snadné pro rodinu nebo zdravotnický personál říct, že to spíš nepůjde, a tím odradit matku od rozhodnutí kojit. Není vhodné naznačovat, že některé děti „prostě nemohou“, ale je mnohem užitečnější podpořit matku. Některé problémy nelze prostě překonat a změnit. Nicméně cíle jako např. rozhodnutí že „budu kojit“, „rozkojím se“, „půjde nám to“, se zpočátku mohou zdát nemožné, ale lze je s podporou, vírou a vytrvalostí vydobýt.

Kde můžete hledat laktační poradkyni?

<https://www.mamila.sk/pre-matky/poradkyne-pri-dojceni/>

Kde můžete hledat dula?

<https://www.ammadula.cz/mapa-dul/>

<https://www.duly.cz/>

<http://mojedula.cz/>

<https://www.facebook.com/groups/hledamdulu/>

Autorky:

Mgr. Pavla Hyžíková, dula a laktační poradkyně v zácviu

Mgr. Ing. Magdalena Navrátilová, maminka dítěte s DS

19. 3. 2019

Zdroje:

Dr. Nils Bergman – záznam z konference 19. -20. 11. 2016 dostupný na <https://www.mamila.sk/pre-matky/dojcenie-a/veda-bergman/> cit. dne 6.2.2019

Dr. Jack Newman – Nosenie detí - <https://www.mamila.sk/pre-matky/dojcenie-a/nosenie/>, cit. dne 15.1.2019

Downův syndrom: Pět způsobů podpory rodičů během těhotenství a porodu
<http://www.cordmama.com/blog/2015/2/12/down-syndrome-five-ways-to-support-parents-through-pregnancy-and-birth> cit. dne 15.1.2019

Hirošová Stanka, Podpora kojení světovou zdravotnickou organizací pro evropský region
<http://www.kojeni.cz/novinky/podpora-kojeni-who-pro-evropsky-region/>, cit. dne 8.2.2019

John H. Kennell, Marshall H. Klaus, Phyllis H. Klaus, Porod s doulou, ISBN:80-86356-34-5

Kojení a Downův syndrom <http://phdoula.blogspot.com/2011/01/breastfeeding-and-down-syndrome.html> cit. dne 8.1.2019

Kojení a děti s Downovým syndromem <https://www.verywellfamily.com/breastfeeding-a-child-with-down-syndrome-4160644>, cit. dne 10.1.2019

Mamila.sk – Mezinárodní kodex marketingu náhrad mateřského mléka <https://kojim.webnode.cz/mezinarodni-kodex-marketingu-nahrad-materskeho-mleka/> cit. dne 8.2.2019

Mudr. Mydlilová Anna, Laktační liga <http://www.kojeni.cz/novinky/podpora-kojeni-who-pro-evropsky-region/>, cit. dne 10.1.2019

Šrubařová Katy, Malý průvodce kojením pro těhotné, Praha 2017