

Kojení člověka nesmí štvát

Nechtěla jsem, aby někdo zažíval takový pocit bezmoci jako já, když jsem zjistila, že mám problémy s kojením a musím syna dokrmovat umělým mlékem, říká laktační poradkyně Lucie Hronková.

■ Veronika Dawidowicz

Kdy vás napadlo, že budete laktační poradkyně?

Když se mi narodil syn Marvin, měla jsem problémy s kojením. Neměla jsem dostatek mléka. Mrzelo mě to a z porodnice jsem odcházela s umělým dokrmem.

Nedostala jsem žádné informace o tom, co dál, jak naložit s umělým mlékem. Podle mě první číslo, které by žena měla dostat po odchodu z nemocnice, by mělo být na laktační poradnu.

Myslíte si tedy, že poporodní péče by měla být lepší?

Porod je jedna věc. Existují různé kurzy, porodní plány, ale zbytek, jako je psychika po porodu nebo kojení, to je podle mě ještě mnohem podstatnější téma.

Byla jsem poměrně zoufalá a jediné, co mi sestry při odchodu řekly, bylo, ať si domů pořídím odsávačku a zbytek vyřeším s pediatrem.

Předpokládám, že jste chtěla kojít. Kam jste se obrátila?

Na konci šestinedělí jsem získala kontakt na Laktační ligu. Jsou známí tím, že rozkojí každého. I maminku, co nemá dítě. (smích)

Docházela jsem tam na konzultace takřka půl roku, čímž se rozvinula úzká spolupráce, díky které jsem pronikla do tématu laktačního poradenství.

Zjistila jsem, že i žena bez kvalifikace zdravotní sestry by mohla být laktační poradkyně pod Laktační ligou a přihlásila jsem se na kurz. Nechtěla jsem, aby někdo zažíval takový pocit bezmoci jako já. Chtěla jsem pomáhat a být maminkám blíž.

Otvírám toto téma na sociálních sítích a snažím se dělat osvětu kojení, kdy mám za sebou několik diskuzních kroužků Mateřství jako jízda po mléčné dráze.

Co je při laktačním poradenství takové nejcitlivější?

Celé je to velmi křehká záležitost. Maminky se mi ozývají obvykle týden až čtrnáct dní po porodu a já jezdím za nimi domů. Po telefonu se dají nějaké problémy vyřešit, ale ve většině případů se až při osobním setkání zjistí, kde je problém. Občas prostě maminky jenom potřebují obejmout a dodat sebedůvěru, že to všechno zvládnou.

Čím je způsobeno, že je poslední dobou problémem s kojením celkem častý?

S nadsázkou lze říci, že padesát procent dělá psychika, padesát procent nesprávná technika a poté dávno přežitá rady typu: kojte co tři hodiny po dobu patnácti minut a jen z jednoho prsu.

Myslíte si, že může za problémy s kojením například císařský řez?

Ne. I po císařském řezu jde miminko ihned přiložit k prsům.

Rozkojí se tedy opravdu každý?

Samozřejmě nejsem kouzelná víla. Moje schůzka trvá hodinu až dvě a snažím se maminkám předat co nejvíc.

Vyžadují, aby během mé návštěvy byla přítomna



LUCIE HRONKOVÁ se potýkala s problémy s kojením u svého syna, a tak se rozhodla pomoci ostatním ženám v podobné situaci. Foto: Veronika Dawidowicz

například babička, tatínek nebo klidně oba. Aby informace slyšelo víc lidí a dokázali si poradit.

Říkáte, že velmi důležitá je psychika...

Často se stává, že pokud se nespustí mléko, je to způsobeno tím, že je maminka ve stresu, nejistotě. Je opravdu potřeba nádech, výdech, odpočinout si. Chytnout ženu za ruku a ujistit ji, že je opravdu pro své miminko nejlepší maminkou.

Jaká je podle vás nejvhodnější poloha na kojení?

Nejnsnazší pozice, která je navíc pro miminko přirozená, je takzvaná savčí poloha, kdy si maminka položí miminko na své břicho, nožičkami na stehno a naklopí ho na sebe.

Díky gravitaci se dítě vrozenými reflexy samo přisaje k prsu. Jednou rukou miminko podpíráte, aby hlava, páteř, zadek byly v jedné rovině, jste v polosedě, odpočíváte a druhou ruku máte volnou.

Většina klientek potvrzuje, že je to jejich nejoblíbenější kojící poloha.

Jak maminky snášejí, když se jim nedaří kojení „rozjet“?

Často je to pro ně velká bezmoc a cítí jistou frustraci, neschopnost.

Je správné ženu do kojení tlačit, i když se na to třeba necítí? Tlak od okolí, rodiny...

Často i laktační poradkyně tlačí maminky do kojení. A to, dle mého, není správné. Je dobré vysvětlit přínosy, ale kojení člověka nesmí štvát.

Často se řeší téma kojení na veřejnosti. Co vy si o tom myslíte?

Já bych to nechala na každé ženě. Mně se například líbí kojící koutek v jihlavské zoo, kde maminka může mít soukromí. Nicméně u malého miminka mi kojení přijde naprosto přirozené a vůbec nemám problém, když něco takového na veřejnosti vidím.

Na druhou stranu, mému synovi je rok a půl a už

bych ho na veřejnosti opravdu nekojila. (smích)

Mimo laktačního poradenství také zpracováváte maminkám placentu. Jak jste se k takové netypické „činnosti“ dostala?

Když jsem byla těhotná, dostala se ke mně informace, že placenta snižuje riziko poporodní deprese a úzkostné stavy. Začala jsem si tedy vyhledávat více informací.

V čem tedy placenta po porodu pomáhá?

Nejen, že díky ní nedochází k tak velkým hormonálním výkyvům, ale také urychluje rekonvalescenci ženy po porodu. Je bohatá na minerály, vitamíny, kmenové buňky, ale i na železo, které žena při porodu ztrácí ve velkém množství.

V jaké formě žena placentu užívá?

Nejčastěji jsou to placentové kapsle, v nichž je rozdrčená usušená placenta. Další možnosti jsou kapsle čínské medicíny, kdy je placenta vařená v páře spolu s bylinkami nebo tinktura.

To sušení asi neprobíhá v sušičce, jako se používá například na ovoce, že?

Ale probíhá. (smích) Je to běžná sušička a je potřeba, aby se u ní dala nastavit nízká teplota sušení, aby bylo zachováno co nejvíce prospěšných látek.

Pokud chce žena uschovat placentu, musí si nějak v porodnici zažádat?

Většinou mě ženy kontaktují již před porodem, kdy jim obvykle pošlu vzor mého porodního plánu, kde je napsáno i to, že prosí o vydání placenty. Stačí to ale říci i po porodu. Žádná z nemocnic na Vysočině s tím nemá problém.

Dá se schovat placenta i po císařském řezu?

Císařský řez není překážkou. V případě, že placenta není infikovaná, maminka v těhotenství nekouřila, tak není problém.

Jak brzy po porodu se musí placenta zpracovat?

Musí být zpracována do 72 hodin. Když tedy vím, že žena má rodit, držím pohotovost, nikam nejzdím a čekám. Většinou mi placentu donese tatínek nebo někdo z rodiny maminky. Když se žena vrátí z porodnice, už na ni čekají doma kapsle nebo tinktura a také pupečník usušený do tvaru srdíčka na památku.

Vy sama jste si nechala zpracovat placentu?

Ano. Byl velký problém někoho na Vysočině sehnat, a tak za mnou jela paní až z Brna. Nemohla však přijet hned, a tak jsem si nechala placentu zamrazit, čímž se však bohužel ničí vitamin B6.

Pozorovala jste na sobě nějaký účinek?

Já jsem velmi pozitivní člověk. Těžko říct, jestli to tedy bylo placebo, nebo za to mohla placenta. Každopádně jsem se cítila dobře.

Má placenta nějakou specifickou vůni?

Voní jako miminko.

Jaký to je pocit, kdy zpracováváte něco tak křehkého jako placentu?

Pokaždé cítím velkou zodpovědnost a pokoru.