



PRENATÁLNÍ SBĚR KOLOSTRA V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ PŘED PORODEM

Úvod

První mléko, které Vaše prsa produkují se jmenuje kolostrum. Jeho sběr ještě v průběhu těhotenství – od 37.t.g. do porodu – se nazývá prenatální sběr kolostra. Zde se dozvíte vše o jeho důležitosti, sběru a uskladnění, než bude využito pro Vaše miminko - pro jeho nejlepší start do života.

Proč je kolostrum důležité?

Kolostrum obsahuje důležité protilátky a živiny pro novorozence. Díky protilátkám v kolostru je maminka schopna výborně **nastartovat imunitní systém** svého miminka. Koncentrace těchto protilátek je mnohonásobně vyšší než ve zralém mléce. V kolostru se taktéž nachází vysoký obsah vitamínů, minerálů, antioxidantů a živin pro zdravý rozvoj **srdce, mozku a centrálního nervového systému**. Dále má kolostrum významnou roli pro zdravý **vývoj střev a budoucí trávení** novorozence. Výzkumy taktéž ukazují, že kolostrum pomáhá stabilizovat **hladinu cukru v krvi** u novorozenců.

Kdo může prenatálně odšťikávat kolostrum?

Většina těhotných žen může odšťikávat kolostrum od 37.t.g. po předchozí edukaci zdravotnickým personálem či lékařem. Obzvláště prospěšné je pro ženy s **plánovaným císařským řezem, s vyvolávaným porodem** nebo pro ženy, které mají **diabetes**. Nedoporučuje se ženám s rizikem krvácení v těhotenství nebo hrozícím předčasným porodem.

Jak často můžu odšťikávat?

Od 37.g.t. můžete začít se sběrem Vašeho kolostra **1-2x denně** a pozvolna zvyšovat na **3-4x denně**.

Kolik kolostra budu mít?

Množství kolostra, které získáte, se bude lišit od **nuly přes několik kapek až po velikost kávové lžičky**. Jeho množství nemá vliv na tvorbu mléka po porodu. Jakékoliv malé množství je perfektní pro Vaše miminko díky vysoké koncentraci živin a protilátek, jenž obsahuje. Zralé mléko se objevuje 3-5 den po porodu.

Co potřebuji?

- set k odšťikávání kolostra zakoupený v lékárně (sterilní kolostrální stříkačky, sterilní kelímky, zip sáček)
- jednu plastovou uzavíratelnou krabičku
- mycí prostředek na nádobí
- čistou látkovou utěrku
- dezinfekční ubrousky
- nalepovací popisovací štítky a propisku

Jak připravit pomůcky?

Plastovou krabičku před prvním použitím umyjte vodou, použijte mycí prostředek na nádobí a na závěr ji dosucha vytřete. Abychom kolostrum skladovali co nejbezpečněji, vytřete krabičku před vložením stříkačky/kelímku dezinfekčním ubrouskem a nechte ji zcela oschnout.



Jak ručně odstříkávat?

Umyjte si ruce vodou a mýdlem, pohodlně se usadte a uvolněte se. Vybalte si sterilní stříkačku či kelímek. Odběrovou pomůcku zvolte dle množství Vašeho kolostra. Před použitím sterilní stříkačky je třeba bezpečnostní uzávěr nacvaknout na píst stříkačky. Pozor na kontaminaci víčka.

Krok 1

Před tím než začnete odstříkávat kolostrum, jemně promasírujte postupně celý prs ke stimulaci hormonů k uvolnění mleziva.

Krok 2

Palec a ukazováček si dejte do tvaru písmena „C“ a takto tvarovanou rukou uchopte prs ve vzdálenosti 2-3 cm od bradavky.

Krok 3

Jemně stlačte a uvolněte, stlačte a uvolněte a pokračujte v opakování, dokud se neobjeví kapka mleziva. To může trvat i několik minut. Sbírejte kolostrum do připravené sterilní stříkačky/kelímku. Buďte v klidu, i když se kolostrum neobjeví, nic se neděje.

Krok 4

Když kapky ustávají nebo přestanou, posuňte prsty po obvodu prsního dvorce na jinou část prsu a opět začněte odstříkávat. Každý prs se snažte odstříkávat cca 3-5 min.

Elektrická odsávačka se při odstříkávání mleziva nedoporučuje.

Jak skladovat kolostrum?

Po každém odběru sterilní stříkačku/kelímek řádně uzavřete. Sterilní stříkačku/kelímek označte štítkem s Vaším jménem, příjmením a datem odběru. Označené kolostrum vložte do připravené plastové krabičky, kterou uzavřete a vložte do ledničky. Takto postupujte i s použitým kelímekem. Ve sběru pokračujte 24 hod. Po uplynutí této doby je třeba kolostrum z lednice přesunout na mrazák. Pro uložení mleziva do mrazáku použijte zip sáček.

Kdy vzít kolostrum s sebou do porodnice?

Před odjezdem do porodnice zkontrolujte, zda jsou všechny sterilní stříkačky/kelímky v zip sáčku řádně označeny. Rovněž zip sáček označte Vaším jménem a příjmením. K sáčku přidejte chladicí médium, tak aby teplota při převozu nepřesáhla +4 °C. V nemocnici si od Vás Vaše kolostrum převezme zdravotnický personál. V případě potřeby dalších kolostrálních sterilních stříkaček/kelímeků je můžete jednotlivě zakoupit v nemocniční lékárně KNTB Zlín.



Krok 2



Krok 3



Krok 3



Krok 4

Edukační materiál: EM-NOV-007 / Verze č. 01

V případě potřeby se na nás neváhejte obrátit.

Rády Vám pomůžeme.

Laktační poradna KNTB:

+420 703 845 430 (po-pá 7:00-14:00)