



# PRENATÁLNÍ SBĚR KOLOSTRA PŘED PLÁNOVANÝM SC

## Úvod

První mléko, které Vaše prsa produkují se jmenuje kolostrum. Jeho sběr ještě v průběhu těhotenství – od 37.g.t do porodu – se nazývá **prenatální sběr kolostra**. Zde se dovíte 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.g.t. 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 s hrozcím 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, jež obsahuje. Mateřské mléko se objevuje až 3-5 den po porodu.

## Co potřebuji?

1ml kolostrální stříkačku nebo sterilní nádobku určenou pro sběr mateřského mléka, etiketu na označení (Vaše jméno a příjmení, datum a čas odšťikávání).



### Jak ručně odstříkávat?

Nejdříve si umyjte ruce vodou a mýdlem a snažte se celkově uvolnit.

#### Krok 1

Před tím než začnete odšťikávat 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, zhruba ve vzdálenosti 2-3 cm od bradavky (viz foto).

#### Krok 3

Jemně stlačte a uvolněte, stlačte a uvolněte a pokračujte v opakování, dokud se neobjeví kapka mleziva (viz.foto). To může trvat i několik minut. Sbírejte kolostrum do připravené nádoby/kolostrální stříkačky (viz.foto). Buďte v klidu, ikdyž se kolostrum neobjeví, nic se neděje.

#### Krok 4

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

Elektrická odsávačka se nedoporučuje z důvodu neefektivnosti (odšťikáváme malá množství kolostra).

### Jak skladovat kolostrum?

Při pokojové teplotě - 3-4 hodiny

V ledničce (4 °C) - 24 hodin

V mrazáku (- 18 °C) - až 3 měsíce

Praktickou ukázkou odšťikávání kolostra před plánovaným SC můžete shlédnout na nemocničním edukačním videu.



Krok 2



Krok 3



Krok 3



Krok 4

Edukační materiál: EM-NOV-008 / 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)