

# KONTAKT KOŽA NA KOŽU POMÁHA DOJČENIU



**mamila**  
poradenstvo pri dojčení



**unicef**

Ihneď po pôrode ako aj v nasledujúcich dňoch predstavujú vaše prsníky a hrudník dokonalé prostredie pre popôrodnú adaptáciu, správny vývoj mozgu a začiatok dejov vedúcich k dojčeniu. Kontakt koža na kožu znamená, že si bábätko vyzlečené do plienky položíte priamo na hrud' medzi prsníky. Toto môžete urobiť ihneď po pôrode, ako aj počas pobytu v nemocnici či doma. Bábätko a seba môžete prikryť, spoločne oddychovať, spať a spoznávať sa. V kontakte koža na kožu bude vaše bábätko menej plakať a ľahšie sa upokojí.

Materské mlieko sa začína tvoriť už počas tehotenstva a do pôrodnice prichádzate s mliekom, ktoré je po pôrode pre vaše bábätko ihneď k dispozícii. Vďaka kontaktu koža na kožu sa vaše bábätko dostane na správne miesto, ktoré:

- poskytuje očakávaný dotyk a vôňu matky,
- podporuje jeho dýchanie a činnosť srdca,
- udržiava jeho telesnú teplotu (lepšie ako inkubátor či vyhrevné lôžko),
- umožňuje nájdenie prsníka a dojčenie.



Prvé dve hodiny po pôrode sú neopakovateľné. Keď je bábätko okamžite po narodení položené na matkin hrudník medzi prsníky, vynahradí sa mu prostredie maternice a zníži stres z pôrodu. Je to príležitosť, aby bábätko počas týchto dvoch hodín hľadalo prsník, nožičkami sa posúvalo smerom k bradavke a samo od seba sa prisalo. Kontakt koža na kožu môže pokračovať ďalej po príchode na izbu a počas pobytu v nemocnici.



Bábätko má po narodení dve základné potreby – cítiť vôňu matky a byť na jej tele. Bradavku hľadá podľa vône plodovej vody, využíva pohyby nožičiek a celého tela a otáča hlavičku smerom k prsníku. Toto všetko zároveň pomáha pri pôrode placenty, následnom zavinovaní maternice a znižovaní straty krvi. Matkino telo dokáže bábätko zohrievať lepšie ako vyhrevné lôžko.

Bábätko bude otáčať hlavičku, ručičkou masírovať bradavku, sliňiť, otvárať ústa, vystrkovať jazyček, prisávať sa na ručičku, robiť sacie pohyby a obližovať prsník a bradavku. Toto všetko je príprava na prisatie a dojčenie. Ide o signály, ktoré sa neskôr budú pred dojčením opakovať a ktoré značia záujem o dojčenie. Pri ďalších dojčeniach na ne zareagujte čo najskôr a začnite dojčiť ešte predtým, než sa bábätko rozplače.

Na záver tohto procesu, ktorý po pôrode trvá priemerne 50 minút, sa mnoho bábätiek prisaje a pije mlieko. Ak sa tak stane, je pravdepodobné, že sa bábätko prisaje správne s ústami otvorenými doširoka a že to pri ďalších dojčeniach zopakuje. Ak sa kontakt koža na kožu neuskutočnil na pôrodnej sále, využite čas na izbe a bábätku umožnite, aby bolo vyzlečené na vašom hrudníku čo najdlhšie.



Spoločná publikácia občianskeho združenia MAMILA a Slovenského výboru pre UNICEF s podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

Plagát ako celok rovnako ako jeho obsah či jeho časti smú byť použité výlučne v kontexte, v ktorom sa dodržiava Kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka. Autori textu a fotografií v plnom rozsahu kódex dodržiavajú a neprijímajú žiadnu finančnú ani nefinančnú podporu zo strany firiem vyrábajúcich umelé mlieka, fľašky či iné výrobky, ktoré kódex zakazuje.

Foto: Nils Bergman, z videa *Rediscover the Natural Way* na [www.kangaroomothercare.com](http://www.kangaroomothercare.com), reproduced with permission; Daniela Miklovičová, Text: Andrea Poloková



Oliver tesne po pôrode nacvičuje správanie a pohyby, ktoré budú viesť k prisatiu a dojčeniu: vystrkuje jazyček (foto 1), s vystrčeným stočeným jazyčkom pripraveným na prisatie na prsník otvára ústičku (foto 2), otvára ústičku a snaží sa dať si do nich ručičku (foto 3 a 4) a usiluje sa na základe chuti a vône na ručičke prisť na prsník (foto 5), potom spokojne zaspí (foto 6).

[www.unicef.sk](http://www.unicef.sk), [dojcenie@unicef.sk](mailto:dojcenie@unicef.sk)

Odpovede na otázky o dojčení nájdete na [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk), [dojcenie@mamila.sk](mailto:dojcenie@mamila.sk)