



ODSTRIEKAVANIE KOLOSTRA

PRAKTICKÉ INFORMÁCIE PRE MAMIČKY

Už od 16. týždňa tehotenstva sa v prsníkoch začína tvoriť tzv. **KOLOSTRUM**. Je to životodarná tekutina, ktorá svojou vysokou kvalitou a výživovou hodnotou predstihuje **materské mlieko**.



PREČO JE VAŠE KOLOSTRUM PRE BÁBÄTKO TAKÉ DÔLEŽITÉ?

- » Má ochrannú funkciu, obsahuje množstvo protilátok, ktoré pomáhajú dieťaťu bojovať proti infekciám, a zároveň pomáhajú pri dozrievaní čriev;
- » podporuje vylučovanie smolky, čím sa znižuje riziko vzniku novorodeneckej žltacky;
- » veľké množstvo proteínov pomáha udržiavať hladinu cukru v krvi;
- » v porovnaní so zrelým materským mliekom má veľa minerálov a vitamínov A a E;
- » obsahuje rastové faktory;
- » obsahuje 10 - 15% kmeňových buniek.

POSTUP PRI ODSTRIEKAVANÍ KOLOSTRA:

- » Množstvo kolostra je u matiek individuálne, v čase pôrodu okolo 2 – 4 ml za deň. Veľkosť bruška bábätko po narodení však nie je viac ako čerešňová kôstka, takže mu úplne postačí aj zopár kvapiek tejto zázračnej tekutiny;
- » tým že množstvo kolostra je minimálne, nebude striekať, skôr by sme mohli vrvieť o „odkvapkanie“ mliečka;
- » pred odstriekavaním si dôkladne umyte a dezinfikujte ruky;
- » na odstriekanie potrebujete širšiu skúmavku;
- » pred odstriekanim kolostra môžete vykonať stimulačnú masáž, uchopíte prsník medzi ruky a posúvate ich do strán;
- » chyťte prsník „nožnicovým“ úchopom – palec nad dvorec, ostatné prsty pod dvorec. Prsník zatlačte dozadu a stískajte prsty oproti sebe, skúmavku pridržajte voľnou rukou tesne pod bradavkou. Pokúste sa takto povytlačať mlieko z oboch prsníkov;
- » nebuďte sklamaná, ak sa vám prvýkrát nepodarí vytlačiť viac ako pár kvapiek. Skúste to znova po pôrode, najneskôr do 6 hodín;
- » pravidelným odstriekavaním podporíte laktáciu, odporúča sa odstriekavať 6 - 8-krát denne, pri manuálnom odstriekavaní 20 až 30 minút;
- » kolostrum možno uchovávať maximálne 12 hodín pri izbovej teplote alebo 2 – 3 dni v chladničke.

