



Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti  
Mgr. Veronika Dobešová, DiS  
Na Vyhlídce 29 Šternberk 78501  
[veru.dobesova@outlook.com](mailto:veru.dobesova@outlook.com)  
[www.mamincinanaruc.cz](http://www.mamincinanaruc.cz)  
603 809 922

## Přední, zadní, prostřední?

*O kojení a o složení mateřského mléka traduje řada polopravd i naprostých nesmyslů a jednou z těchto věcí je rozdělení na přední a zadní mléko. Přesněji řečeno, lidé o něm obvykle vykládají dopletenou změť spousty bludů se špetkou pravdy. V tomto krátkém článku **unie Amerických porodních asistentek** je to, myslím, vysvětleno docela pochopitelně.*

**Přední mléko** (typicky méně tučné) je dostupné na začátku kojení, **zadní mléko** je pak tučnější mléko, které dítě z prsu získává na konci kojení (pozn. tohle je asi jediné, co se obvykle traduje správně, ale činí se na základě toho chybné závěry, protože ono je to s předním a zadním mlékem mnohem složitější). **Neexistuje** totiž ostrá **hranice** mezi předním a zadním mlékem, změna je velmi postupná. Z výzkumu skupiny Petera Fartmanna vyplývá, že tučnost mléka je primárně určena vyprázdněností prsu - čím méně je v prsu mléka, tím větší je jeho tučnost.

Ženská **prsa** reálně vytvářejí pouze **jeden typ mléka**, to tučnější, obvykle nazývané zadní mléko. Jak se v prsu mléko produkuje, kapénky (globule) mléčného tuku mají tendenci lepit se jedna k druhé a ulpívat na stěnách mléčné žlázy (tam, kde se mléko tvoří). Mezi kojeními se mléko skladuje v prsech matky, postupně se posunuje směrem k bradavce a zanechává tak více a více tuku zachyceného na stěnách mléčné žlázy. Čím delší čas je mezi kojeními, tím nižší obsah tuku má přední mléko, které je dítěti dostupné na počátku kojení.

Jakmile dojde ke spouštěcímu reflexu (kojením, odsáváním), mléko se tlačí ven z mléčné žlázy, dokud není pro dítě k dispozici. Produkce mléka není při spouštěcím reflexu rychlejší, je rychlejší pouze tok mléka. Během jednoho kojení se tento reflex spustí několikrát, ačkoliv většina maminek cítí pouze první spuštění.

Jak se prs začíná vyprazdňovat, kapénky tuku se uvolňují ze stěn mléčné žlázy a jsou tlačeny směrem k bradavce (spouštěcí reflex tento proces usnadňuje). Takže čím déle kojení probíhá, tím tučnější mléko miminko získává, jak se do něj uvolňuje více a více tukových kapének. Výsledkem je postupný nárůst obsahu tuku v mléce během jednoho kojení.

**Vaše prsa nemají vypínač, který by umožňoval v některém bodě kojení přepnout produkci mléka z předního na zadní, myslíte na proces kojení spíše jako na otáčení kohoutkem horké vody.**

Obvykle vám nejprve poteče voda studená a ne horká. Jak voda postupně protéká, stává se teplejší a teplejší. To samé se děje s obsahem tuku v mateřském mléce - během kojení postupně tučnost mléka roste.

Jelikož obsah tuku přímo souvisí s vyprázdněností prsu, je možné, že v závislosti na harmonogramu kojení (ať už daném miminkem, nebo nevhodně matkou) na počátku některých kojení miminko získává tučnější mléko než ke konci jiných kojení.

**Nyní se zamyslete znovu nad kohoutkem horké vody. Pokud od posledního použití kohoutku uplynula dlouhá doba, pak probíhá přechod ze studené k teplé vodě znovu celý od začátku. Pokud ale od posledního použití kohoutku uplynula pouze krátká doba, začne z něj v závislosti na době uplynulé od posledního použití vytékat ještě poměrně teplá voda.**

A přesně takto to funguje i s mateřským mlékem - čím delší doba mezi kojeními, tím nižší je obsah tuku v mléce na začátku následujícího kojení. Pokud kojení následují rychle za sebou, pak začínáte s tučnějším mlékem.

Jak probíhá proces kojení, obsah tuku v mléce roste, množství mléka a jeho tok se snižuje a rychlost tvorby mléka se zvyšuje. Protože každé dítě se v množství času potřebného k získání tučného mléka z konce kojení liší, je důležité prsy při kojení nestřídat, když ještě dítě aktivně saje.

Přeložila Kateřina Galinová, zdroj: <http://kellymom.com/bf/got-milk/basics/foremilk-hindmilk/>

*Hodně energie, síly a radosti z kojení*

*Vaše LP*

*Veronika*



