

# 1.-7. srpna SVĚTOVÝ TÝDEN KOJENÍ

„Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce následované pokračováním v **kojení** spolu s odpovídající komplexní výživou dle potřeb dítěte do 2 let i déle je třeba považovat za **optimální výživový standard** pro dítě, který je v souladu s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO), Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN)...“ a doporučeními Ministerstva zdravotnictví České republiky. (<http://www.mzcr.cz/>)

## CO UDĚLAT PRO ÚSPĚŠNÉ KOJENÍ?

- ◆ Dítě přiložit k prsu do 1 hodiny po porodu.
- ◆ Dodržovat správnou techniku kojení.
- ◆ Neomezovat frekvenci ani délku kojení.
- ◆ Nedokrmovat dítě z lahvičky, je-li to nutné, tak pouze injekční stříkačkou, lžičkou nebo z hrníčku.
- ◆ Nedávat nejmenším dětem dudlíky.
- ◆ Nevzdávat kojení, když se nedaří, ale obrátit se na odborníky. ☺

Národní linka kojení: 261 082 424

[www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz)

<http://worldbreastfeedingweek.org/>

<http://www.szu.cz/publikace/data/rust-kojenych-deti>

## A PROČ VLASTNĚ KOJIT?

Protože:

- ◆ mateřské mléko je vždy „po ruce“, a to v ideálním složení odpovídajícím věku dítěte a v té správné teplotě.
- ◆ mateřské mléko obsahuje protilátky potřebné pro zdravý vývoj miminka.
- ◆ kojení působí jako preventivní faktor vzniku obezity, diabetu, alergií, vysoké hladiny cholesterolu.
- ◆ kojení chrání před průjmy, proti infekcím dýchacích cest, zánětu středouší aj.
- ◆ u kojenečků je nižší riziko syndromu náhlého úmrtí (SIDS).
- ◆ mateřské mléko méně zatěžuje dětské ledviny.
- ◆ kojení přirozeným způsobem posiluje vazbu mezi maminkou a dítětem.
- ◆ kojení napomáhá tělu ženy v návratu do stavu před těhotenstvím, chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou.
- ◆ kojení přináší ekonomické i ekologické výhody.

Nebo proto, že málokdy budete svému děťátku tak blízko...

A nebo prostě proto, že **KOJENÍ = ZDRAVÍ!**

Autor: Mgr. Markéta Paulová, PhD

Recenze: MUDr. Anna Mydlilová

