

Mateřské mléko je pro miminko ideální stravou. Kojení je prospěšné i pro maminku. Oběma přináší okamžité i dlouhodobé zdravotní výhody a posiluje jejich vzájemný vztah.



JE DOBŘE, KDYŽ MAMINKA KOJÍ, protože kojení

- ♥ zmenšuje poporodní krvácení
- ♥ pomáhá návratu dělohy do stavu před těhotenstvím
- ♥ pomáhá chránit před poporodní úzkostí a depresí, snižuje riziko rakoviny prsu a vaječníků
- ♥ snižuje riziko cukrovky, srdečně cévních onemocnění, osteoporózy
- ♥ pomáhá zbavit se nadbytečných kil získaných v těhotenství
- ♥ je levné, ekologické a praktické

Pro optimální vývoj dítěte se doporučuje kojení alespoň 6 měsíců.

V kojení lze pokračovat s postupně zaváděným příkrmem do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.

JE DOBŘE, KDYŽ JE DÍTĚ KOJENO, protože kojení

- ♥ poskytuje miminku potřebné živiny přesně odpovídající jeho věku
- ♥ přináší dítěti protilátky, které ho chrání před infekcemi dýchacích a močových cest, záněty středouší nebo průjmý
- ♥ působí jako prevence cukrovky, obezity, alergií a syndromu náhlého úmrtí (SIDS)
- ♥ snižuje riziko vzniku autoimunitních onemocnění např. Crohnovy nemoci, leukémie aj.
- ♥ ve srovnání s umělou výživou méně zatěžuje dětské ledviny
- ♥ zlepšuje vývoj rozumových funkcí

V OBDOBÍ KOJENÍ MATKA



ZÁKLADNÍ POLOHY PŘI KOJENÍ

POLOHA TANEČNÍKA

- ♥ vhodná pro nedonošené děti nebo děti, které se špatně přisávají
- ♥ dítě leží na matčině předloktí, ruka podpírá prs z těžší strany



POLOHA VSEDE

- ♥ hlava dítěte leží v ohbí paže matky
- ♥ předloktí matky podpírá dítěti záda
- ♥ druhou rukou matka přidržuje prs



FOTBALOVÉ BOČNÍ DRŽENÍ

- ♥ je vhodné pro ženy s velkými prsy, plochými bradavkami, po císařském řezu
- ♥ dítě leží na předloktí matky, která rukou podpírá ramínka dítěte

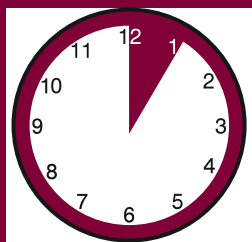


POLOHA VLEŽE

- ♥ hlava matky je podložena polštářem tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší ramene
- ♥ matka se neopírá o loket, ani horní končetina není zdvižená nad úroveň ramene

zdroj: www.kojeni.cz

ZÁSADY KOJENÍ



Přiložte dítě k prsu do 1 hodiny po porodu



Před kojením si umyjte ruce



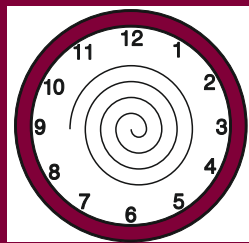
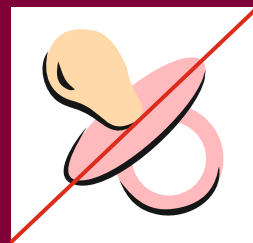
Zpočátku přikládejte dítě k oběma prsům



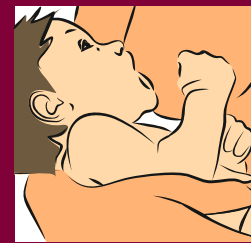
Během kojení nesmíte cítit bolest



Aby nedošlo k matení sacího reflexu, nedokrmujte z lahvičky a nedávejte miminku dudlík



Kojte podle potřeb dítěte



Dodržujte techniku kojení - brada, tvář i nos dítěte se dotýkají prsu

www.kojeni.cz

www.szuzdravotni.cz/uploads/documents/czpp/kojeni/spoKOJENI_SZU_.pdf

Vydáno za finanční podpory MZ ČR v rámci dotačního programu Péče o děti a dorost pod Ev.č. 2/18PDD

© Vysoká škola zdravotnická o.p.s., SZÚ, 2018