

# KOJENÍ JE TO NEJLEPŠÍ PRO MIMINKO I MAMINKU



JE DOBRĚ, KDYŽ MAMINKA KOJÍ,

PROTOŽE KOJENÍ...

- zmenšuje poporodní krvácení
- napomáhá rychlejšímu návratu dělohy do stavu před těhotenstvím
- snižuje riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků
- pomáhá chránit před poporodní úzkostí a depresí
  - snižuje riziko vzniku cukrovky, osteoporózy i kardiovaskulárních onemocnění
- pomáhá snáze se zbavit nadbytečných kil získaných v těhotenství
  - je levné a ekologické



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 DOBRĚ, KDYŽ JE DÍTĚ KOJENO,

PROTOŽE KOJENÍ...

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



## CO MŮŽE MAMINKA UDĚLAT PRO ÚSPĚŠNÉ ZAHÁJENÍ I UDRŽENÍ KOJENÍ?

- zajímat se o kojení již před porodem, např. se přihlásit na odborné předporodní kurzy, které se kojení věnují
  - žádat přiložení dítěte k prsu do 1 hodiny po porodu
  - rooming-in v porodnici – být společně s miminkem 24 hodin denně
    - dodržovat správnou techniku kojení
- praktické zaškolení o tom jak správně kojit by maminka měla dostat již v porodnici nebo později jí může poradit praktický dětský lékař
- dobré rady týkající se kojení nalezne také v publikaci s fotografiemi na webu Laktační ligy [WWW.KOJENI.CZ/MAMINKAM/BROZURA-KOJENI](http://WWW.KOJENI.CZ/MAMINKAM/BROZURA-KOJENI)
- kojit podle potřeb dítěte, nikoli podle časového plánu
  - nedávat miminku dudlík
- v případě oddělení od svého dítěte ze zdravotních důvodů je nutné začít co nejdříve odstříkávat
- je-li nutné dokrmování, tak nejlépe injekční stříkačkou po prstu, lžičkou nebo z hrníčku
- v případě obtíží požádat o pomoc praktického dětského lékaře miminka, certifikovanou laktační poradkyni nebo se obrátit na Národní linku kojení a online poradnu na [WWW.KOJENI.CZ](http://WWW.KOJENI.CZ)



Světová zdravotnická organizace stále i pro Evropský region doporučuje výlučné kojení po dobu 6 měsíců a v kojení pokračovat s postupně zaváděným příkrmem 2 roky i déle.

