

# Záleží mi na tobě, proto kojím a nekouřím



Nikotin přechází do mateřského mléka a jeho koncentrace klesá jen pomalu.

Kouření  
snižuje kvalitu  
mateřského mléka  
a jeho množství.

Děti kuřáček  
častěji trpí kolikami,  
méně přibývají na  
hmotnosti a mají  
dýchací problémy.

Kouření  
v období kojení  
výrazně zvyšuje riziko  
syndromu náhlého  
úmrtí kojence.

Kouření  
mění chuť  
mateřského mléka  
a děti ho mohou  
odmítnat.

Čas, který  
byste věnovala cigaretě,  
můžete věnovat

**SAMA SOBĚ.**

Pěčujte o sebe, relaxujte,  
dělejte to, co vás  
těší.



#dikymami

Kojení je to nejlepší, co může maminka svému miminku dopřát.  
Pokud nebude kouřit, prospěje dítěti i sobě.

Více zde:



nebo Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

# Záleží mi na tobě, proto kojím a piju nealko



Alkohol snadno přechází do mateřského mléka, kde je jeho koncentrace téměř stejná jako v krvi matky.

Alkohol může být v mateřském mléce ještě několik hodin po vypití alkoholického nápoje.

Po konzumaci alkoholu se matce uvolní méně mléka a dítě ho i méně vypije.

Po vypití mateřského mléka s obsahem alkoholu děti častěji pláčou a hůř spí.

Alkohol zpomaluje růst kojeneho dítěte.

Uvařte si

## ČAJ PRO KOJÍCÍ MATKY

Podpoříte tvorbu mateřského mléka a svému dítěti zlepšíte trávení



#dikymami

Pokud maminka pije alkohol, zhoršuje to její schopnost pečovat o dítě. Jestliže naopak pije nealko, může svému miminku dopřát to nejcennější – mateřské mléko bez obsahu alkoholu.

Více zde:



nebo  Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021

