

Edukační karta: Kojení

Jak správně kojit?

1. Začněte novorozence kojit co nejdříve – ideálně do 30 minut po porodu.
2. Kojence krmte podle potřeby. Otázka, jak často kojit, je individuální. Zpočátku prs miminku nabízejte častěji, později zhruba 7 × denně.
3. Miminko kojte pravidelně.
4. Zvolte správnou techniku kojení – důležitou roli hraje poloha při kojení (viz níže).
5. Pečujte při kojení o prsy (<https://www.jenprotehotne.cz/prsa-v-tehotenstvi-jake-zmeny-vas-cekaji/>).
6. Nepoužívejte náhražky. Toto pravidlo se týká dudlíku, kloboučku na kojení i umělé dětské výživy – minimálně do 6 měsíců je kojení pro vaše děťátko to nejlepší.
7. Pozorujte, důvěřujte, konzultujte.



Výhody kojení pro maminku

1. Kojené děti rychleji získají správné spací návyky, takže se lépe vyspí i maminka
2. Kojení může oddálit nástup menopauzy
3. Kojení zmírní poporodní krvácení (tzv. očistky) a urychlí zavinutí dělohy do normální velikosti
4. Kojení vám částečně také poskytne ochranu před dalším početím, po dobu 10 týdnů od porodu.
5. Kojení maminku rychleji dostává do formy a pomáhá zhubnout nadbytečná kila.
6. Maminky, které kojení ušetření peníze – a to opravdu dost!
7. Maminky, které přestaly během těhotenství kouřit a kojí, mají daleko větší šanci, že se k tomu návyku, již nikdy nevrátí.
8. Kojení snižuje riziko vzniku rakoviny prsu, vaječníků a osteoporózy.



Edukační karta: Kojení

Výhody kojení pro dítě

1. Imunitní systém: mateřské mléko snižuje riziko infekce a zánětu
2. Močový měchýř: mateřské mléko snižuje riziko infekcí močových cest
3. Trávicí trakt: mateřské mléko snižuje riziko vážných infekcí a bolestivých bříšek
4. Plíce: u kojených dětí je menší pravděpodobnost, že onemocní s astmatem nebo alergií, když jsou starší
5. Zuby: u kojených dětí je menší riziko vzniku zubního kazu
6. Uši: mateřské mléko snižuje riziko bolestivých zánětů středního ucha
7. Zdravá hmotnost: mateřské mléko snižuje riziko vzniku cukrovky II. typu.
8. Oči: lepší zrak
9. SIDS: kojení snižuje riziko vzniku Syndromu náhlého úmrtí kojence



Jako MLADÝ ČLOVĚK můžete kojení podpořit mnoha způsoby

1. Vzdělávejte se! Přečtěte si o výhodách kojení, je to jedna z vašich nejlepších investic, využívejte různé zdroje.
2. Buďte kreativní! Používejte různé způsoby sdílení informací o kojení, jak ho můžeme chránit a podporovat. Využijte zdroje sociálních sítí a různé platformy na podporu kojení.
3. Zapojte se! Pokud uvidíte kojící matku na veřejnosti, chovejte se ohleduplně, podpořte ji třeba jen úsměvem.
4. Buďte slyšet - mluvte o této problematice nahlas! Sdílejte ověřené informace. Zároveň si dávejte pozor na fake news, hoaxy a dezinformační zprávy o kojení!
5. Vymyslete projekt, zapojte svoji školu, buďte obhájce této problematiky.
6. Pokud máte ve svém okolí maminku, které kojí (např. sestru, kamarádku), tak ji podporujte a aktivně ji pomáhejte. <https://waba.org.my/warm-chain-card>

Důležité odkazy, na koho se obrátit, kde najdete další informace, rady a návody:

1. Největší portál o kojení, přináší odborné informace, které jsou rozděleny podle zaměření, naleznete zde online poradnu, seznam laktačních poradců apod, www.kojeni.cz
2. Léky a kojení <http://www.kojeni.cz/novinky/leky-a-kojeni-2/>
3. Národní laktační centrum (NARLAC) je edukační, školící, tréninkové a poradenské centrum na kojení – slouží jako modelové a koordinační pracoviště kojení v ČR, <http://www.ftn.cz/narodni-laktacni-centrum-52/>
4. Metodická doporučení vlády ČR: <http://www.kojeni.cz/zdravotnikum/doporuceni/>
5. Polohy při kojení, foto i video návody: <https://www.babyweb.cz/fotonavod-jak-spravne-kojit;> [https://www.hipp.cz/mleko/pruvodce/tipy-pro-kojeni/jak-spravne-kojit/;](https://www.hipp.cz/mleko/pruvodce/tipy-pro-kojeni/jak-spravne-kojit/) <https://www.alza.cz/maxi/prvni-kojeni-miminka-a-jak-jej-zvladnout#polohy>
6. Komplikace při kojení <https://www.maminka.cz/clanek/kdyz-krmeni-boli-aneb-jak-si-muzete-pomoci>

