

Andrea Poloková

# Jak na kojení



**mamila**  
PORADENSTVO PŘI DOJČENÍ  
[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)

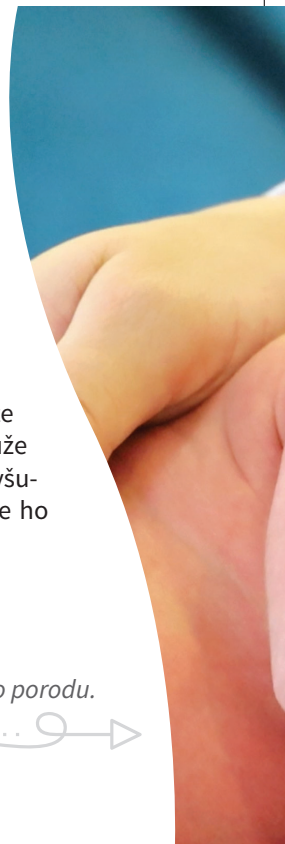
[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)



## KONTAKT KŮŽE NA KŮŽI V PRVNÍCH DNECH

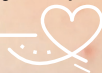
Kontakt kůže na kůži se netýká jenom prvních dvou hodin po porodu. Využijte kterýkoliv další okamžik, kdy s miminkem budete, na kontakt kůže na kůži. Kontakt kůže na kůži můžete využívat neomezeně a neznamená, že musíte ležet v posteli. Nahé miminko si můžete uložit podél svého těla a spát u něj v noci nebo si ho přes den vzít do šátku nebo nosiče a být s ním v kontaktu kůže na kůži a zároveň se moct pohybovat. Pocení není pro kontakt kůže na kůži překážkou. Kontakt kůže na kůži pomáhá utišit miminko, zvyšuje tvorbu mléka, snižuje horečku a zajišťuje miminku teplo. Můžete ho proto využívat v jakémkoliv věku miminka.

*Kontakt kůže na kůži není omezen jenom na první hodiny po porodu.*





*Miminko  
nerozmazlíte  
kontaktem  
kůže na kůži  
a reagováním  
na jeho potřeby.*



## KOJENÍ

Kojení není omezeno na určitý počet kojení za den, protože kojení se netýká jen příjmu potravy či pití, ale v první řadě naplňuje kriticky důležité potřeby miminka, které se týkají jeho kontaktu a blízkosti s matkou, rozvoje jeho mozku, uspokojování jeho potřeb, regulace teploty, regulace ostatních životních funkcí a regulace spánku.

Kojení je způsob péče, který po porodu miminka očekávají, protože naplňuje jejich potřeby, zajišťuje pokračování některých aspektů toho, co zažívali během těhotenství. Kojení je důležité z hlediska péče o miminko, z hlediska budování vztahu mezi matkou a dítětem, z hlediska psychologického vývinu, jako i zdraví dítěte i matky. Mateřské mléko poskytuje dítěti celou řadu důležitých látek, které jsou významné pro jeho zdraví. Dlouhodobé kojení je pak důležité pro zdraví žen, ovlivňuje ho pozitivně.

*Ukázka příčné polohy, která vám může s kojením pomoci.*





*Kojení je způsob  
péče, nejen jídlo  
nebo pití.*



## PROJEVY ZÁJMU MIMINKA O KOJENÍ MOHOU ZAHRNOVAT:

- » Probouzení miminka ze spánku.
- » Otáčení hlavičky.
- » Olizování rtů.
- » Pohyby jazýčkem.
- » Pohybování hlavičky ze strany na stranu.
- » Snaha dát si do pusinky ručičku.
- » Sání prstů nebo ručičky.
- » Pláč je pozdní znak zájmu o kojení. Miminko je třeba začít kojit dříve, než začne plakat.

*Správné asymetrické přísátí – brada se prsu dotýká, nos je od prsu odkloněn.*





*Miminka pláčem  
nemanipulují.*



## ŠEST FAKTŮ O KOJENÍ

- 1) Mateřské mléko se tvoří již v těhotenství a miminko ho pije hned v prvních dnech.
- 2) Miminko můžete nechat na prsu usnout, aby se neprobudilo.
- 3) Kojení nemá časové omezení, neplatí, že miminko se může kojit až po 2 nebo 3 hodinách a jenom 10 nebo 15 minut. Miminka se kojí podle svých potřeb kdykoliv a jakkoliv dlouho.
- 4) Není důvod, abyste se omezovala v jídle nebo v pití.
- 5) Kdykoliv miminko pláče, můžete ho uklidnit kojením.
- 6) Miminko není potřeba vážit před kojením a po kojení. Laktační poradkyně MAMILY vás naučí poznat vydatnost pití miminka pozorováním kojení a pauzy v bradě.

*Ukázka kojení v leže.*







*Miminko se učí  
kojit kojením.  
Matky se učí  
kojit kojením.*




## KDE HLEDAT POMOC S KOJENÍM?

Na stránce **www.mamila.sk** najdete:

- » Návod na polohy u kojení.
- » Instruktažní videa ke kojení.
- » Fotografie přisávání miminka.
- » Kroky na řešení problémů s kojením.
- » Poradnu kojení online.
- » Seznam laktačních poradkyň MAMILY v ČR a SR, kterým se můžete ozvat a domluvit si návštěvu.
- » Vědecké a spolehlivé informace o kojení, spánku, nošení a pláči miminka.

## KDY VOLAT LAKTAČNÍ PORADKYNĚ MAMILY?

- a) Pokud máte poraněné bradavky.
- b) Pokud se miminko nepřisává.
- c) Pokud se chcete zbavit dokrmování.
- d) Pokud miminko pláče a potřebuje uklidnit.
- e) Pokud máte dotazy o kojení, nošení nebo spánku miminka. 

*Laktační pomůcka - cévka v nádobce s mlékem  
- pomáhá udržet kojení v případě dokrmování.*





Andrea Poloková

# PRAKTICKÝ NÁVOD NA KOJENÍ

KUPTÉ SI  
KNÍŽKU:



**mamila**  
poradenstvo pri dojení