

6. NOŠENÍ V ŠÁTKU Do čeho se tedy investovat vyplatí? Jednoznačně do šátku! Šátek na nošení dětí je tou nejlepší pomůckou (nejen) kojících maminek. Umožní Vám mít miminko blízko srdce, kde se bude cítit v bezpečí a bude se zde moci také kdykoli nakojit. Vám přitom zůstanou volné ruce, aniž byste přišla o drahocenný kontakt s miminkem.

7. KOJENÍ PODLE POTŘEB MIMINKA Ať už se chce miminko kojit každou chvíli, nebo jen jednou za několik hodin, ponechte kojení na něm. Některé děti rády tráví u prsu celičký den a každé kojení jim trvá hodinku či dvě, některé se naopak nakojí dostatečně během v noci a přes den pak jen občas pocucávají, dudlají. Základem je, aby mělo miminko k prsu neustálý přístup (např. díky nošení v šátku a společnému spánku), a mohlo se tedy kojit, kdykoli chce a jak dlouho chce.

8. PROSPÍVÁNÍ MIMINKA Chcete-li se přesvědčit, že Vaše miminko prospívá a přijímá dostatečné množství mateřského mléka, zkontrolujte jeho plenky (případně nočník, pokud bezplenkujete). Pokud je jeho moč světlá, čirá a bez ostrého zápachu, je vše v pořádku a miminko má mléka dostatek.

9. USPÁVÁNÍ Je úplně v pořádku, že své miminko uspáváte kojením. Pro miminka není nic příjemnějšího, než když mohou usínat s pocitem klidu a bezpečí u prsu. Vytvářejí si tím pozitivní vztah nejen k mamince, ale také k usínání a spánku samotnému. Dříve či později se každé dítě naučí usínat samo. V prvních letech je uspávání kojením ideální cestou ke spokojenému spánku.

10. NOČNÍ KOJENÍ A SPOLEČNÝ SPÁNEK Co se v noci nakojí, to se dvakrát vrátí. Je tomu tak díky hormonu prolaktin, který naše těla vytváří v největší míře právě v noci. Nechte proto miminko, aby se mohlo kojit v noci tak, jak potřebuje, a nebudete mít o mléko nouzi. Ideální je mít v noci miminko u sebe v posteli. Dobře se tak vyspíte, protože nebudete muset k miminku vstávat. Navíc je společný spánek prevencí SIDS (syndromu náhlého úmrtí kojence).

11. PODPORA KOJENÍ Pokud se Vám z jakéhokoli důvodu kojení nedaří nebo máte obavy, zda je opravdu vše v pořádku, vyplatí se najít si pro sebe někoho, kdo Vás podpoří. Neváhejte se obklopit lidmi, kteří mají důvěru jak ve Vás, tak ve Vaše miminko. Je jen na Vás, zda si pozvete kamarádky, sestru, maminku či babičku, dlu nebo poradkyni podporující kojení – nebo všechny najednou.

Pokud se rozhodnete obrátit se na poradkyni, zkuste to tady www.prirozenekojeni.webnode.cz

Najdete zde také články a další zajímavé informace o kojení.

zpracovaly: Michaela Topinková, Hana Zámečnicková a Martina Křížová

grafika: Michaela Petřek Linhartová

©prirozenekojeni.cz 2016

Mýty a nepravdy o kojení

Milé ženy, vězte, že...

Neexistuje nic jako „slabé mléko“

Mateřské mléko se tvoří každému miminko na míru, podle jeho aktuálních potřeb. Je vždy husté a výživné přesně tak, jak je to pro miminko zrovna nejvhodnější. Jeho složení se mění a přizpůsobuje dokonce i přímo během jednoho jediného kojení. Jakákoli hustota a konzistence jsou v pořádku.

Neexistuje také nic jako „zkažené mléko“

Ať máte mléko průsvitné, žluté, namodralé, sytě bílé nebo zelené, všechny tyto barvy (i mnohé další) jsou vždy v pořádku a proměňují se stejně jako hustota mléka podle aktuálních potřeb miminka.

Neexistuje nic jako „nevhodný tvar bradavek“

Na tvaru bradavek u kojení absolutně nezáleží, miminko se totiž přisává ke dvorci, tj. té části prsu, která bradavku obklopuje.

Neexistuje také nic jako „nevhodná velikost prsou“

Vaše prsa mohou být klidně malá, velká, placatá, chlupatá či čtveratá. Velikost a tvar prsou na kojení nemá žádný vliv. Vaše prsa jsou dokonalá, ať už jsou jakákoli.

Není vhodné miminko před a po kojení vážit

Vážení před a po kojení je zbytečně stresující a nic nevyovídající. Miminko může mít jednou jen trochu žízeň, podruhé se může chtít pořádně najíst, jindy se zase potřebuje hlavně pomazlit, a tak může při každém kojení vypít jiné množství mléka. Vážení před a po kojení bývá navíc velice nepřesné, když vezmeme v potaz možnou odchylku váhy spolu s velmi malým obsahem žaludku miminka.

Není nutné, aby miminko neustále přibíralo na váze

Není čeho se obávat, ani pokud miminko nepřibírá přesně podle tabulek. Kojená miminka přibírají skokově, jeden měsíc přiberou hodně, druhý méně. Jsou dokonce období, kdy úplně přestávají přibírat na váze, přitom ale rostou rychle do délky. Většinou děti prospívají dobře i přesto, že do tabulek vůbec nezapadají.

Není třeba užívat bylinky ani jiné preparáty

Ženské tělo je dokonalé. Během těhotenství dokáže stvořit celé miminko. Vytvořit dostatečné množství mléka, aby miminko uživilo, zvládne hravě také. Potřebuje k tomu jen ten správný signál „miminko je tu a má hlad“. Nejvíce stimulujícím prostředkem jsou tedy kontakt kůže na kůži, časté kojení, nošení a společný spánek. Bylinky a ostatní preparáty jsou zbytečnými berličkami s vedlejšími účinky, na kterých navíc vzniká psychická závislost.

Není nutné po kojení odstříkávat

Pokud jde o navýšení tvorby mléka, odstříkávání (či odsávání) není ani zdaleka tak účinné jako kontakt kůže na kůži a časté kojení. Množství odsátého/odstříkaného mléka také nevypovídá nic o tom, kolik miminko skutečně vypilo nebo je schopné vypít, tzv. kontrolní odsávání nemá smysl.

Není třeba dodržovat žádné intervaly ani sledovat délku kojení

Děti se mohou kojit, jak často a dlouho chtějí. Čekání na to, až se Vám nalijí prsa, může způsobit snížení tvorby mléka. Naopak čím častěji a déle budete kojit, tím více mléka se Vám bude tvořit. Není také potřeba se obávat, že se miminko v žaludku smíchá staré a nové mléko. Kojte vždy podle potřeb miminka.

Není nutné, aby se Vám nalévala prsa

Pokud se prsa přestanou nalévat, nebo se ani nikdy nenalévala, neznamena to, že jste přišla o mléko. I úplně měkká a vláčná prsa dokážou přímo během kojení vyprodukovat závratné množství mléka.

Není třeba sledovat barvu stolice

Barva stolice miminka může být žlutá, žlutobílá, nahnědlá či zelená. Ani v jednom tomto případě nejde o tzv. hladovou stolicí. Většina barev a konzistencí stolice je naprosto běžná a nevypovídá nic o množství či kvalitě mléka, které miminko přijímá.

Není třeba přestat kojit, pokud jste nemocná Vy nebo miminko

Kojení při nemoci matky je více než vhodné, jelikož dítě přes mléko dostává cenné protilátky proti nemoci, kterou matka zrovna prodělává. Také pokud je nemocné miminko, je pro něj mateřské mléko tím nejlepším lékem.

Při zavádění příkrmů není třeba kojení nijak omezovat

I při zavádění příkrmů je důležité nadále kojit. Kojení je zásadní při „testování“ potenciálních alergenů. S příkrmy navíc není kam spěchat. Ideální čas je ten, kdy dítě samo projeví o jídlo zájem.

Není třeba miminku ke kojení přidávat čaje ani jiné tekutiny

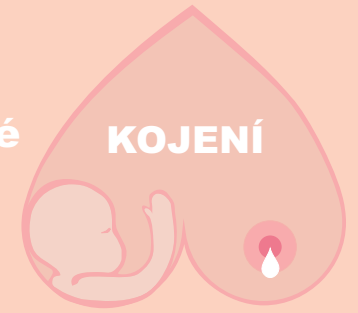
Mateřské mléko pokrývá kompletně potřebu tekutin, a to i v létě. Jiné tekutiny než mateřské mléko dětem mladším šesti měsíců neprospívají, naopak zbytečně zatěžují jejich ledviny.

Není třeba se bát, že miminko rozmazlíte

Nošením, kojením na požádání a společným spaním své dítě nerozmazlíte, pouze v něm vzbudíte hluboký pocit bezpečí a vytvoříte si spolu pevnou láskyplnou vazbu. Vše má svůj čas a jednou se osamostatní i Vaše dítě. Právě díky Vaší láskyplné péči, se bude moci do světa vydat s důvěrou, pocitem bezpečí, empatií a dobrými vztahy.

11 informací pro bezstarostné

KOJENÍ



- 1. BONDING A SAMOPŘISÁTÍ** Miminko je od přírody perfektně vybaveno vším, co ke kojení potřebuje. Díky celé škále vrozených reflexů je po porodu schopné se samo přisát. Nerušený poporodní bonding Vám poskytne dostatek času nejen k seznámení se s miminkem, ale také k jeho samopřisátí. Položte si své nahé miminko bříškem na holou hrud' a sledujte, jak šikovně je.
- 2. PŘIROZENÁ POLOHA** Pomocí samopřisátí se miminko může kojit nejen bezprostředně po porodu, ale i dlouho poté. Poloha „břícho na břícho“ je zcela přirozená. Pokud z nějakého důvodu po porodu samopřisátí neproběhlo, můžete v této poloze začít kojit i kdykoli později. Vaše miminko i nadále ví, jak na to.
- 3. SKIN-TO-SKIN** Fyzický kontakt s mámou je základní potřebou našich dětí a je také základním kamenem úspěšného kojení. Dlouhodobý nepřetržitý kontakt s miminkem, nejlépe ten „nahatý“, kůže na kůži, je tím nejlepším signálem pro tělo, aby vytvářelo dostatečné množství mléka. Je také tou nejúčinnější a nejsnazší cestou ke spo-kojenému miminku, tedy i k Vaší spokojenosti.
- 4. ŠESTINEDĚLÍ** V prvních dnech a týdnech je tou nejdůležitější činností seznamování se a mazlení s miminkem. Chtějí-li Vám příbuzní a přátelé pomoci, ať pomohou s úklidem, vařením a s péčí o starší děti. Poskytnou Vám tak dostatek času pro sladění se s miminkem, a tím i pro ustálení kojení. Naplňte toto kouzelné období mazlením se s miminkem a nekončícím kojením a na konci šestinedělí spolu budete tvořit sehraný tým, pro který bude kojení hračka.
- 5. POTŘEBY (PRO) NOVOROZENCE** Jsou věci, na kterých se vyplatí ušetřit. Vězte, že není zapotřebí žádných lahví, umělých výživ, dudlíků, sterilizátorů, zavinovaček, novorozeneckých vah, bylinek pro podporu laktace či kloboučků a formovačů bradavek. Všechny tyto věci kojení spíše komplikují. Jedinou nezbytnou věcí, kterou miminko ke kojení (a spokojenosti) potřebuje, jste Vy sama. Jen Vy mu dokážete poskytnout pocit bezpečí a lásky a uspokojit všechny jeho potřeby.