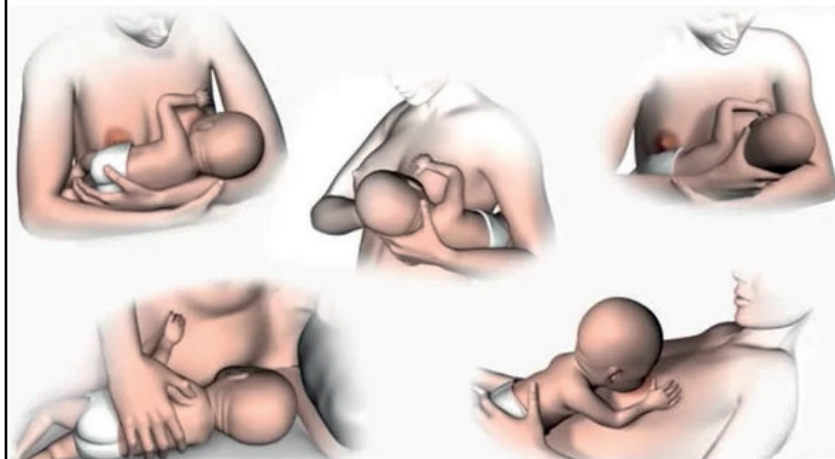


**Jak správně kojit?**

- 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 dítě to nejlepší.
- 7) Pozorujte, důvěřujte, konzultujte.**

**↔ Polohy při kojení:**

Zdroj: <https://www.madeformums.com/baby/breastfeeding-positions-for-newborns-with-pics/>

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

Největší portál o kojení, přináší odborné informace, které jsou rozděleny podle zaměření, naleznete zde online poradnu, seznam laktčních poradců apod. – www.kojeni.cz

Léky a kojení: <http://www.kojeni.cz/novinky/leky-a-kojeni-2/>

Národní laktční 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/>

Metodická doporučení vlády ČR:

<http://www.kojeni.cz/zdravotnikum/doporuceni/>

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.alza.cz/maxi/prvni-kojeni-miminka-a-jak-jej-zvladnout#polohy>
<https://www.mamila.sk/sk/uvod/>

Komplikace při kojení:

<https://www.maminka.cz/clanek/kdyz-krmeni-boli-aneb-jak-si-muzete-pomoci>

Výhody kojení 1. část**ZDRAVOTNÍ VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ****Kojení snižuje riziko...**

onemocnění dýchacích cest
 vysokého krevního tlaku
 zánětu středního ucha
 cukrovky 2. typu
 vzniku leukémie v dětském věku

SIDS (syndrom náhlého úmrtí)
 autoimunitních onemocnění (např. Crohnovy nemoci)
 alergií a astmatu
 obezity
 infekčních onemocnění a zlepšuje průběh nemoci

© KOJENÍ S LÁSKOU = SPO-KOJENÉ DĚTI

Zdroj informací: mamila.sk, szu.cz, mzp.cz

Výhody kojení 2. část**ZDRAVOTNÍ VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU****Kojení snižuje riziko...**

rakoviny prsu
 osteoporózy
 deprese v období po menopauze
 kardiovaskulárních onemocnění

rakoviny vaječníků
 vysoké hladiny cholesterolu
 cukrovky 2. typu
 rakoviny endometria
 vysokého tlaku

© KOJENÍ S LÁSKOU = SPO-KOJENÉ DĚTI

Zdroj informací: mamila.sk, unicef.org, mzcrcz