



KOJENÍ – ZÁKLADNÍ RADY A TIPY

PhDr. Hana Heiderová, Ph.D.



Pedagogická
fakulta



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ



FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC

Tato prezentace vznikla za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR
(projekt 50/20/PPZ In Time - zodpovědně, erudovaně, plánovaně a připraveně k rodičovství).



VÝHODY KOJENÍ

- Kojenec dostává v mateřském mléce všechny **potřebné živiny**.
- Jsou v optimálním poměru, snadno se tráví a vstřebávají.
- Zlepšují **imunitní systém** dítěte. Přes mléko dítě získává **protilátky proti infekcím**. Vysoký obsah laktózy, nízký obsah fosfátů a látka laktoferin totiž brání v množení bakterií.
- Kromě toho má kojení **pozitivní vliv i na zdravotní stav matky**.
- Snižuje riziko karcinomů vaječníků a prsu. Oddaluje další těhotenství.
- Vytváří se velmi silné pouto mezi matkou a dítětem.



Výhody kojení 1. část

ZDRAVOTNÍ VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ

Kojení snižuje riziko...



onemocnění dýchacích cest	SIDS (syndrom náhlého úmrtí)
vysokého krevního tlaku	autoimunitních onemocnění (např. Crohnovy nemoci)
zánětu středního ucha	alergií a astmatu
cukrovky 2. typu	obezity
vzniku leukémie v dětském věku	infekčních onemocnění a zlepšuje průběh nemoci

👉 KOJENÍ S LÁSKOU = SPOKOJENÉ DĚTI

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

ZDRAVOTNÍ VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU

Kojení snižuje riziko...



@KOJENÍ S LÁSKOU = SPO-KOJENÉ DĚTI

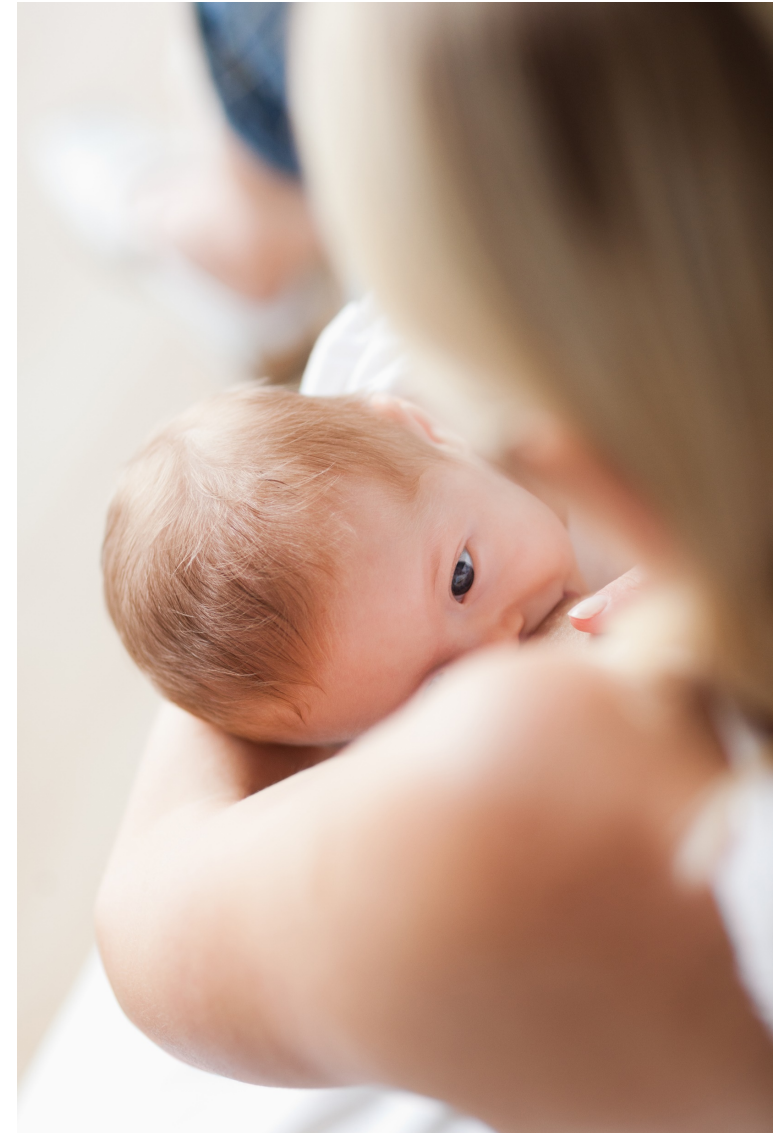
Zdroj informací: mamila.sk, unicef.org, mzcr.cz



VÝHODY KOJENÍ

Nejdůležitější při kojení je:

- **správné držení prsu;**
- **vzájemná poloha matky a dítěte;**
- **technika přisátí;**
- **technika sání.**





JAK SPRÁVNĚ KOJIT

1. Poprvé byste měla dítě přiložit ke kojení během prvních třiceti minut po porodu

- Začněte dítě kojit **co nejdříve** po porodu – nejlépe do třiceti minut. Sací reflex je v tuto chvíli obzvláště silný. Kontakt kůže na kůži je velmi důležitý a napomáhá úspěšnému začátku kojení.

2. Kojení podle potřeby

- Čím častěji budete dítě kojit, tím více mléka Vaše tělo vyprodukuje.
- Dítě tedy kojte, kdykoli budete mít dojem, že má hlad nebo projeví zájem o kojení. U většiny novorozenců to znamená kojení každé 2–3 hodiny ve dne i v noci, tj. 8 až 12krát během 24 hodin.





JAK SPRÁVNĚ KOJIT

3. Připravte si vhodné prostředí

- Kojení by mělo být chvilkou, kterou budete trávit se svým dítětem v klidu.
- Zaveďte si systém, který pro Vás bude pohodlný. Usad'te se do pohodlného křesla a připravte si následující pomůcky:
 - ✓ **Kojící polštář**, kterým dítě na klíně podepřete.
 - ✓ **Kojící stoličku**, abyste mohla mít nohy ve zvýšené poloze, a uvolnit tak napětí v páteři.



JAK SPRÁVNĚ KOJIT

4. Nespěchejte

- Odstraňte ze svého okolí všechny rušivé elementy. První pokusy o kojení by jste měla provádět pomalu a v klidu. Neočekávejte od sebe ani od dítěte hned od začátku příliš velké výkony a nebojte se požádat o radu svého lékaře, laktační poradkyni, sestru v nemocnici nebo někoho z rodiny.
- Snažte se přikládat dítě k prsu a nikoli prs k dítěti. Dítě pevně přitiskněte k tělu tak, že se budete vzájemně dotýkat kůží a břichem a ústa se budou dotýkat bradavky.
- Dotyk na horním rtu může být dostatečným impulsem k aktivaci hledacího reflexu, dítě otočí hlavu s široce otevřenými ústy směrem k bradavce.
- Pokud je kojení bolestivé, může to znamenat, že je dítě prisáté pouze k bradavce a nikoli k celému prsu.
- Jakmile se dítě prisaje a začne proudit mléko, uvidíte výrazné pohyby čelisti a uslyšíte jemné polykací pohyby. Poté, co se dítě dostatečně napije, budou Vaše prsa měkčí a méně plná než před kojením.



JAK SPRÁVNĚ KOJIT

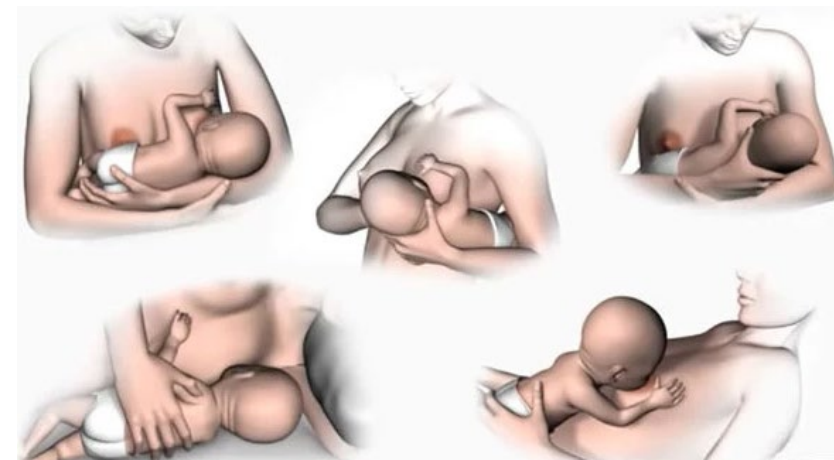
5. Naučte se uvolnit sání

- Pokud chcete sání přerušit a přesunout dítě k druhému prsu, zlehka vsuňte prst mezi spodní a horní dásně dítěte, aby otevřelo ústa. Měla byste mít ostříhané nehty a postupovat opravdu velmi jemně.
- **V případě potřeby vyhledejte odbornou pomoc.**
- Je možné, že se budete potřebovat na některé věci zeptat a poradit se s odborníky. Pokud se Vám dostane rychlé podpory, zvýší se tím pravděpodobnost, že budete moci v kojení úspěšně pokračovat. Nemocnice mají seznamy svých laktačních poradců. Pomoc lze najít i u poradců uvedených na webových stránkách Laktační ligy ČR, www.kojeni.cz.



POLOHY PŘI KOJENÍ

- Poloha při kojení musí být pro maminku i miminko pohodlná.
- Nedotýkejte se při kojení zbytečně hlavičky ani tváře dítěte, miminko přitahujte za ramena a záda.
- Ucho, rameno a kyčle dítěte jsou v jedné linii.
- Miminko přikládejte k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Mezi vámi a miminkem nesmí být žádná překážka.
- Brada miminka je v prsu hluboce zabořená.
- Neodtahujte prs od nosu miminka.





POLOHY PŘI KOJENÍ

POLOHA VLEŽE – Maminka i dítě leží na boku. Maminka má polštářem podloženou pouze hlavu tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší ramene.

POLOHA VSEDĚ – Hlavička dítěte leží v ohbí maminčiny paže. Její předloktí podpírá dítěti zádíčka. Prs přidržuje maminka druhou rukou.

Poloha základní vleže - matka i dítě na boku



Poloha základní vsedě





POLOHY PŘI KOJENÍ

FOTBALOVÉ, BOČNÍ DRŽENÍ –

Je vhodné pro ženy s velkými prsy nebo plochými bradavkami. Dítě leží na matčině předloktí. Maminka mu rukou podpírá ramínka, přičemž prsty podepírají hlavičku.

POLOHA TANEČNÍKA – Je vhodná pro nedonošené děti nebo pro děti, které se špatně přisávají. Dítě leží na matčině předloktí. Maminčina ruka podpírá prs na téže straně.

Poloha boční fotbalová



Poloha tanečník





KONTRAINDIKACE KOJENÍ

- **Absolutní kontraindikace** je, pokud u matky bylo diagnostikováno onemocnění **virem HIV**, případně se nemoc rozvinula do dalšího stádia.
- Kojit nelze také při nákaze virem **HTLV1,2**.
- Kojení se nedoporučuje u matek s drogovou či alkoholovou závislostí, kdy matka dlouhodobě neabstínuje.
- Kojení ze strany dítěte není možné, má-li silnou [alergii na laktózu](#).
Dítě není možné kojit, trpí-li vzácným dědičným onemocněním metabolismu (fenylketonurie, galaktosemie) nebo silnou alergií na bílkovinu kravského mléka.



RADY PŘI KOJENÍ

- Nepijte [alkohol](#) a nápoje s kofeinem. Ten obsahuje káva, zelený čaj, černý čaj nebo Cola.
- Dávejte přednost bio produktům a přirozeným potravinám, nikoliv polotovarům.
- Dodržujte pravidla správné výživy. Nejezte za dva.
- Jezte méně masa. Mateřské mléko vegetariánek obsahuje nižší podíl škodlivých látek než mléko žen živících se smíšenou stravou.
- Hodně pijte, laktaci pomůže čistá voda a [laktační čaje](#).
- Nepoužívejte příliš ostré koření.
- Nekuřte a vyhýbejte se zakouřeným prostorům.
- Bradavky není nutné dezinfikovat.
- Můžete kojit, i když máte [chřipku](#) nebo horečku.
O použití [léků při kojení](#) se poraďte se svým lékařem.
- Další informace [ZDE](#).



In Time LITERATURA

<http://www.kojeni.cz/maminkam/brozura-kojeni/>
www.mamila.sk/sk/pre-matky/poradna-dojcenia/

Obrázky – polohy kojení:

<https://www.hipp.cz/mleko/pruvodce/tipy-pro-kojeni/jak-spravne-kojit-tipy-pro-expertky/>