

Vážení rodiče,

blahopřejeme Vám k narození dítěte a vítáme Vás na porodnickém oddělení Orlickoústecké nemocnice.

Během pobytu u nás se naučíte pečovat o Vaše malé miminko. Jen blízký kontakt s dítětem umožňuje porozumět něžným projevům dítěte a vytvořit vzájemný pocit lásky, tepla a bezpečí.

MOTTO: KOJENÍ JE PRÁVEM DÍTĚTE I PRÁVEM ŽENY

Kojení je jedním z nejkrásnějších zážitků pro maminku a dítě.

Mateřské mléko je nejpřirozenější, neoptimálnější a nejvhodnější výživou pro všechny děti.

Doporučujeme výlučné kojení do 6 měsíců věku miminka a v kojení pokračovat do 2 let i déle, podle vzájemných potřeb maminky a dítěte.



Baby friendly hospital

Nabízíme Vám pomoc i při propuštění domů prostřednictvím Horké linky kojení a laktační poradny. Při problémech s kojením (neprosívání dítěte, snížená laktace, bolestivost prsů) nás můžete kontaktovat

Horká linka kojení: 465 710 340

Potřebné rady a informace týkající se kojení najdete také na internetových stránkách Laktační ligy:

www.kojeni.cz

Jak úspěšně kojit své dítě

- ❖ časté a neomezené kojení ihned po porodu je podnětem časně a dostatečné tvorby mléka
- ❖ kojte dle chuti miminka bez omezení délky a frekvence
- ❖ zpočátku budete kojit 10–15x za den
- ❖ spavé děti je třeba přes den budit
- ❖ dodržujte správnou techniku kojení
- ❖ dítě musí mít v pusince nejen bradavku, ale i dvorec, nos i bradička děťátka se dotýkají prsu
- ❖ v prvních dnech kojte z obou prsů při každém přiložení
- ❖ později je lépe kojit pouze z jednoho prsu na jedno kojení, důležité pro správné vyprazdňování prsu
- ❖ střídejte polohy při kojení – vleže, vsedě, v polosedě, boční fotbalová
- ❖ střídání poloh u kojení je důležité pro správné vyprazdňování prsu a prevence retencí (zadržování mléka)
- ❖ kojení nesmí bolet, pokud bolí, poraďte se s dětskou sestrou a změňte techniku
- ❖ po kojení nechte dítě odříhnout ve vhodné poloze, nejlépe „na tygříka“
- ❖ nedávejte dítěti dudlík, technika sání z prsu a z dudlíku je jiná
- ❖ na podporu laktace by měla maminka vypít až 3 l tekutin za den

Polohy při kojení

Zvolte pohodlnou polohu při kojení, měla byste se cítit uvolněně Vy i Vaše dítě.

1. Poloha vleže

- matka na boku s podloženou hlavou polštářem
- dítě také na boku „bříško na bříško“
- ústa dítěte směřují k bradavce



2. Poloha vsedě

- dítě držíme jako v kolébce – poloha Madony
- matka opřená záda a podložené nohy
- hlava dítěte leží v ohbí paže matky
- předloktí matky podpírá dítě



3. Poloha tanečnicka

- dítě držíme ve zkřížené kolébce
- dítě leží na matčině předloktí
- zadeček směřuje k lokti
- rozevřenou rukou podpíráme ramena a hlavičku současně



4. Poloha boční, fotbalová

- dítě leží na předloktí matky a jako v poloze tanečnicka
- hrudník dítěte je kolem boku v podpaží maminky



5. Poloha v polosedě s podloženýma nohama

- vhodná pro matky po císařském řezu
- polštář na břichu matky brání tlaku dítěte na jizvu



Výhody kojení pro dítě

- ❖ chrání děti před průjmy
- ❖ ochrana proti infekcím dýchacích cest, zánětu středouší
- ❖ nižší riziko cukrovky, alergií, obezity, anémie
- ❖ lepší vývoj duševních schopností
- ❖ méně často vyžadují hospitalizaci
- ❖ silnější kosti v dospělosti a stáří

Výhody mateřského mléka oproti umělé výživě

- ❖ mateřské mléko má složení odpovídající růstovým a vývojovým potřebám dítěte
- ❖ počáteční mléko (kolostrum) obsahuje hodně bílkovin a vitamínu A, obsahuje imunoglobuliny působící jako masivní antiinfekční ochrana novorozence, velmi malé množství je dostačující pro nasycení novorozence v prvních hodinách po porodu
- ❖ zralé mléko mění své složení v čase, během dne i během jednoho kojení
- ❖ mateřské mléko obsahuje bílkoviny ideální pro růst a vývoj dítěte, dobře stravitelné a vstřebatelné, obsahuje tuky – nositele energie pro dítě a nenasycené mastné kyseliny potřebné pro vývoj mozku dítěte, obsahuje železo, které se z mateřského mléka lépe vstřebává

Výhody kojení pro matku

- ❖ děloha se po porodu vrací rychleji do původního stavu
- ❖ chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou
- ❖ antikoncepční účinek, pokud matka plně a často kojí
- ❖ podpora citové vazby matky a dítěte
- ❖ levnější než umělá výživa

Čerpáno z materiálů WHO a Laktační ligy Praha.