

20 informací, které musíte vědět o kojení... ideálně před porodem



napsala

Zuzana Chovancová Holubová

Certifikovaná laktační poradkyně a poradkyně pro péči o miminka

© 2019 Zuzana Chovancová Holubová
www.kojenihrave.cz

20 informací, které musíte vědět o kojení... ideálně před porodem

Ebook plný informací, které Vám pomohou plně kojit Vaše miminko od jeho prvních dnů. Dobrý začátek je pro dlouhodobé a bezproblémové kojení často rozhodující. Doporučení v ebooku Vám usnadní počátek kojení a pomůže Vám vyhnout se kojícím mýtům a problémům s kojením, které Vás mohou v prvních dnech a na začátku kojení potkat.



napsala

Zuzana Chovancová Holubová

Certifikovaná laktační poradkyně, členka Laktační ligy a poradkyně pro péči o miminka

Pomáhám maminkám při problémech s kojením a zároveň v prvních krůčcích s péčí o jejich miminko. Hledám cesty, ukazuji možnosti. Kojení je snadné, když máte po ruce ty správné informace a někoho, kdo Vás podpoří a ukáže Vám jak na to.

Prohlášení:

Tento ebook je informační materiál. Veškeré jeho šíření, nebo poskytování třetím stranám je zakázáno a je porušením autorského práva. Uvedené informace, doporučení a postupy Vám mají pomoci k plnému kojení, za jakékoli Vaše nezdary při použití těchto informací ale nenesu ani nemohu nést zodpovědnost. Je to na Vás:) Děkuji za pochopení.

OBSAH:

1. Poděkování	3
2. Ještě než začnete číst	4
3. 20 věcí, které musíte vědět o kojení... ideálně před porodem	6
4. Pár slov na závěr	11



Nikdo nemůže vědět, co znamená život, co znamená svět, nemůže znát význam čehokoli, dokud nemá dítě a nemiluje ho. A pak se celý jeho svět změní a nikdy se už nic nebude zdát úplně stejně jako dřív.

Patrick Lafcadio Hearn

1. Poděkování

Všem maminkám, které se rozhodly kojit...

Děkuji Vám, že jste si stáhla tento materiál a jste rozhodnutá plně kojit své miminko. Dnes v ČR plně kojí jen velmi málo žen doporučovaných prvních 6 měsíců (13,6%) a to je velká škoda. Většina miminek během této doby dostává umělé mléko a to z více důvodů. Jedním z nich jsou kojící mýty a neúplné, nevhodné nebo rozporuplné informace z různých, často neověřených zdrojů, které komplikují počátek kojení a správnou kojící techniku.

A protože těchto zavádějících informací je stále hodně, rozhodla jsem se napsat alespoň 20 důležitých a zcela nezbytných informací a doporučení, které Vám usnadní počátky kojení a rozhodování o tom, co je a není pro Vaše plné kojení prospěšné.

Přála bych si, aby více maminek plně a bez problémů kojilo a to je také posláním mé práce. Chtěla bych Vám tímto textem ulehčit kojení, ať se můžete soustředit na další velmi důležité aspekty mateřství a rodičovství jako je rozpoznávání citových a dalších potřeb Vašeho dítěte a budování láskyplného vztahu s ním.

Krásné čtení přeje

Vaše laktační poradkyně Zuzka

Více o mně naleznete [zde](#).

1. Ještě než začnete číst...

Kojení je nádherná a obohacující zkušenost. Kojením dáváte nejen výživu svému miminku, ale také budujete jedinečný vztah mezi Vámi...

Milé ženy, važme si tohoto úžasného daru, který jsme od přírody dostaly a s pokorou přijměme i vše ostatní, co ke kojení patří - citlivost, křehkost, vnímavost a tedy i schopnost chápat a rozumět svým miminkům beze slov.

Vaše pocity Vás vedou. Nechte se vést! Jste na úžasné cestě objevování úplně jiného světa - dětského světa plného bezpodmínečné lásky a porozumění. Jste na cestě objevování své vlastní křehkosti a zranitelnosti.

Dary, které jsme spolu s mateřstvím od přírody dostaly jsou jedinečné a krásné, i když v naší společnosti často opomíjené. I přesto mají potenciál změnit celou naši společnost, protože dlouhodobým kojením vybudujete láskyplný vztah se svým děťátkem na celý život.

Věřím, že tyto dary přijmete s pokorou a nebudete se bát sama před sebou ani před okolím plakat. Protože když se spustí mléko, spustí se i slzy a tak to má být.

Slzy očišťují Vaše tělo i duši. Očišťují i Vaše mléko a pocity, které s Vámi sdílí Vaše miminko. Dovolte sama sobě očistit se. A všem, kdo se budou divit, jednoduše řekněte, že plakat je normální, nebo jim dejte přečíst tyto řádky:)

Tento materiál jsem napsala pro všechny maminky, které chtějí plně kojit a dobře se na kojení připravit, protože bez informací a přípravy je velmi nesnadné se po porodu zorientovat v záplavě rozporuplných a obecných informací.

Ve svojí práci jsem pomohla již stovkám žen, které díky mému vedení a konkrétním informacím přešly z příkrmu na plné kojení, zvýšily si množství mléka, odstranily kloboučky a vyřešily různé jiné kojící problémy, které je trápily.

Budu ráda, když informace v tomto textu přispějí k tomu, abyste i Vy snadno plně kojila a mohla se radovat z nádherných pocitů naplnění a lásky, které kojení přináší.

Držím Vám palce ať se kojení daří a je pro Vás jen radost!



2.

20 věcí, které musíte vědět o kojení... ideálně před porodem

1. Před porodem popřemýšlejte, kde byste chtěla u Vás doma kojít a vybavte si toto místo pohodlnými i pevnými polštáři. Kojící polštář volte vždy pevný. Poříďte si pohodlné křeslo s područkami, pokud budete chtít kojít v sedě. **Dbejte maximálně na své pohodlí při kojení, protože zpočátku budete kojením trávit mnoho hodin denně, tedy většinu dne.**
2. Nechte si v těhotenství zkontrolovat bradavky, zdali nejsou vpáčené. Při vpáčených a plochých bradavkách používejte v těhotenství formovače a zjistěte si, **jakou podporu při kojení poskytuje Vámi vybraná porodnice.**
3. Po porodu si dejte miminko na hrud' co nejdříve (bonding) a nechte jej, aby se přisálo samo tzv. samopřisátí. Pokud na to nemáte prostor, nebo čas (samopřisátí může trvat 30min i déle), **nechte jej přisát se samo během dalších dnů** v porodnici, klidně i vícekrát. Bonding není otázkou hodin, ale dní.
4. V prvních dnech **buďte s miminkem co nejčastěji tělo na tělo** a kojte jej vždy, když je klidné a bdělé. *Tento bod je v rozporu s běžnými nařízeními většiny českých porodnic, kde miminko musíte mít oblečené a v postýlce. I to je jedním z důvodů proč jsou maminky v porodnici tak*

často nuceny své děti přikrmovat umělým mlékem, jelikož nemají dostatek kontaktu a poté i mléka.

5. **Po porodu a během celého kojení nenoste příliš těsnou nebo špatně sedící podprsenku.** Vyhněte se tím problémům s nedostatkem mléka a zadržováním mléka - retencí.
6. **Naučte se správnou techniku kojení a přikládání již během těhotenství.** Nebudete po porodu tápat a vystavovat se tak zbytečnému stresu z toho, že Vaše miminko nepřibírá nebo máte bolestivé bradavky s nimiž téměř nelze kojit. Více o technice kojení na mých konzultacích [zde](#).
7. **Když po porodu nemáte miminko z jakýchkoli důvodů u sebe** (jste na JIP po císaři, nebo jiném zákroku, aj), vyžádejte si v porodnici odsávačku a **pravidelně odsávejte**. Pokud ji v porodnici nemají, můžete si ji zapůjčit v laktační lize, nebo zakoupit v lékárně a na internetu. Až Vám miminko přinesou, buďte s ním v kontaktu co nejčastěji tělo na tělo po dlouhou dobu, aby se Vám co nejdříve spustila laktace.
8. **Po porodu císařským řezem můžete ihned plně kojit, když budete dodržovat zásady, které zde uvádím.** Při prvních přiloženích si nechejte poradit a zkontrolovat techniku od zkušené laktační poradkyně, abyste se vyhnula počátečním problémům, které jsou po císaři častější, a rozkojila se co nejdříve.

9. Zřekněte se často doporučovaného kojícího intervalu co 3 hodiny 15 - 20 minut kojení. **Většina miminek potřebuje zpočátku kojit častěji a déle.** Toto doporučení může vést k postupnému odstavení miminka.
10. **Nepoužívejte rutinně (nebo preventivně) kloboučky.** Pokud je v porodnici rutinně používají, zeptejte se zdali je to ve Vašem případě opravdu nutné a nebojte se získat více názorů na tuto problematiku. S dobrou podporou jsou všechny bradavky kojitelné!
11. Kojení novorozence je nejnáročnější kojící disciplínou, protože **miminko ještě neovládá své tělo a správnou polohu mu musíte zajistit Vy.** Proto se ještě před porodem připravte na péči o miminko a zjistěte si, jak s miminkem správně zacházet. Více o správné manipulaci se dozvíte na mých [konzultacích](#). Tyto znalosti Vám přinesou větší jistotu při kojení, protože budete vědět jak snadno polohovat miminko k prsu.
12. **Miminka po porodu přirozeně ubývají na váze.** Tento úbytek může být až 10%. Zpátky jej nabrat trvá miminku 2-3 týdny.
13. První mléko se nazývá **kolostrum**, neboli mlezivo a obvykle je zlatavé, nebo sytě bílé barvy. V prsou jej máte jen pár kapek a je nanejvýš důležité, aby jej miminko vypilo, protože **je potřebné pro jeho imunitu.**
14. **Prsa se nalijí obvykle 2-5 den po porodu.** Poznáte to tak, že se trochu zvětší, jsou plnější a citlivá. Když je nalití bolestivé, buďte s miminkem tělo na tělo a často jej kojte.

15. **Vždy pečlivě zvažte, zdali budete miminko přikrmovat umělým mlékem.** Pro jeho imunitní systém je nanejvýš důležité mateřské mléko. Podle výzkumů i jediná stříkačka umělé výživy naruší střevní mikroflóru (a imunitu) miminka, kterou mateřské mléko přirozeně buduje.

16. **Nechte si v porodnici zkontrolovat správné přisátí a kojení zkušenou laktační poradkyní.** Jen tak zajistíte, že Vaše miminko bude přibírat a mít dostatek mléka a Vy budete moci snadno plně kojit. Také se tímto jednoduše vyhnete bolestivým bradavkám a stresu při kojení. Pokud potřebujete zkontrolovat správné přisátí, můžete mě kontaktovat [zde](#).

17. **Počáteční zvýšená citlivost až bolestivost bradavek by měla odeznít během prvních 2-4 dní (max. týdne) po porodu.** Pokud bolest přetrvává, je potřeba ihned upravit techniku kojení a vyhnout se tak bolestivému poranění bradavek, které může vést až k postupnému odstavení.

18. Až budete s miminkem doma, navykněte jej na jednoduchý a pravidelně se opakující **rytmus dne**. Vyhnete se tak mnoha pozdějším problémům s kojením a nejasnostem o tom, co Vaše děťátko opravdu chce.

19. **Jezte pravidelně, vyváženě a zdravě. Zní to banálně, ale často se na jídlo v šestinedělí zapomíná.** Během plného kojení je vyvážená strava stejně důležitá jako v těhotenství, protože miminko stále plně živíte. Kojení není

vhodnou dobou pro hubnutí. Vy a Vaše miminko potřebujete vyváženě jíst, abyste byli zdraví a cítili se dobře.

20. **Pláč není vždy známkou hladu** a pokud Vaše miminko přibývá není důvod mu dávat další příkrm a tím ho překrmit. Sice přestane plakat, protože přejedení vede ke spánku, ale dostalo doopravdy to, co si přálo? A co ho tím naučíte? Mrkněte na velikost žaludku miminka v mém článku [zde](#). **Pláč miminka si nikdy neberte osobně.** Často zpočátku není snadné odhadnout náuru miminka a co svým pláčem chce říci. Někdy si prostě jen potřebuje postěžovat, že je všeho na něj příliš a své emoce dostat ven. Jeho jediný emocionální ventil je pláč, respektujte to.



3. Pár slov na závěr:

Chci Vám poděkovat, že jste dočetla až sem.

Kojení může být a je snadné, když máte po ruce ty správné informace a někoho, kdo Vás podpoří. Ať už je to Vaše maminka, sestra, přítelkyně, manžel, zdravotní sestra v porodnici, známá z předporodního kurzu, nebo zkušená laktační poradkyně. Podporu prostě potřebujete a neváhejte o ni požádat. Maminky bez podpory okolí přestávají kojít. Vím to ze zkušenosti.

Proto jsem vytvořila tento ebook, abyste alespoň část této podpory dostala online a vyhla se tak mnoha mýtům, které o kojení uslyšíte. Informací o kojení je dnes až přespříliš a není snadné se jimi prokousat, natož se v nich vyznat.

Kojení je souborem mnoha dovedností, ale nejdůležitější je podpora a možnost obrátit se na někoho, ke komu máte důvěru. Když byste kolem sebe nikoho takového neměla, můžete se obrátit na mě. Své klientky navštěvuji přímo u nich doma a poté jsem pro ně nepřetržitě k dispozici na [telefonu](#) a [mailu](#), protože vím, že kontinuální podpora a konkrétní ověřené informace na míru jsou pro plné a dlouhodobé kojení nezbytné.

Držím Vám palce ať je pro Vás kojení krásným začátkem láskyplného vztahu s Vaším dítětem!

**Vaše laktační poradkyně
Zuzka**

Více o mně najdete [zde](#).



Pokud máte otázky ohledně kojení a péče o miminko, nebo máte zájem o osobní konzultaci, kontaktujte mě mailem: zuzka@kojenihrave.cz, nebo vyplňte formulář [zde](#).

Více informací o kojení a péči o miminko najdete na mých stránkách: www.kojenihrave.cz