

# Průvodce kojením

A VÝŽIVOU MIMINKA



# Milá maminko,

ze všeho nejdříve bych vám ráda pogratulovala k narození miminka.

Společně s firmou HERO jsme pro vás připravili tuto brožuru, která by vám měla **pomoci v začátcích i v následujících měsících. Najdete zde způsoby kojení a informace o tom, jaké má kojení výhody**, protože mateřské mléko je to nejlepší, co můžete miminku nabídnout.

Když se stane, že maminka z jakéhokoliv důvodu kojit nemůže, je namístě vybrat mléčnou výživu, která se svým složením co nejvíce podobá mateřskému mléku, u něhož se výrobci kojenecké mléčné výživy inspiroují.

Držíme palce, ať vám jde péče o nového člena rodiny s lehkostí a aby kojení patřilo mezi ty nejhezčí společné chvílky pro vás oba.

**MUDr. Natália Szitányi**

poradce v oblasti výživy a kojení



# Obsah průvodce

Mateřské mléko – zlatý standard kojenecké výživy	04
Složení mateřského mléka	05
Co byste měla vědět?	06
Správná technika kojení	08
Problémy a překážky v kojení	10
Nejčastější chyby při kojení	12
Správná výživa a životospráva kojící matky	14
Mléčný nápoj pro vás: Sunar Gravimilk	15
Přechod na nemléčnou stravu, odstavení od kojení	18
Iniciativa Mámou bez příkras	20

# Zlatý standard kojenecké výživy

Kojení je jedním ze základních předpokladů zdravého růstu a vývoje dítěte. Mateřské mléko je jedinečné svým složením, které je ve výživě nenahraditelné.

### PROČ KOJIT A V ČEM JE MATEŘSKÉ MLÉKO JEDINEČNÉ?

- Kojení se spolupodílí na omezování výskytu alergií. Významně napomáhá i správnému vývoji obranyschopnosti, chrání před průjmovým onemocněním a ulehčuje průběh všech infekčních nemocí.
- Kojení je prevencí náhlého úmrtí kojenců (SIDS).
- Z dlouhodobého hlediska kojení přispívá k prevenci tzv. civilizačních nemocí dospělého věku – obezity, cukrovky, onemocnění srdce a cév.
- Kojení upevňuje vazbu matka-dítě a přispívá ke zdravému psychickému vývoji.

### VÝHODY KOJENÍ PRO MAMINKU:

- Dostupnost jídla pro miminko kdekoli a kdykoli.
- Ekonomická úspora prostředků rodiny.
- Snazší dosažení původní hmotnosti.
- Nižší riziko rakoviny vaječníků a prsu.
- Nižší riziko zlomenin krčku stehenní kosti.



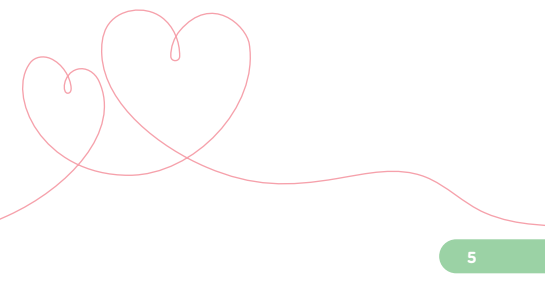
Mateřské mléko obsahuje stovky látek. Je specifické jenom pro člověka a je úplně jiné než mléko zvířat. Je zlatým standardem, ke kterému se snaží přiblížit náhradní kojenecká mléka. Náhradní kojenecká mléka jsou určena pro miminka, která nemohou být např. ze zdravotních důvodů kojena, a mají být používána pouze na doporučení lékaře nebo odborníka ve výživě.

### KOLOSTRUM (MLEZIVO)

Tvoří se první dny po porodu. Má slámově žlutou barvu a je pro vaše miminko imunologickou bombou. Chrání ho po narození před vlivy okolí a **pomáhá ke správnému osídlování střevního traktu dítěte**. Má velmi málo solí a také chrání nezralé ledviny nově narozeného dítěte.

### ZRALÉ MLÉKO

V průběhu dvou poporodních týdnů se kolostrum mění na zralé mléko, které je bohaté na tuky. Ve srovnání s ostatními savci je ale daleko chudší na soli a bílkoviny. Představuje nejenom komplexní výživu pro dítě, ale obsahuje i látky, které **pomáhají osídlivat střevo, zvyšovat obranyschopnost dítěte proti bakteriím i virům** a optimálně vstřebávat a trávit dodané živiny.



## Co byste měla vědět?

### PŘEDNÍ MLÉKO

Vylučuje se z prsu na začátku kojení. **Je bohaté na mléčný cukr (laktózu) a vodu.** Kojení uhasí žízeň a částečně ho i zasytí. Na druhou stranu dítěti i rychleji vyhládne.

U citlivých kojenců, zejména chlapečků s kojenickou kolikou, může krmení pouze předním mlékem zhoršovat nadýmání a bolení břicha.

Koncentrace jódu a selenu v mateřském mléce přímo souvisí s jejich obsahem v přijímané potravě matky. Obsah vitaminů je rovněž závislý na jejich hladinách u matky. **V mateřském mléce je nedostatek vitaminů D a K.** Vitamin D se podává celý první rok života ve formě kapek. Vitamin K je podáván novorozencům už v porodnici ve formě injekce nebo se v prvních měsících života doplňuje kapičkami. O podávání jednotlivých vitaminů se poraďte s pediatrem. Nedostatek vitaminu D může zapříčinit poruchu vývoje kostí, ale také vyšší náchylnost k nemocem. Nedostatek vitaminu K může vést ke krvácivé nemoci novorozenců.

### ZADNÍ MLÉKO

Uvolňuje se na konci kojení. Je hustší, bílé, **bohaté na tuky a velmi důležité z hlediska energie.**

Dítě je po vypití zadního mléka zasycené na delší dobu a další jídlo vyžaduje později. Není vhodné kojit velmi krátce z obou prsů, ale daleko lepší je jeden prs vyprázdnit úplně (10 až 15 min) a za optimálních podmínek při jednom kojení kojit pouze z jednoho prsu.



**Nejvariabilnější složkou mateřského mléka je tuk.** Složení tuku se v mateřském mléce mění v průběhu dne i v průběhu kojení.

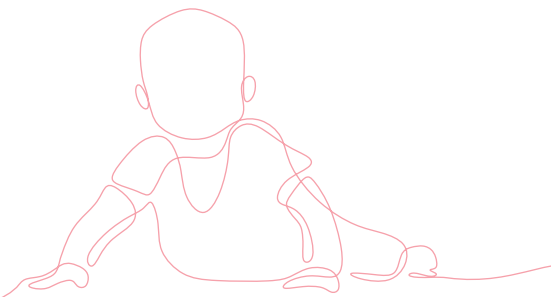
Zadní mléko obsahuje několikanásobně více tuku než mléko přední. Mateřské mléko obsahuje tzv. LCP tuky (nenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem), které jsou nevyhnutelné pro vývoj mozku a sítnice.

Studie z posledních let poukazují na vazbu mezi přítomností LCP tuků, zejména omega-3 nenasycených mastných kyselin DHA a ARA, ve výživě kojenců a pozitivním vlivem na vývoj obranyschopnosti i inteligence dítěte.

Mateřské mléko obsahuje velké množství oligosacharidů. Ty nejsou v trávicím traktu štěpeny enzymy a dostávají se do tlustého střeva, kde slouží jako růstový substrát pro růst bifidobakterií. Fungují tedy jako **PREBIOTIKA**. Bifidobakterie dokážou zamezit růstu nežádoucích bakterií ve střevě a mají zásadní vliv na imunitu dítěte.

**NUKLEOTIDY** jsou látky, které se podílejí na stavbě všech buněk a přispívají ke správnému fungování střeva, jater a imunitního systému.

Mateřské mléko navíc obsahuje i **HORMONY**: růstový hormon, hormony štítné žlázy, nadledvin, příštítných tělísek, ale také pohlavní hormony, různé růstové a regulační faktory. Jedinečně tak může zasahovat do metabolických pochodů novorozence.



## Správná technika kojení

**Kojit dítě z prsu není schopnost, která by byla matce daná. Každá žena se to musí naučit.**

První informace o této činnosti má získat už v rámci přípravy na porod a následně při pobytu v porodnici.

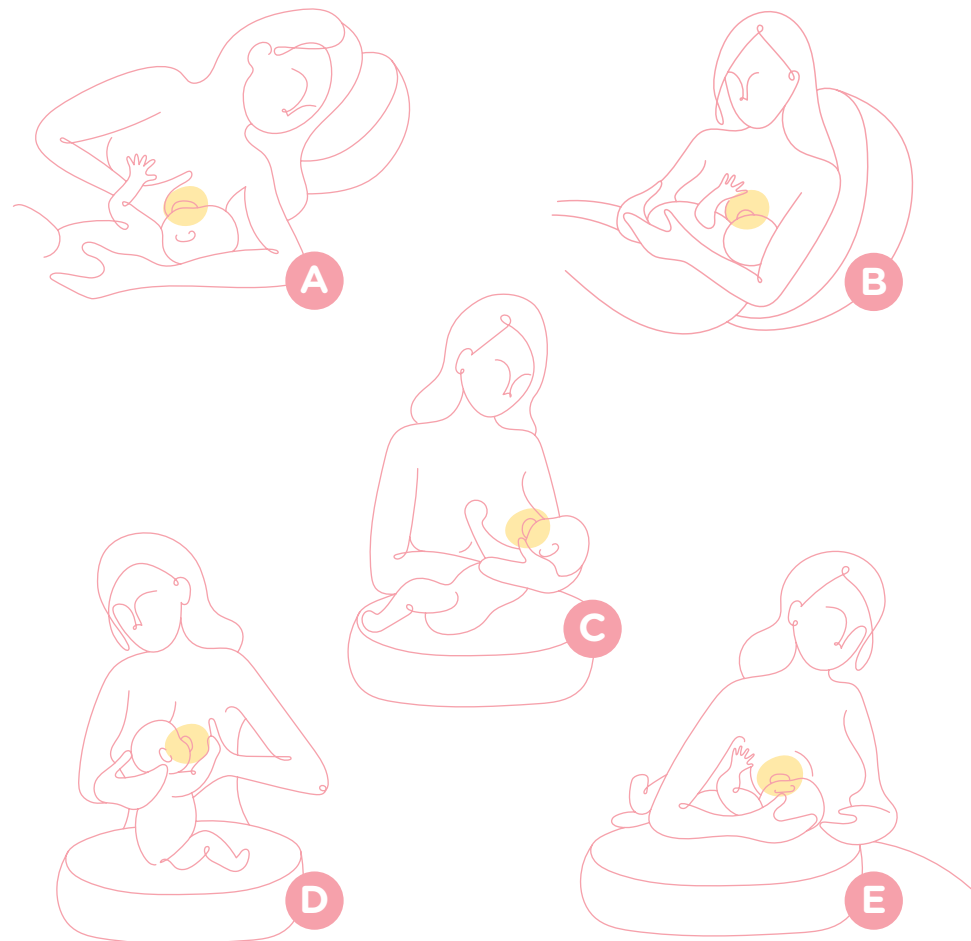
V té době má absolvovat nácvik správné techniky kojení. V domácím prostředí potom poradí pediatr nebo dětská sestra a je možné využít služeb tzv. laktačních poradkyň.

### POLOHY PŘI KOJENÍ

V průběhu kojení si můžete vyzkoušet několik poloh. Každá maminka si najde tu, ve které jsou dítě i ona v největší pohodě. **Poloha vleže (A)** je zvláště vhodná po porodu. Po porodu císařským řezem může maminka kojit **v polosedě s podloženými koleny (B)**. Většina žen v pozdějším období kojí **vsedě (C)**. Pro nedonošené děti je vhodná **svislá poloha (D)**, pro ženy s velkými prsy tzv. **fotbalová poloha (E)**.

### HLAVNÍ ZÁSADY JSOU:

- Pohodlná poloha pro vás i dítě.
- Správné přiložení dítěte k prsu a jeho přísátí tak, aby uchopilo ústy nejen bradavku, ale spolu s ní co největší část dvorce. Dítě má sát z prsu, ne z bradavky. Kojení by vás nemělo bolet. Už několik nesprávných přiložení dítěte může mít za následek bolestivé poškození bradavky a zadržování mléka s následným snížením jeho tvorby.
- Miminko k prsu přikládejte pravidelně. Podporuje to tvorbu dalšího mléka.
- Pokuste se zajistit si klid a pohodu, dostatek spánku, odpočinku a vyvarujte se stresu, který naopak tvorbu mléka potlačuje.



# Co byste měla o kojení vědět?

**Kojící maminka by neměla kouřit a pít alkohol.**

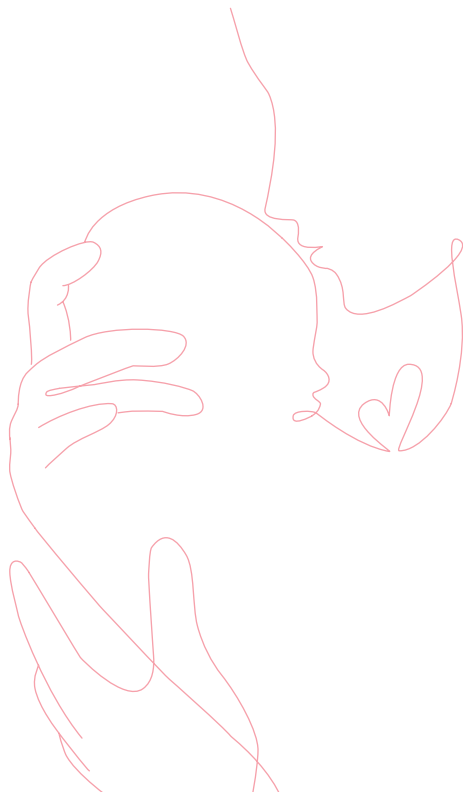
**Podávání léků v době kojení vždy konzultujte s pediatrem.**

Zejména v prvních týdnech života dítěte není žádoucí omezovat frekvenci kojení. Dítě pije zpočátku i 12–15× za den. Pravidelnost se dostaví většinou až kolem 6. týdne života.

**Nebojte se dítě přiložit, když si o to žádá.**

Příkládáním k prsu navíc stimulujete tvorbu mléka. Pokud to jde, kojte z jednoho prsu, aby dítě dostalo tzv. zadní mléko. Teprve když dá jasně najevo, že mu to nestačí, nabídněte i druhý prs.

Odstříkávejte pouze v případě, že máte mléka hodně, máte bolestivě nalité prsy a mléko kojením neodchází dostatečně nebo máte ploché bradavky, které je potřeba před kojením zformovat.



**BOLAVÉ BRADAVKY:** Zejména v začátcích kojení se často stává, že při nesprávné technice dojde k popraskání bradavek a bolestivému kojení. **Snažte se upravit polohu dítěte tak, aby drželo v puse celý dvorec prsu, nikoliv pouze bradavku.** Při bolestivé prasklince změňte polohu dítěte při kojení tak, aby kojení co nejméně bolelo. Při ukončení kojení vložte malíček do pusy dítěte tak, aby prs pustilo samo. Nevytahujte prs z jeho úst proti odporu. Dbejte o hygienu prsů a vždy si je promažujte masť Calcium pantothenicum. Bradavky nechte co nejdéle volně na vzduchu.

**KVASINKOVÁ INFEKCE:** V případě, že jsou bradavky zarudlé a svědí, s vysokou pravděpodobností se jedná o kvasinkovou infekci. Použijte masť proti plísním. **Před kojením vždy bradavky umyjte a po kojení znovu ošetřete až do odeznění projevů.** Opět bradavky nechte co nejdéle na vzduchu. Vlhké prostředí totiž podporuje kvasinkovou infekci.

**MASTITIDA:** Mastitida je zánět prsní žlázy, ke kterému může dojít v průběhu kojení, zejména v začátcích. Předchází mu většinou ucpaný mlékovod (miminko špatně saje, laktace se teprve rozvíjí, dlouhý interval od předešlého kojení). Ucpání mlékovodu se projeví bolestivými tvrdými pruhy nebo bulkami na prsu. Mléko z ucpaného mlékovodu neodtéká a vytváří dobré předpoklady pro propuknutí infekce, která se do mlékovodu dostane nejčastěji přes popraskané bradavky. Rozvíjí se zánět – mastitida. Bolestivé nalité prsy je provázeno zarudnutím a bolestivým otokem části prsu, často je přítomná horečka. **Až na výjimky není mastitida důvodem k odstavení kojení, naopak!** Zahříváním prsu před kojením (např. horkou sprchou), masírováním s následným odstříkáním nebo kojením v pravidelných intervalech a chlazením prsů mezi jednotlivými kojeními lze situaci často zvládnout. Po nakojení se následně doporučuje podat studený obklad a tento cyklus opakovat do odeznění projevů. Podání vhodného antibiotika rovněž není důvodem k odstavení dítěte od prsu. **O léčbě mastitidy se poraďte se svým ošetřujícím lékařem.**

## Nejčastější chyby při kojení

### Nesprávná technika kojení – dítě saje pouze bradavku

**ŘEŠENÍ:** Zkuste upravit techniku kojení. Bradavkou drážděte novorozence kolem úst tak, aby široce otevřel ústa. Co největší část dvorce prsu vložte do jeho úst tak, že se jeho brada i nos dotýkají vašeho prsu. Nevkládejte prs do úst křičícímu dítěti, nejdříve se ho pokuste uklidnit.

### Striktní dodržování tříhodinových intervalů kojení u novorozenců a nejmladších kojenců

**ŘEŠENÍ:** Zdravého donošeného novorozence kojte dle jeho potřeby – frekvenci i délku kojení přizpůsobte dítěti.

### Pravidelné odstříkávání po každém kojení

**ŘEŠENÍ:** Odstříkávejte pouze v případech, kdy máte pocit ucpaného mlékovodu (napětí v prsu provázené vytvořením bolavých bulek nebo pruhů) nebo máte mléka hodně a dítě se při pití zalyká nebo když mléko teče při minimálním podnětu. Důvodem k odstříkávání může být i nemožnost kontaktu s dítětem a nutnost udržení laktace (dítě na JIP, nebo naopak matka na služební cestě...).

### Zavedení dokrmu savičkou z lahve v případě pomalého nástupu laktace

**ŘEŠENÍ:** Přikládejte, co nejčastěji to jde. Sání stimuluje tvorbu mléka. Požadujte v porodnici tzv. rooming in, a když to není možné, ať vám miminko nosí co nejčastěji. Aktivně se informujte a požadujte, aby dítěti nebyl podán dokrm z lahvičky, pokud to není nevyhnutelně nutné.

### Zavedení dokrmu mladších kojenců z důvodu pláče nebo nedostatečného sání

**ŘEŠENÍ:** Není pravda, že každý pláč miminka nevyhnutelně signalizuje hlad. Kojenci, kteří velmi často pláčou, v drtivé většině případů nepláčou pouze hladu. Před vlastním rozhodnutím o zavedení příkrmu kontaktujte svého pediatra. Nechte miminko zvážit, zkontrolovat jeho zdravotní stav, poraďte se o dalším postupu. Novorozence a mladší kojence často trápí tzv. kojenecké koliky, nadýmání nebo pláčou bez zjevné příčiny. Pokud dítě pláče i po jídle a dobře přibývá na váze, zkuste polohování na bříšku, masírování po směru hodinových ručiček nebo přikládání teplých obkladů na bříško. S tzv. líně sajícím miminkem si raději nechte poradit a kontaktujte laktační poradkyni. Snažte se ho budít a komunikujte s ním. V rámci jednoho krmení rychleji střídějte prsy, když miminko začne usínat. Pokud máte ploché bradavky, před začátkem krmení je drážděte, masírujte, aby byly co nejlépe připravené, až se miminko bude chtít přisát.

### Přerušování kojení v případě akutního horečnatého onemocnění matky

**ŘEŠENÍ:** Kojení v případě nemoci představuje pro dítě naopak pomoc v boji proti vaší infekci. Mateřské mléko obsahuje nejenom četné látky posilující obranyschopnost dítěte, ale i cílené protilátky, které se tvoří proti vašemu onemocnění. Použití léků proti horečce (např. paracetamolu) v běžné dávce kojení nevadí. Informujte svého lékaře, že kojíte, aby výběr léků a antibiotik volil s ohledem na tuto skutečnost. Používejte při kojení roušku.

### Přerušování kojení v případě mastitidy

**ŘEŠENÍ:** Pokud trpíte mastitidou, dodržujte postup zmíněný v předchozí kapitole. Nepřerušujte kojení! Nasazení antibiotik je pro miminko menším zlem, než když ho odstavíte.

# Zdravé zásady

V období kojení byste měla především dodržovat zásady zdravé výživy. Není potřeba zásadně navyšovat energetický příjem. Na druhou stranu je nutné připomenout, že snahy o hubnutí v době kojení spojené s přísnými dietami nejsou určité vhodným postupem.

**Pijte čaje pro kojící matky, dodržujte pitný režim.**

**V jídle volte potraviny nenadýmající, snadno stravitelné.** Ze začátku kojení vynechte kořeněná jídla. Pokud vy nebo otec dítěte trpíte alergií, volte stravu, která neobsahuje potraviny, na něž jste oba alergičtí. Chudokrevnosti a nedostatku vápníku zabráníte konzumací potravin s vysokým obsahem chybějících látek (maso, mléko a mléčné výrobky). Pro vegetariánky je doporučeno v době kojení konzumovat alespoň mléko a mléčné výrobky.

Stres a nedůvěra jsou nepřítelem kojení. Adrenalin blokuje spouštění kojení. **Zkuste hodně odpočívat, soustředte se pouze na kojení a miminko.** Přenechte ostatní povinnosti zbývajícím členům domácnosti, pokud to je možné. Pořídte si pomoc do domácnosti, jestli je to potřeba.

### DŮLEŽITÉ

Není vhodné, když kojící matky kouří, požívají alkoholické nápoje a návykové látky. O použití léků se poraďte s lékařem.



### PRO KAŽDÉ OBDOBÍ

Sunar Gravimilk je mléčný nápoj v prášku **obohacený o potřebné vitaminy a minerální látky.** Je vyroben z plnotučného mléka, které je zdrojem mléčného tuku, což mu dodává lahodnou mléčnou chuť. Je obohacen o vitaminy a minerální látky, které mohou v nevyváženém jídelníčku chybět nebo se doporučuje je v období těhotenství a kojení lehce navýšit.

**Vybrané vitaminy a minerální látky** obsažené v mléčném nápoji Sunar Gravimilk:

- **Kyselina listová** je rovněž obsažena v aktivní formě zvané folát, působí příznivě na krvetvorbu, přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství, podílí se na procesu dělení buněk a normální psychické činnosti.
- **Vitaminy sk. B (B1, B2, B6, B12)** – přispívají k normálnímu energetickému metabolismu, normální činnosti nervové soustavy a ke snížení míry únavy a vyčerpání.



**Bez palmového oleje**



**Bez rybího oleje**



**Bez přidávaných cukrů a umělých sladidel\***

\*Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry.

**UPOZORNĚNÍ:** Z důvodu možného nežádoucího nadměrného příjmu některých vitaminů a minerálních látek nedoporučujeme kombinovat Sunar Gravimilk s vitaminovými přípravky.



## Pro koho je Sunar Gravimilk a s čím pomáhá?

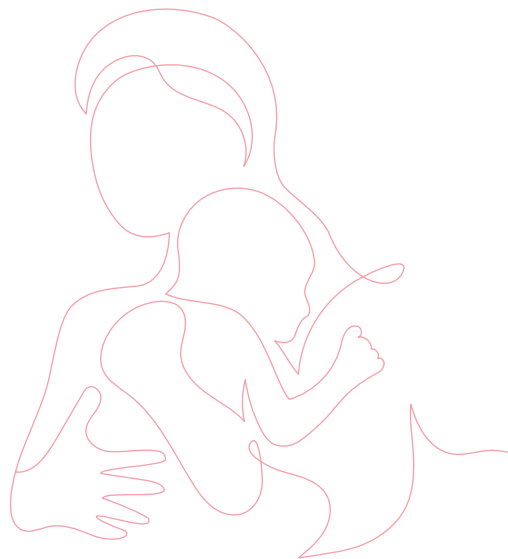
- **Vitaminy D a C** podporují správnou funkci imunitního systému
- **Jód** přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- **Železo** přispívá k rozvoji poznávacích funkcí dětí
- **Vápník** je potřebný pro udržení normálního stavu zubů a kostí
- **Hořčík** přispívá k normální činnosti nervové soustavy, ke snížení míry únavy a vyčerpání a normální činnosti svalů

Důležité jsou i omega-3 polynenasycené mastné kyseliny, např. DHA. Příjem kyseliny dokosahexaenové (DHA) během mateřství přispívá k normálnímu vývoji mozku a zraku kojeného dítěte. Příznivého účinku se dosáhne při příjmu 200 mg DHA denně navíc k doporučené denní dávce příjmu omega-3 mastných kyselin u dospělých (tj. 250 mg DHA a kyseliny eikosapentaenové – EPA).

Sunar Gravimilk je nyní bez přídavků cukrů a náhradních sladidel, bez palmového i rybího oleje. Obohacený mléčný nápoj Sunar Gravimilk si můžete vychutnat v příchuti vanilkové nebo čokoládové.

### **Sunar Gravimilk doporučujeme pít v době, kdy plánujete těhotenství, v období těhotenství a kojení.**

Z důvodu možného nežádoucího nadměrného příjmu některých vitaminů a minerálních látek nedoporučujeme kombinovat Sunar Gravimilk s doplňky stravy, případně jejich konzumaci konzultujte s lékařem. Sunar Gravimilk nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu, která má být základem jídelníčku těhotné či kojící ženy.



## Přechod na nemléčnou stravu

### ODSTAVENÍ OD KOJENÍ

Vylučné kojení dítěti za ideálních podmínek vystačí 6 měsíců. Jestli vaše dítě dobře prospívá a nevyžaduje kojení ve velmi krátkých intervalech, včetně noci, není důvod, abyste jakýkoli příkrm zaváděla před 6. měsícem. Pokud můžete kojit dál, určitě volte cestu zavedení nemléčných příkrmů (zeleninový a masozeleninový příkrm, ovocný příkrm a cereální kaše) v průběhu dalších měsíců. Podrobný postup naleznete v brožurce Můj první jídelníček.

Čím je dítě starší, tím odstavení bývá komplikovanější. **Můžete zvolit tzv. postup „všechno, nebo nic“, nebo postupné odstavení.**

### POSTUPNÉ ODSTAVENÍ

Dítěti nejdříve odeberte dávku, o kterou nejméně stojí, anebo dávku, kdy sama cítíte, že prsy nejsou dostatečně nalité a dítě vyžaduje opakované kojení. Nenabízejte prs, dokud o něj dítě nepožádá. Zkuste v čase odstavené dávky změnit prostředí nebo odvést pozornost dítěte jiným směrem.

Nabídněte mu jako náhradu jídlo, o kterém víte, že o něj nejvíc stojí. Postupně prodlužujte dobu mezi jednotlivými kojeními a snažte se nahradit co největší počet kojení krmením.

Zapojte tatínka, který dítěti v čase jídla nabídne jiný typ pokrmu, než je kojení. **Pokud ale nemusíte, neodepírejte mu kojení, když na něm trvá.** Dítě potom o to více lpí na kojení a proces je náročnější. Když jsou prsy bolestivé a plné, mléko částečně odstříkejte do nástupu úlevy. Někdy tento proces trvá týdny i měsíce, některé dítě odstavíte v průběhu měsíce úplně.



### VŠECHNO, NEBO NIC

Pokud jste se rozhodla odstavit dítě starší 9 měsíců, můžete mu nabízet převážně tuhou stravu, kterou už zná a dobře ji přijímá. V případě nutnosti odstavit kojence mladšího 6–9 měsíců je nutné počítat s tím, že energetický příjem dítěte bude závislý zejména na příjmu náhradní mléčné výživy. **Náhradní mléčnou výživu mu nabídněte v jedné dávce několik dnů** nebo i déle před plánovaným odstavením, aby si na lahev a mléko zvyklo.

Rovněž je dobré učit dítě předem pít z lahve. Odstavení pravděpodobně bude nelehké pro obě strany, proto si ho dokonale naplánujte a obraňte se trpělivostí.

Lepší je naplánovat přechod na několik dnů, kdy nabízejte střídavě kojení a postupně se zvyšující počet denních dávek náhradní mléčné výživy. Je nutné si uvědomit, že vypití náhradní mléčné výživy zasytí dítě na delší dobu než kojení a dítě pravděpodobně bude vyžadovat nižší počet krmení. Prsy mohou být bolestivě nalité a teplé.

Odsávejte do uvolnění tlaku, přednost má mechanické odsátí. Studený obklad mezi kojeními, podání paracetamolu a částečné odsátí mléka může bolesti snížit. Produkce mléka může pokračovat několik týdnů, někdy i měsíců po odstavení.

## Vaše psychické zdraví musí zůstat na prvním místě

Pokud už jste vyzkoušela úplně všechno a kojení pro vás přesto není možné, **je v pořádku přistoupit na jiný způsob výživy miminka**. Udělat to však s klidným svědomím nemusí být jednoduché.

Maminky mnohdy mají pocit selhání, když začátky mateřství neprobíhají tak, jak si představovaly. Nejdůležitější ale je, aby maminka i miminko při všech společných činnostech mohly být v klidu. **Nezůstávejte na své starosti sama a svěřte se**. Partnerovi, blízké osobě nebo se obraťte na organizaci, která pečuje o duševní pohodu maminek.



### ZÁVAZEK SPOLEČNOSTI HERO V OBLASTI PODPORY DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY MAMINEK

Maminkám, které se v nové roli občas cítí nejistě a bezradně, nabízíme prostřednictvím organizace **Úsměv mámy** podporu v těžkých chvílích. Každá překážka se dá zvládnout, když na to nejste sama.

- Nával emocí a hormonů po porodu je zkouškou psychické odolnosti.
- Až pro 20 % maminek jsou začátky mateřství včetně kojení více než jen náročný úkol.
- V tomto životním období se mění priority. Vy a vaše psychické zdraví však musí zůstat na prvním místě.

**Pro své dítě jste tou nejlepší maminkou za všech okolností. I vy si zasloužíte mít možnost prožít spokojené mateřství.**

#mamoubezprikras  
[www.mamoubezprikras.cz](http://www.mamoubezprikras.cz)  
[www.usmevmamy.cz](http://www.usmevmamy.cz)



## Nebojte se požádat o radu

Téměř každá maminka je schopná své dítě kojit. Častým problémem, se kterým se ale potkáváme, je nedostatečná sebedůvěra matky a potřeba opory od okolí. Ať už v rodině, nebo za pomoci odborné veřejnosti (neonatolog, pediatr nově narozeného dítěte, novorozenecké a dětské sestry, laktační poradkyně).



Nedostatek informací nebo informace neodborné či matoucí mohou vést k možným komplikacím nebo nechtěnému ukončení kojení. **Budeme rádi, když tato brožura pomůže k tomu, aby kojení bylo tím nejpříjemnějším a nejkrásnějším, co ženu jako matku v životě potkalo a na co se celý život vzpomíná s láskou...**





Hero Czech, s. r. o.  
Radlická 751/113e, 158 00 Praha 5



sunar@sunar.cz  
sunar@sunar.sk



Sunar Česká republika  
Sunar Slovenská republika



Sunar\_cz  
Sunar\_sk

[www.sunar.cz](http://www.sunar.cz) | [www.sunar.sk](http://www.sunar.sk)



Použitá literatura: MUDr. Magdalena Paulová, CSc.: Kojení, Praha, Jan Vašut, 2000  
Eva Kudlová, Alena Mydlilová: Výživové poradenství u dětí do dvou let, Praha, Grada Publishing, 2005