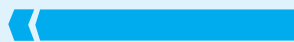




VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

# Kojení



## VÍTE, ŽE...

- Kojení je právem dítěte i právem ženy.
- Světová zdravotnická organizace (WHO) a Dětský fond OSN – UNICEF doporučují:
  - mateřské mléko jako nejvhodnější potravu pro všechny děti včetně nedonošených a nemocných dětí
  - výlučné kojení do 6 měsíců s pokračováním v kojení s postupně zaváděným příkrmem od ukončeného 6. měsíce do 2 roků a déle.

### ► Jaké výhody přináší kojení dítěti?

Mateřské mléko je nutričně vyvážené a optimálně kryje požadavky dítěte. Je lehce stravitelné, a proto je dětský organismus efektivně využije. Kojené děti se lépe vyvíjejí a jsou méně často nemocné. Méně trpí průjmami, infekcemi dýchacího ústrojí a zánětem středouší. Netrpívají ani zácpou, protože mléčný cukr obsažený v mateřském mléce zajišťuje optimální obsah vody ve stolici. Kojení rovněž snižuje výskyt obezity a zubního kazu, kojené děti mají také méně často poruchy skusu. Méně se u nich vyskytují nejen alergie a cukrovka, ale i zhoubná onemocnění, jako např. leukémie či lymfomy.

### ► Jaké výhody přináší kojení maminkám?

Lidé si často myslí, že kojení matčin organismus spíše vyčerpává a škodí mu. Opak je pravdou! Příznivý vliv kojení na mamincino zdraví se dokonce projevuje po celý její život. Kojení může snížit poporodní ztrátu krve, protože se děloha po přiložení dítěte na porodním sále rychleji zavinuje. U maminek, které kojí, je menší riziko, že onemocní rakovinou prsu před menopauzou, rakovinou vaječníků a hrdla děložního. Toto riziko je u nich nižší o více než 25 %. Kojení také chrání ženu před osteoporózou neboli zvýšenou lomivostí kostí v období klimakteria (přechodu). Kojení příznivě ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu, organismus ženy lépe využívá jednotlivé složky potravy, hromadí některé minerály a stopové prvky a tím jich při mírném nedostatku v potravě zabezpečuje dostatečné množství. U kojících žen také dochází k rychlejšímu návratu postavy ke stavu před těhotenstvím.

### ► Může každá žena kojit?

Kojit své děti mohou téměř všechny ženy. Zhruba 3–5 % toho není schopno. Když už



se stane, že některá maminka nemůže svoje děťátko kojit, měla by s ním být při krmení z láhve v co nejtěsnějším kontaktu, podobně jako při kojení.

### **Říká se, že kojení je velké umění. Co by měla maminka vědět, aby je co nejlépe zvládla?**

Kojení je něco zcela přirozeného, ale zároveň je to i umění, kterému je třeba se naučit. Proto by každá maminka měla už před porodem získat co nejvíce informací o kojení a měla by se seznámit s technikou kojení. Již před porodem by si každá maminka měla nechat vyšetřit prsa s ohledem na

vpáčené bradavky. Má-li žena vpáčené bradavky, měla by používat od šestého měsíce těhotenství formovače.

### **K základním zásadám správné techniky kojení patří:**

- S kojením by se mělo začít co nejdříve, nejlépe do 30 minut po porodu. Pokud to stav matky a dítěte dovolí, mělo by dítě zůstat s matkou na porodním sále.
- Nástup laktace je usnadněn společným a trvalým pobytem matky a dítěte, tzv. rooming in.
- Mlezero i mateřské mléko zajišťuje dítěti dostatek tekutin a živin.

- Zdravé, donošené a podle potřeby kojené dítě nepotřebuje žádné další tekutiny ani jiné mléko navíc, s výjimkou lékařsky indikovaných případů.
  - Pokud je nutné dítě dokrmit, mělo by to být některým z dále popsaných způsobů.
  - Používání dudlíků a dokrmování z láhve kazí techniku kojení.
  - Zpočátku se kojí při každém kojení z obou prsů, později v průběhu jednoho kojení jen z jednoho. Dítě si samo určí, zda bude pít z jednoho nebo dvou prsů.
  - Dítě by mělo být kojeno podle potřeby, bez omezování délky a frekvence.
  - Množství vypitého mléka se liší od kojení ke kojení, během dne i noci a od dítěte k dítěti. Zpočátku může pít dítě velmi často, 12–15krát za den.
  - Tvorbu mléka lze zvýšit častým přikládáním dítěte k oběma prsům v průběhu jednoho kojení s několikerým vystřídáním a zvláště častým kojením v noci. Mezi kojením je vhodné odstříkávat alespoň 10 minut z každého prsu.
  - Operativní porody, vícečetná těhotenství a nedonošenost nejsou důvodem k tomu, aby dítě nebylo kojeno.
- Zhruba po 4–6 týdnech se v kojení dostává určitá pravidelnost. Při nedostatku mléka je nesprávným a zbytečným postupem po-

dání umělé výživy. Každá maminka by měla být poučena o tom, jak si udrží tvorbu mléka, bude-li oddělena od svého dítěte. V případech, kdy není možné přímo kojit, měla by být výživa dítěte zajištěna odstříkaným mateřským mlékem vlastní maminky či z banky mateřského mléka.

## Jak bude dítě prospívat?

Každé dítě po narození ubývá na váze, protože se mění obsah a rozložení vody v jeho těle. Kojené dítě může dosáhnout porodní váhy až 21. den života. Není to projevem nedostatku mléka. Dostatečně kojené dítě pomocí 6–8 plen za den, v prvních šesti týdnech má 3–6 stolic s pozdější možnou několikadenní absencí. Zelená stolice přítomná není tzv. hladovou stolicí. Kojené děti v prvních 2–3 měsících rostou rychleji do délky, než přibývají na váze. Dítě v půl roce zdvojnásobí a v prvním roce ztrojnásobí svou váhu. V období růstových spurtů (růstového zrychlení) ve třetím a šestém týdnu a třetím a šestém měsíci života vyžaduje dítě častější kojení. K hodnocení prospívání dítěte slouží hmotnostně-výškový a délkový graf.

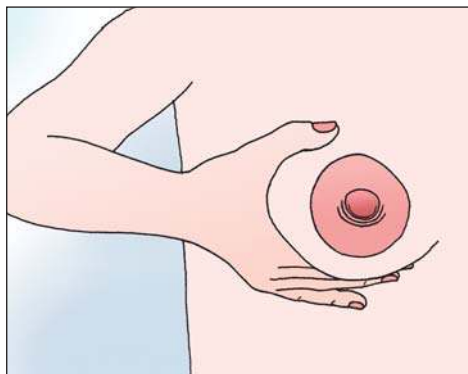
## Na co by měla maminka při kojení pamatovat:

- Příčinou poškození bradavek není délka kojení, ale jeho nesprávná technika.

- Bradavky není nutné dezinfikovat.
- Kojící žena by měla dodržovat zásady správné výživy. Nemusí totiž jíst ani pít za dva.
- Ženy vegetariánky, které nejedí maso, vejce, mléko a ryby, musí doplnit ve své stravě železo a vitamin B12.
- Maminka může kojit i v případě horečnatého onemocnění.
- Většina léků není při kojení zakázaná, je ale vhodné se před jejich užíváním poradit s lékařem.
- Kojící žena by neměla kouřit a pít alkohol!
- Kojení nechrání spolehlivě před dalším otěhotněním.
- Tandemové kojení, což je kojení v průběhu dalšího těhotenství, neohrožuje matku, plod ani dítě.

### ► Pro úspěšné kojení je důležité zvládnutí techniky kojení. Jak správně držet prs?

Dvorce se nesmíme dotýkat prsty. Prs podepíráme zespodu všemi prsty kromě palce ve tvaru písmene C. Palec klademe vysoko nad dvorec. Tlak palce na prsní tkáň umožní napřímení bradavky. Prs musíme dítěti nabídnout tak, aby ústy uchopil nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce.



### ► V jaké poloze je vhodné kojit?

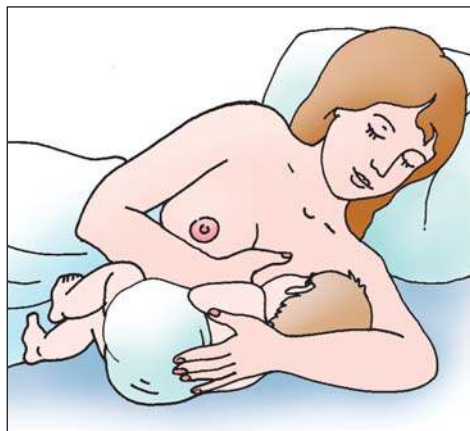
#### Hlavní zásady:

- zvolíme pohodlnou pozici pro matku i dítě
- dítě leží na boku, obličej, hrudník, břicho i kolena směřují k matce
- ucho, ramena a kyčle dítěte jsou v jedné linii
- matka se nemá zbytečně dotýkat hlavičky ani tváře dítěte, aby nedošlo k matení sacího reflexu
- pokud se dotýká hlavičky, prsty nepřesahují spojnicí ušní linie
- mezi matkou a dítětem nesmí být žádná překážka (spodní ruka dítěte, uzel na zavínovačce)
- matka nesmí odtahovat prs od nosu dítěte
- dítě přikládáme k prsu, nikoliv prs k dítěti
- brada, tvář i nos dítěte se dotýkají prsu



- brada dítěte je hluboce zabořena v prsu
- dítě nesmí křičet
- kojení nesmí maminku bolet

### Poloha vleže



Maminka i dítě leží na boku. Maminka má polštářem podloženou pouze hlavu tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší ramene. V zádech je lehce prohnuta dozadu. Dítě leží v ohbí její paže a matka se nesmí opírat o loket. Její horní končetina nesmí být zdvižena nad úroveň ramene.

### Poloha vsedě

Hlavička dítěte leží v ohbí maminy paže. Její předloktí podpírá dítěti zádička. Matčiny prsty spočívají na hýždích nebo stehně výše umístěné dolní končetiny dítěte. Prs přidržuje maminka druhou rukou. Spodní ruka dítěte je kolem matčina pasu. Matčina



chodidla podepírá stolička a její loket je podložen ze strany polštářem.

### Fotbalové, boční držení



Je vhodné pro ženy s velkými prsy nebo plochými bradavkami či po císařském řezu. Dítě leží na matčině předloktí. Maminka mu rukou podpírá ramínka, přičemž prsty podepírají hlavičku. Nožky dítěte jsou podél

matčina boku, jeho chodidla se nesmí o nic opírat. Maminčino předloktí je podloženo polštářem.

### **Poloha tanečníka**

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

### **Kojení dvojčat**

Při kojení obou dětí současně lze volit různé polohy jako boční, fotbalové držení, kojení vleže, polohu do kříže, paralelní polohu. Každé dítě může mít svůj prs.

### **Kojení trojčat**

Dvě děti jsou kojeny v boční, fotbalové poloze. Třetí dítě leží v matčině klíně a pak je kojeno samostatně. Při kojení může maminka využít i jiné polohy – v polosedě, vleže na zádech či vzpřímené vertikální polohy.

## **► Znamky správné vzájemné polohy matky a dítěte**

### **Matka**

- je relaxovaná
- nic ji nebolí (bradavka, ramena, záda, ruce)
- tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná

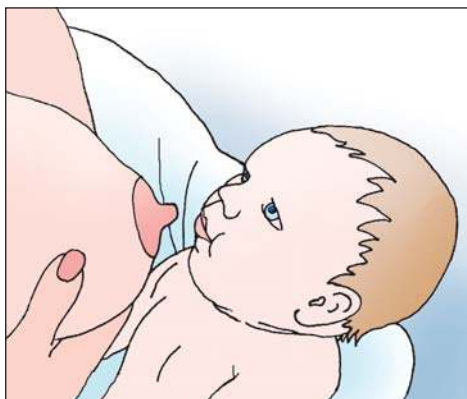
- vypuzovací reflex je funkční
- bradavka není poškozená ani oploštělá
- po kojení je prs vyprázdněn

### **Dítě**

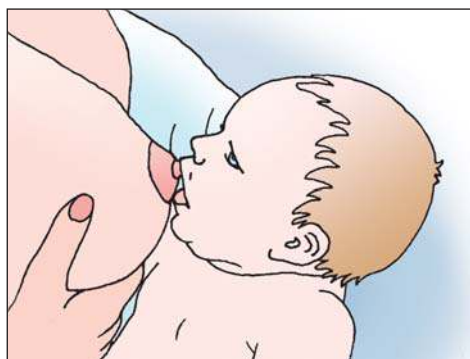
- nešpulí rty, nevpadají mu tváře
- saje dlouhými doušky
- při sání nesrká
- volně dýchá
- špičkou nosu odtlačuje prsní tkáň
- je spokojeno

## **► Jaká je správná technika přisátí?**

Bradavka musí být vždy v úrovni úst dítěte. Drážděním úst bradavkou se vyvolá hledací reflex.



Široce otevřená ústa dítěte jako při zívání jsou správnou odpovědí na tento podnět. Prs musí maminka nabídnout tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale i co možná největší část dvorce, hlavně pod bradavkou.



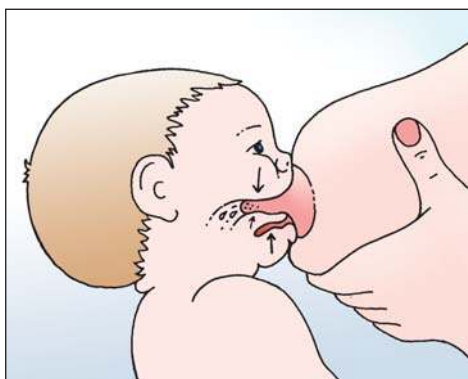
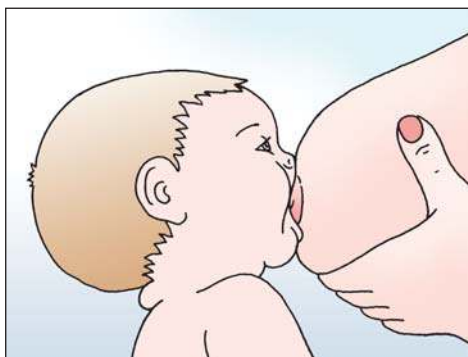
Všechny maminčiny prsty kromě palce by měly být pod prsem.

**! Pozor !** Maminka nesmí prs odtahovat prsty. Dítě ve správné poloze může volně dýchat. Nepřikládejte k prsu kříčící dítě; jazyk je při křiku umístěn nahoře a dítě proto nemůže uchopit bradavku.

### ➤ Znamky správného přísátí

- brada a nos dítěte se musí dotýkat prsu
- ústa jsou široce otevřená jako při zívání
- většina dvorce je v ústech dítěte

- více dvorce je vidět nad ústy než pod nimi
- dolní ret je ohrnut ven
- jazyk přesahuje dolní ret
- tváře dítěte nevpadávají dovnitř
- tkáň prsu se před ústy nepohybuje
- při sání se pohybují spánky a uši dítěte



### ➤ Správná technika sání

Jazyk přesahuje dolní ret a je pod mléčnými jezírky (sinusy). Jazyk se pohárkovitě zformuje a uchopí bradavku i s dvor-



cem. Bradavka i s dvorcem musí být uložena na jazyku. Dásně stlačují dvorec, bradavka se protahuje směrem k zadní části ústní dutiny dítěte. Tlak dásní posunuje mléko směrem k bradavce. Vlnovitý pohyb jazyka odpředu dozadu posunuje bradavku i s dvorcem na patro dítěte. Tlakem jazyka o tvrdé patro se mléčné sinusy vyprazdňují a vtlačené mléko pak dítě polkne.

### **► Jak se pozná účinné sání a polykání?**

Dítě obvykle začíná pít několika rychlými doušky, aby stimulovalo mléko uvolňující reflex matky. Nakolik dítě účinně saje a polyká, se pozná podle toho, že polkne po každém pohybu čelistí a využívá spodní čelist, nikoliv rty. Jeho ušní boltce a svaly před ušima se pohybují. Neúčinné sání poznáme podle toho, že dítě saje krátce, vpadávají mu tváře a vydává mlaskavé zvuky.

### **► Následky nesprávné techniky kojení:**

- bolestivé a poškozené bradavky
- nalité prsy
- snížená tvorba mléka
- nepospívající a nespokojené dítě
- nespokojená matka

### **► Bolestivé a popraskané bradavky**

Bolestivé bradavky a trhlinky (ragády) jsou výsledkem nesprávné techniky kojení, chybného přiložení nebo nesprávného sání. Je třeba jim předcházet. Pokud při kojení vzniknou, musíme:

- upravit polohu dítěte při kojení, aby ragáda byla v koutku úst
- měnit polohy při kojení
- stimulovat uvolnění mléka před kojením přiložením teplého obkladu
- nabídnout jako první méně bolestivý prs
- neomezovat frekvenci a délku kojení
- na konci kojení zasunout malíček za vnitřní koutek úst dítěte, které se pak samo pustí
- na bradavce ponechat po každém kojení zaschnout pár kapek mléka či použít hojivou mast
- bradavky ponechat co nejčastěji volně na vzduchu či použít chrániče bradavek

### **► Kdy a jak správně odstříkávat?**

V některých situacích opravdu je nezbytné, aby matka mléko odstříkávala. Rozhodně však není nutné odstříkávat po každém kojení. Odstříkávání mateřského mléka se provádí při oddělení matky od dítěte, při nalití prsou, při nadbytku či nedostatku mléka a pro vytvarování bradavek s dvorcem. Odstříkávání se zpravi-

dla provádí rukou, event. ruční nebo elektrickou odsávačkou.

### Odšťíkávání rukou

Příprava:

- vyvařená nádoba na odšťíkané mléko
- čisté, umyté ruce
- přiložení teplého, vlhkého obkladu na prsa či nahátí ve sprše
- krouživé masáže rukou od základu prsu směrem k bradavce pro povzbuzení vypuzovacího reflexu
- zakončení masáže jemným vyklepáním prsu v předklonu

### Postup:

Špičku palce položit nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii. Celý prs přitisknout zbývajícimi prsty a dlaní k hrudníku. Rytmicky stlačovat bradavku, až mléko začne odkapávat.



Opakovat tento trojdobý pohyb a měnit pozice prstů na dvorcí. Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela. Velký nebo příliš nalitý prs můžeme podložit dlaní druhé ruky. Odšťíkáváme do pocitu úlevy.

### Uchovávání odšťíkaného mléka

Mléko se uchovává v lednici 24 hodin, v mrazničce při minus 18 °C po dobu 3 měsíců, čerstvé 3 hodiny při pokojové teplotě, 24 hodin při +4 °C. Na odšťíkané mléko potřebujeme uzavíratelnou a čistou nádoby, například plastovou kojeneckou láhev bez potisku. Jednotlivé dávky odšťíkaného mléka sléváme až po vychladnutí. Zmrazené mléko rozmrazujeme při pokojové teplotě nebo ve vodní lázni. Rozmražené mléko znovu nemrazíme a spotřebujeme je do 24 hod. Po tuto dobu musí být uloženo v ledničce. Mléko se nesmí ohřívat v mikrovlnné troubě, ale jen ve vodní lázni.

Ohříváme pouze množství mléka určené k okamžité spotřebě. Jednou ohřáté mléko již nepoužíváme. Cizí mateřské mléko se musí pasterizovat.

## ► Nastanou situace, kdy dítě potřebuje dokrmit. Jaké jsou alternativní způsoby krmení?

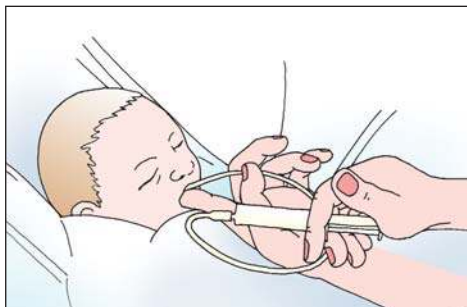
Existuje mnoho způsobů alternativního dokrmování dítěte. Maminky by však měly vědět, že dítě v žádném případě nesmí být dokrmováno z láhve. Sání z láhve a z prsu se totiž od sebe liší. Dítě se potom učí sát dvěma různými způsoby, což je pro ně matoucí, a může začít preferovat láhev, ze které je pití snazší.

### Krmení lžičkou



Dítě držíme ve svislé poloze. Lžičku s mlékem přiložíme ke rtům a vyčkáme, až dítě začne provádět sací pohyby. Lžičku potom nakloníme tak, aby mléko mohlo vytéci. Ponecháme dítěti čas k polknutí mléka.

### Krmení stříkačkou po prstu



Dítě držíme ve svislé poloze proti sobě, ukazovák mu vsuneme do úst po polovinu druhého článku tak, aby nehet směřoval k jazyku. Prst směřuje na patro, kde je sací bod, po jehož podráždění začne dítě pohybovat jazykem. Mléko pomalu vstříkujeme a dbáme na to, aby dítě při sání spolupracovalo a aktivně táhlo píst stříkačky. Tento způsob krmení lze modifikovat použitím výživové cévky, která je napojena na stříkačku.

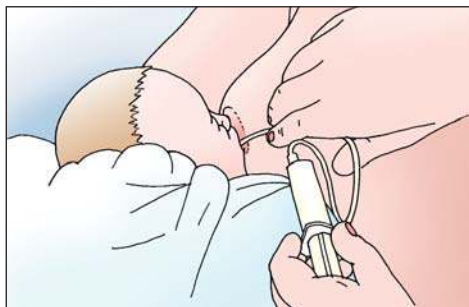
### Krmení z kádinky či hrníčku



Dítě opět držíme ve vzpřímené poloze se zajištěnými rukama. Nakloněnou kádinkou

se nejprve dotkneme rtů dítěte. To reaguje na tento podnět tak, že vysune jazyk, čímž získá mléko z kádinky.

### Krmení pomocí cévky po prsu



Při použití této metody dítě saje prs a tím stimuluje produkci mléka, přičemž mléko se přivádí cévkou napojenou na stříkačku. Princip této metody spočívá v tom, že plastová cévka je jedním koncem napojena na stříkačku s odstříkaným mlékem a druhý konec je připevněný k prsu. Dítě dostává mléko cévkou ze stříkačky i z prsu.

### ► Kojení někdy bolí. Jaké jsou nejčastější příčiny?

K bolestivému nalítí prsů dochází nejčastěji kolem 2.–5. dne po porodu. Oba prsy jsou oteklé, horké a bolestivé. Úlevu přinášejí studené obklady mezi kojeními, teplé vlhké obklady a masáže prsů před kojením, změkčení dvorce odstříkáním před kojením, časté kojení a změny polohy při kojení.

### Ucpaný mlékovod

Projevuje se bolestivým zduřením a zarudnutím jednoho prsu a teplotou. K odstranění potíží pomůže úprava techniky kojení, volba takové polohy, při níž brada dítěte směřuje k postiženému místu, přikládání studených a teplých obkladů, masáže a užívání paracetamolu. Antibiotika nejsou nutná.

### Mastitida – zánět prsní žlázy

Projevuje se nejčastěji kolem 3. týdne po porodu horkým a bolestivým otokem prsu, horečkou nad 38 °C, třesavkou a pocitem celkové schvácenosti. Při mastitidě bývá častěji postižen jeden prs, a to v dolní a boční části. V léčbě se podávají antibiotika. Dále pomohou klid, prostředky tišící bolest, studené a teplé obklady, časté kojení i z postiženého prsu a uvolnění dvorce odstříkáním před kojením. Přitom je důležité začít kojit nejprve ze zdravého prsu.

### Infekce plísněmi

Projevuje se neustupujícím pálením, svěděním dvorce nebo bradavky. Při plísňových infekcích je kůže napjatá, červená a olupuje se. Pomohou protiplísňové masti, pečlivé mytí rukou a častá výměna vložek v podprsence.

## **Přidatná žláza**

Ta bolestivě zduří nejčastěji v podpaží. Pomohou studené obklady. Neodstříkávat!!!

## **► Maminky si často nevědí rady co se spavým dítětem. Jak probudit ke kojení ospalé dítě?**

Mluvit a navázat s ním kontakt očima. Držet je ve vzpřímené poloze a pohybovat jím. Uvolnit mu zavinovačku a svléknout je. Sací aktivita se totiž při okolní teplotě nad 27 °C snižuje. Další stimulace lze docílit hlazením, přebalením, otřením obličeje chladnou žínkou a kroužením prstem okolo úst dítěte. V bdělém stavu udržíme dítě, když mu vytlačíme na rty trochu mléka. Pokud dítě zpomalí pití, vystřídáme prsy. Mezi kojením je přebalíme a necháme odříhnout.

## **► Kdy je nejvhodnější doba k zavádění příkrmu?**

Od narození do věku 6 měsíců splňuje mateřské mléko všechny potřeby dítěte pro jeho růst a prospívání. Od ukončeního 6. měsíce potřebuje většina dětí k mateřskému mléku příkrm. Odstavení tedy začíná okamžikem, kdy dítě přijme první nemléčný příkrm.

## **► Praktická doporučení k zavádění příkrmu**

Dítě nejprve krátce nakojíme, pak mu nabídneme 1–2 lžičky rozmělněného pokrmu. Někdy je potřeba 15–20 kontaktů dítěte s novou chutí. Potom postupně zvyšujeme objem pokrmu, který mu zachutnal. Dítě dokrmujeme lžičkou nebo z hrníčku, ne lálhví. Dávky postupně zvyšujeme. Příkrm musíme dítěti podat tak, aby se dostal do zadní části jeho ústní dutiny. Dítě velmi často před zavedením příkrmu vyžaduje častější kojení. Pokud k tomu dochází před 6. měsícem, není častější pití znakem zralosti k zavedení příkrmu, ale znakem růstového spurtu. Zavádíme vždy jenom jednu potravinu. Pokud se na ni objeví nepříznivá reakce, je nutné ji ze stravy na týden vyloučit a zkusit později. Potravinu nemixujeme.

## **► Výhody kojení po prvním roce života**

Řada studií dokazuje, že děti mají velký prospěch z kojení po 1. roce. Pokud jde o výživu, je mléko stále kvalitní, dokonce i po druhém roce představuje hodnotný zdroj bílkovin, tuků, vitamínů a vápníku. Co se týká imunity, mléko ji posiluje, neboť jeho imunologické vlastnosti se zvyšují s věkem dítěte. I když pije méně, dostává

množství ochranných faktorů. Další výhodou je nižší výskyt alergií, neboť čím později se zavede kravské mléko a jiné alergizující potraviny do stravy dítěte, tím menší je možnost vzniku alergie.

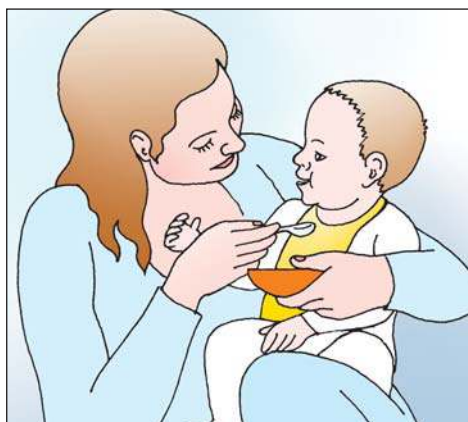
Z psychologického hlediska mívají maminky, které dlouhodobě kojily, tendenci vidět své děti daleko pozitivněji a reagují na jejich potřeby vstřícněji. Maminčin dobrý pocit z kojení je pocitem dávání a brání. Kojení je základem k tomu, aby si dítě vytvořilo vlastní bezpečný svět.

## ► Jak ukončit kojení?

Odstavování by mělo probíhat nenásilně a postupně. Každá maminka by se měla rozhodnout sama a dobře uvážit důvody i termín odstavení. Ani nemoc či operace neznamenají, že se s kojením musí skončit. Na odstavení musí být matka i dítě připraveny.

## ► Zapamatujte si hlavní zásady ukončování kojení:

- vyžaduje čas a trpělivost
- dítě se prsu nevzdá, pokud mu nenabídnete jinou, stejně přitažlivou náhradu
- je nutné zdvojnásobit denní mazlení, kontakt s dítětem
- vyhýbat se situacím, které dítěti připomínají kojení



- místo kojení nabízet dostatek zajímavých potravin
- nabídnout jídlo, které má dítě nejraději

Při ukončování kojení můžete postupovat následovně:

- vynechejte jedno z denních kojení, a sice to, o které dítě jeví nejmenší zájem
- jako první to bude kojení, při němž máte prsy nejméně nalité
- během jednoho týdne, pokud dítě neprotestuje, vynechejte další kojení
- v následujícím týdnu vynechejte i poslední kojení
- dítěti podávejte stravu z hrníčku
- nechávejte dítě jíst samotné
- provádí-li se odstavování postupně, nejsou obvykle problémy s prsy, pokud se vyskytnou, stačí prsy odstříkat a napětí v nich poleví. Při náhlém odstavování



prsy nestahujte, do úlevy odstříkejte, přikládejte sáčky s ledem. Bolest mírněte třeba paracetamolem. Léky k zástavě laktace užívejte po dohodě s lékařem.

**Milé maminky, blahopřejeme vám k rozhodnutí kojit svoje děťátko. Kojením mu**

**totiž dáváte ten nejlepší možný start do života. Jednou se vám vše mnohonásobně vrátí, protože kojení je zdravé pro vás i vaše dítě. Zvládnout nelehké poslání kojící maminky rozhodně není jednoduché. Věříme, že naše publikace vám bude dobrým pomocníkem.**



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

## Kojení

**Vydala:** VZP ČR, aktualizováno v roce 2007.

**Autor:** MUDr. Anna Mydlílová, Laktační liga

Fakultní Thomayerova nemocnice Praha

**Recenze:** MUDr. Marcela Černá, Ústav pro péči o matku o dítě Praha

Fotografii na titulní stranu poskytla firma MEDELA AG  **medela**<sup>®</sup>

**Více informací:**

infolinka: 844 117 777 (po-pá 8-16 h) 

e-mail: [info@vzp.cz](mailto:info@vzp.cz)

[www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)