

KOJENÍ



 **VZP**
POJIŠTOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

Milá maminko, je dobře, že jste se rozhodla vaše miminko kojit. Mateřské mléko je pro něj nejzdravější stravou a kojením mu dáváte ten nejlepší možný vklad do života. Jednou se vám vše mnohonásobně vrátí, protože kojení je zdravé nejen pro vaše dítě, ale i pro vás. Zvládnout nelehké poslání kojící maminky rozhodně není jednoduché. Věříme, že naše publikace vám bude dobrým pomocníkem.

Víte, že...



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

VÝHODY KOJENÍ

JAKÉ VÝHODY PŘINÁŠÍ KOJENÍ DÍTĚTI?

Mateřské mléko je nutričně vyvážené a optimálně kryje potřeby dítěte. Je lehce stravitelné, a proto je dětský organismus efektivně využije. Kojené děti se lépe vyvíjejí a jsou méně často nemocné. Méně trpí průjmy, 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. Kojení zlepšuje i vývoj mozku a zvyšuje IQ u donošených i nedonošených dětí.

JAKÉ VÝHODY PŘINÁŠÍ KOJENÍ MAMINCE?

Lidé si často myslí, že kojení matčin organismus spíše vyčerpává a škodí mu. Opak je pravdou! Příznivý vliv kojení na maminčino zdraví se dokonce projevuje po celý její život. Kojení může snížit poporodní ztrátu krve, protože se děloha po přiložení dítěte na porodním sále rychleji zavínuje. 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. Příznivě ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu, organismus ženy lépe využívá jednotlivé složky potravy, hromadí některé minerály a stopové prvky a tím i při případném mírném nedostatku v potravě zabezpečuje jejich 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 % maminek toho však z různých důvodů není schopno. Když už se to stane, měla by maminka být s miminkem při krmení z láhve v co nejtěsnějším kontaktu, podobně jako při kojení.

CO MÁ MAMINKA VĚDĚT, ABY KOJILA CO NEJLÉPE?

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 také měla nechat vyšetřit prsy. Má-li například vpáčené bradavky, měla by od šestého měsíce těhotenství používat formovač.

SPRÁVNÁ TECHNIKA KOJENÍ

ZÁSADY A SPRÁVNÁ TECHNIKA KOJENÍ

S kojením by se mělo začít co nejdříve, nejlépe do 1 hodiny po porodu. Bezprostředně po porodu by dítě mělo být položeno na břicho či hrud' matky. Tento počáteční kontakt kůže na kůži by měl trvat co nejdéle, v ideálním případě do prvního kojení. Pokud to lze, je vhodné ostatní procedury odložit až po prvním kojení. Jsou-li matka i dítě zdravotně v pořádku, mělo by dítě zůstat s matkou po celou dobu na porodním sále. Nástup laktace je usnadněn i neustálým společným pobytem matky a dítěte (rooming-in). Operativní porody, vícečetná těhotenství a nedonošenost nejsou důvodem k tomu, aby dítě nebylo kojeno.

Mlezivo i zralé mateřské mléko zajišťují 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 popsanych 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. Mělo by 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, 12–15x za den. Zhruba po 4–6 týdnech se v kojení většinou dostaví určitá pravidelnost.

Tvorbu mléka lze zvýšit častým přikládáním dítěte k oběma prsům v průběhu jednoho kojení s několikerým vystřídáním, častým kojením v noci a odstříkáváním mezi kojením 8x denně 10–15 minut.

Při nedostatku mléka je nesprávným a zbytečným postupem podání umělé výživy. 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 ve 14.–21. dnu života. Není to projevem nedostatku mléka. Dostatečně kojené dítě pomočí 6–8 pleny za den, v prvních šesti týdnech mává 3–6 stolic s pozdější možnou několikadenní absencí. Zelená stolice není tzv. hladovou stolicí.

Prospívání dítěte je možno hodnotit podle percentilových grafů, které jsou uvedeny ve Zdravotním a očkovacím průkazu dítěte.



Kojené děti v prvních 2–3 měsících rostou rychleji do délky, než přibývají na váze. Tento jev je fyziologický a pokles individuální růstové křivky by neměl být automaticky důvodem k zavedení dokrmu.

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.

NA CO BYSTE MĚLA PŘI KOJENÍ PAMATOVAT

- příčinou poškození bradavek není délka kojení, ale jeho nesprávná technika
- bradavky není nutné dezinfikovat
- počet kojení by neměl klesnout pod 8 během 24 hodin
- dodržovat zásady správné výživy, nemusíte totiž jíst ani pít za dva
- pokud nejíte maso, vejce, mléko a ryby, musíte doplnit ve své stravě železo a vitamin B12
- kojit můžete i v případě horečnatého onemocnění
- většina léků není při kojení zakázána, je ale vhodné se před jejich užíváním poradit s lékařem, případně s lékárníkem
- neměla byste 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, TJ. SPRÁVNÉ DRŽENÍ PRSU, SPRÁVNOU VZÁJEMNOU POLOHU A SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ

JAK SPRÁVNĚ DRŽET PRS?

Prsty se nesmí dotýkat dvorce. Prs je podpírán zespodu všemi prsty, palec je vysoko nad dvorcem. Tlak palce na prsní tkáň umožní napřímení bradavky. Prs musíte dítěti nabídnout tak, aby ústy uchopilo i co možná největší část dvorce.

SPRÁVNÁ VZÁJEMNÁ POLOHA

- zvolte si pozici pohodlnou pro vás i dítě
- břicho dítěte směřujte k vašemu tělu
- paži podpírejte tělo dítěte a loktem ho přisunujte k sobě
- ucho, ramena a kyčle dítěte jsou v jedné linii
- brada a tvář dítěte se dotýkají vašeho prsu
- v ústech dítěte je větší část spodní části dvorce
- rukou podpírejte hlavu dítěte tak, aby prsty nepřesahovaly spojnicí ušní linie
- mezi vámi a dítětem nesmí být žádná překážka (spodní ruka dítěte, uzel na zavinovačce apod.)
- zbytečně se nedotýkejte hlavičky a tváře dítěte, aby nedošlo k matení sacího reflexu
- neodtahujte prs od nosu dítěte
- dítě přikládejte k prsu, nikoliv prs k dítěti
- brada dítěte je hluboce zabořena v prsu
- dítě nesmí křičet
- kojení vás nesmí 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 prohnutá dozadu. Dítě leží v ohbí její paže a matka se nesmí opírat o loket. Její horní končetina nesmí být zdvižena nad úroveň ramene.

POLOHA VSEDE

Hlavička dítěte leží v ohbí mamičiny 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. Mamičino předloktí je podloženo polštářem.

POLOHA TANEČNÍKA

Je vhodná pro nedonošené děti nebo pro děti, které se špatně přisávají. Dítě leží na matčině předloktí. Mamičina ruka podpírá 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 polohy.

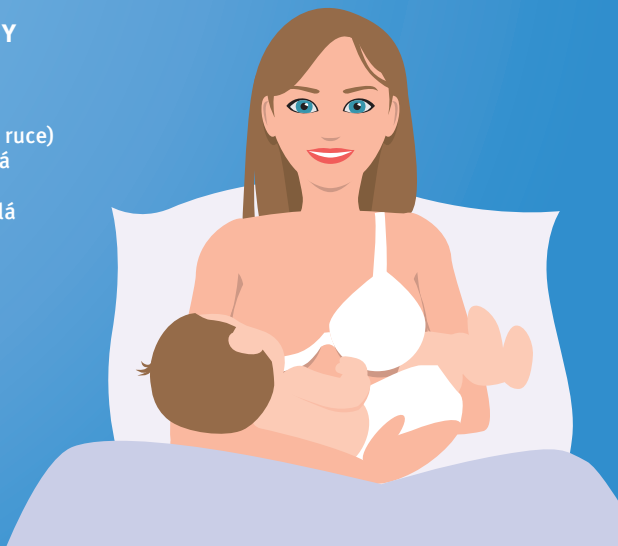
ZNÁMKY SPRÁVNÉ VZÁJEMNÉ POLOHY

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 spokojené



JAKÁ JE SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘISÁTÍ?

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

Široce otevřená ústa dítěte jako při zívání jsou správnou odpovědí na tento podnět. Prs musíte nabídnout tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale i co možná největší část dvorce, hlavně pod bradavkou. Všechny vaše prsty kromě palce by měly být pod prsem.

POZORI! PRS NESMÍTE ODTAHOVAT PRSTY. DÍTĚ VE SPRÁVNÉ POLOZE MŮŽE VOLNĚ DÝCHAT. NEPŘIKLÁDEJTE K PRSU KŘIČÍCÍ DÍTĚ; JAZYK JE PŘI KŘIKU UMÍSTĚN NAHOŘE A DÍTĚ PROTO NEMŮŽE UCHOPIT BRADAVKU.

ZNÁMKY SPRÁVNÉHO PŘISÁTÍ

- ústa dítěte jsou široce otevřená jako při zívání
- v ústech je více spodní části dvorce
- více dvorce je vidět nad ústy než pod nimi, jazyk přesahuje dolní ret
- rty jsou ohrnuté ven, tváře dítěte nevpadávají dovnitř
- tkáň prsu se před ústy nepohybuje

SPRÁVNÁ TECHNIKA SÁNÍ

Jazyk dítěte přesahuje dolní ret a je pod mléčnými jezírky (sinusy). Jazyk se pohárkovitě zformuje a uchopí bradavku i s dvorcem. 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 vypuzovací reflex uvolňující mléko. Nalikol dítě účinně saje a polyká, se pozná podle toho, že polkne po každém pohybu čelistí a využívá spodní čelist, nikoliv rty. Sledujte proto pohyb brady. Když se dutina ústní plní mlékem, brada zůstává dole. Čím delší je tato pauza brady, tím více mléka dítě získá.

Ušní boltce dítěte a svaly před ušima se při sání a polykání pohybují. Neúčinné sání poznáte 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
- neprosívající 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, musíte:

- upravit techniku kojení
- zvolit takovou 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 je opravdu nezbytné mléko odstříkávat. 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 zpravidla provádí rukou, eventuálně ruční nebo elektrickou odsávačkou.

ODSTŘÍKÁVÁNÍ RUKOU

PŘÍPRAVA

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

POSTUP

1. Špičku palce položte nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii.
2. Celý prs přitiskněte zbývajícimi prsty a dlaní k hrudníku.
3. Rytmičky stlačujte bradavku, až mléko začne odkapávat. Opakujte tento trojdobý pohyb a měňte pozice prstů na dvorcí. Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela. Velký nebo příliš nalitý prs můžete podložit dlaní druhé ruky. Odstříkávejte do pocitu úlevy.

UCHOVÁVÁNÍ ODSTŘÍKANÉHO MLÉKA

Mléko se uchovává v lednici při +4 °C 96 hodin, v mrazničce při -18 °C po dobu 3–6 měsíců, čerstvé 6–8 hodin při pokojové teplotě.

Na odstříkané mléko potřebujete uzavíratelnou a čistou nádobu, například plastovou kojeneckou láhev bez potisku.

Jednotlivé dávky odstříkaného mléka slévejte až po vychladnutí. Zmrazené mléko rozmrazujte při pokojové teplotě, ve vodní lázni nebo přes noc v ledničce. Rozmrazené mléko znovu nezmrazujte a spotřebujte ho do 24 hodin. Po tuto dobu musí být uloženo v ledničce. Mléko se nesmí ohřívat v mikrovlnné troubě, ale jen ve vodní lázni. Ohřívajte pouze množství mléka určené k okamžité spotřebě. Jednou ohřáté mléko již nepoužívejte. Cizí mateřské mléko se musí pasterizovat.



NASTANOU SITUACE, KDY DÍTĚ POTŘEBUJE DOKRMOVAT. JAKÉ JSOU ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY KRMENÍ?

Existuje mnoho způsobů alternativního dokrmování dítěte. Měla byste však 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 pítí snazší.

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.

KRMENÍ STŘÍKAČKOU PO PRSTU

Dítě držte ve svislé poloze proti sobě, ukazovák mu vsuňte 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 vstříkujte a dbejte 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 LŽIČKOU

Dítě držte ve svislé poloze. Lžičku s mlékem mu přiložte ke rtům a vyčkejte, až dítě začne provádět sací pohyby. Lžičku potom nakloňte tak, aby mléko mohlo vytéci. Ponechte dítěti čas k polknutí mléka.

KRMENÍ Z KÁDINKY ČI HRNÍČKU

Dítě opět držte ve vzpřímené poloze se zajištěnými rukama. Nakloněnou kádinkou se nejprve dotkněte rtů dítěte. To reaguje na tento podnět tak, že vysune jazyk, čímž získá mléko z kádinky.

KRMENÍ ZE SUPLEMENTORU (SPECIÁLNÍ RELAKTAČNÍ POMŮCKA)

U originálního suplementoru máte nádobku s mlékem zavěšenou na krku dnem vzhůru, tenká cévka odvádějící mléko z nádoby je připevněna k prsu.



KOJENÍ NĚKDY BOLÍ. JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY?

K bolestivému nalití prsů dochází nejčastěji kolem 2.–3. dne po porodu. Oba prsy jsou oteklé, horké a bolestivé. Úlevu přinášejí studené obklady mezi kojeními, teplé vlhké obklady a masáže prsů před kojeními, změkčení dvorce odstříkáním před kojeními, časté neomezované 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. K 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 kojeními. Přítom je důležité začít kojít 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.

PŘÍDATNÁ ŽLÁZA

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

JAK PROBUDIT KE KOJENÍ OSPALÉ DÍTĚ?

Navažte s dítětem kontakt očima, mluvejte na něj, držte ho ve vzpřímené poloze a pohybujte jím. Často pomůže 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. Dítě udržíte v bdělém stavu, když mu vytlačíte na rty trochu mléka. Pokud dítě zpomalí pití, vystřídejte prsy. Mezi kojeními je přebalte a nechte 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 ukončeného 6. měsíce potřebuje většina dětí k mateřskému mléku příkrm. Nemléčný příkrm nenahrazuje kojení, je doplňkem, nikoliv náhradou mateřského mléka.

PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ K ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMU

Dítě nejprve krátce nakojte a pak mu nabídněte 1–2 lžičky rozmělněného pokrmu. Potravinu nemixujte.

Někdy je potřeba 15–20 kontaktů dítěte s novou chutí. Potom postupně zvyšujte objem pokrmu, který mu zachutnal. Dítě dokrmujte lžičkou nebo z hrníčku, ne láhví. Dávky postupně zvyšujte. Příkrm musíte 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.

Počet denních příkrmů:

- 6–8 měsíců: 2–3x denně
- 9–11 měsíců: 3–4x denně
- 12–24 měsíců: 3 hlavní jídla a 2 svačiny

V případě, že je zaváděn příkrm, není důvod se ve stravě dítěte vyhýbat potravinám často vyvolávajícím alergie ani potravinám obsahujícím lepek. Nebyl prokázán vliv odložení takovýchto rizikových potravin v příkrmech na snížení rizika rozvoje alergických onemocnění u dítěte. Nejdříve je vhodné zavádět příkrm zeleninový, poté ovocný, nakonec s lepkem.

Zavádějte vždy jenom jednu potravinu. Pokud se na ni objeví nepříznivá reakce, je nutné ji ze stravy na týden vyloučit a zkusit později.



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 energie, 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. 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 byste měla být připravena vy i vaše dítě.

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
- vyhýbejte se situacím, které dítěti připomínají kojení
- místo kojení nabízejte dostatek zajímavých potravin
- nabídněte jídlo, které má dítě nejraději

Při ukončování kojení můžete postupovat následovně:

- vynechte 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, vynechte další kojení
- v následujícím týdnu vynechte 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 jen po dohodě s lékařem.



Více informací o péči o dítě, výhodách a příspěvcích, které vám VZP nabízí, najdete na www.klubpevnehozdрави.cz.

Vydala Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR
Aktualizováno v březnu 2015

Odborná spolupráce: MUDr. Anna Mydlilová, Národní laktační centrum, Thomayerova nemocnice, Praha
Recenze: MUDr. Marcela Černá, Ústav pro péči o matku a dítě, Praha



VÍCE INFORMACÍ:

Informační centrum VZP ČR | Orlická 4/2020,
130 00 Praha 3 | Infolinka: 952 222 222 | e-mail: info@vzp.cz
www.vzp.cz