



KOJENÍ
*PRŮVODCE PRO
NOVOPEČENÉ MATKY*

OD LOLA&LYKKE A MADE FOR MOMS



L O L A & L Y K K E ®

Z mnoha věcí, které jsou pro čerstvou maminku náročné, je kojení určitě jednou z nejtěžších zkoušek. Ano, je to naprosto přirozený a intuitivní proces, který matky (lidské i ty zvířecí) provádějí už odjakživa, ale na druhou stranu to může být komplikovaný, nervy drásající a rozrušující zážitek, zejména pokud s ním teprve začínáte.

Určitě se objeví mnoho otázek a potenciálních problémů, včetně toho, jak dítě správně přisát, bolesti bradavek, logistika a načasování kojení, a také to, zda byste vůbec měla kojít. A jak si jistě dokážete představit, zkušenosti s kojením se u jednotlivých maminek velmi liší. Ať už se však obáváte čehokoli, máte jakékoliv potíže nebo otázky, tento průvodce vás s velkou částí témat, která o kojení potřebujete vědět, provede.



**made for
moms.**

Obsah

Základy kojení	4
Připravte se ještě před příchodem miminka	
První 2 týdny s miminkem	
Jak se dobře přisát	
Kolik a jak často	
Polohy při kojení	
Časté problémy při kojení	10
Mastitida	
Popraskané bradavky	
Plísně (kvasinky)	
Ucpané mlékovody	
Dítě je u prsu nervózní	
Bojkot kojení	
Pomůcky ke kojení	13
Odsávačky mateřského mléka: Manuální a elektrické odsávačky	
Dětské láhve	
Kojící vložky: Opakovaně použitelné vs. jednorázové	
Kojící podprsenka	
Odsávání a skladování	18
Jídelníček při kojení	21
Kojení a vaše duševní zdraví	23
Stres při kojení je skutečný	
Jak se vyrovnat s úzkostí a stresem při kojení	
Otázky A Odpovědi	26

Základy kojení



1. Připravte se ještě před příchodem miminka

Z kojení budete určitě nervózní, zejména pokud je to vaše první dítě. Příprava je bezpochyby nejlepším způsobem, jak nejen zmírnit nervozitu, ale také jak si udržet klid a kontrolu během hektických prvních týdnů.

Doporučujeme vám, abyste se zúčastnila kurzu kojení. Pomůže vám to zorientovat se v procesu kojení, poskytne vám to praktické rady k řešení běžných problémů a dodá vám to neocenitelnou sebedůvěru.

Jakmile se seznámíte se základy, připravte si vše předem, abyste byla na kojení připravena, až se vaše miminko narodí. Například sběr mleziva je skvělý způsob, jak rozvíjet sebedůvěru matky, a zároveň produkovat mlezivo, které bude velkou pomocí, pokud bude mít vaše dítě potíže s krmením.

A konečně, abyste měla pocit jistoty a připravenosti, doporučili bychom vám přidat do porodního plánu podrobnosti o kojení. Existuje řada lidí, se kterými budete chtít kojení probrat, například lékař, porodní tým a váš partner. Tím, že vyjádříte své přání kojít ještě před příchodem dítěte na svět, bude tento podpůrný tým schopen se zasadit o vaše potřeby a zajistit, abyste měla vše připraveno k tomu, abyste mohla začít kojít ihned.

2. První 2 týdny s miminkem

Prvních několik týdnů mateřství je zároveň nejkrásnějším a nejnervóznějším obdobím, jaké si lze představit.

Mnoho maminek pocituje v souvislosti s kojením obrovské obavy. Často se setkáváme s obavami maminek, že jejich schopnost kojit nějak souvisí s jejich mateřskou hodnotou. I když tento pocit naprosto chápeme, není v žádném případě správný.

Novým maminkám bychom proto v první řadě chtěly dát tu nejdůležitější radu: buďte k sobě laskavé.

Pokud kojení prostě není nic pro vás, je to naprosto v pořádku. Je naprosto v pořádku, když ho nahradíte umělým mlékem, a to hned od začátku. Pamatujte, že vaše blaho je stejně důležité jako blaho vašeho dítěte. A péče o vlastní zdraví bude přímo prospěšná i pro péči, kterou dostane vaše dítě. Koneckonců existuje důvod, proč je koncept Giovanny Fletcherové "Šťastná máma, šťastné dítě" tak populární.

Kromě toho bychom doporučili dodržovat tato základní pravidla:

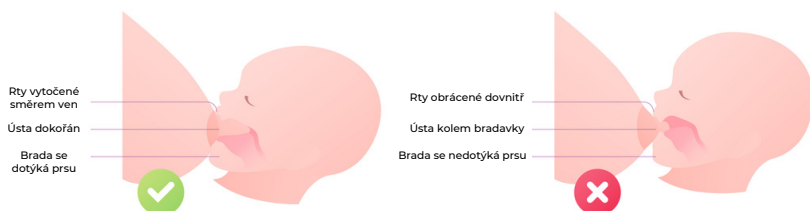
- **1. a 2. den** - zaměřte se na zotavení z porodu a zároveň se naučte správně miminko přisát. Během této doby také začnete chápat různé signály hladu vašeho miminka.
- **Po dobu 3. a 4. dne** - často kojte, abyste zmírnila nalití prsou (způsobené zvýšenou tvorbou mléka). Pokud máte v této fázi potíže s tvorbou mléka nebo pokud u svého dítěte pozorujete známky zvýšené žloutenky či úbytku hmotnosti, poraďte se se svým lékařem.
- **5. den** - v této fázi můžete očekávat změny ve vašich prsou a ve stolici vašeho dítěte.
- **6. až 10. den** - nadále sledujte přibírání svého dítěte, jak pravidelně dodržuje vzorec jídlo-spánek-bdění a konzistenci, četnost a zabarvení jeho vyměšování.
- **11. až 14. den** - je běžné, že v této fázi dochází u dětí k růstovému spurtu, takže můžete očekávat nárůst kojení. Současně nezapomeňte pečovat také o svou vlastní pohodu.

Ačkoli se jedná o typický vzorec krmení novorozence, v žádném případě to není 100% scénář. Pokud se způsoby krmení vašeho dítěte liší, je to naprosto v pořádku - jen zůstaňte flexibilní a pečlivě sledujte váhu a plenyk svého dítěte, abyste zajistili, že je spokojené a zdravé.

První dva týdny jsou jak emocionálně nejnáročnější, tak nejdůležitějším obdobím pro vytvoření zásob mléka. Díky těmto krokům budete lépe rozumět jednotlivým fázím, které můžete očekávat (a jak se na ně nejlépe připravit!).

3. Jak se dobře přisát

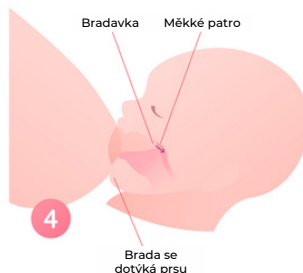
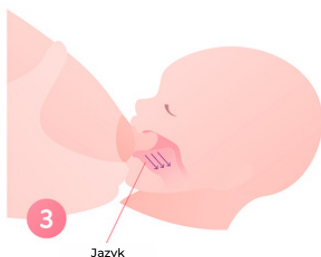
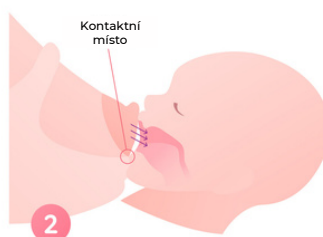
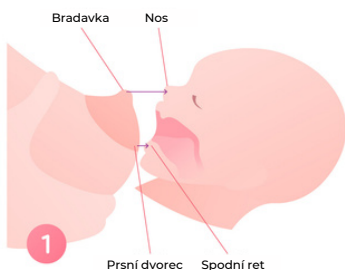
Kojení začíná správným přisátím, které může být trochu složitější. Když však dítě zaujme správnou polohu, bude to pro vás mnohem pohodlnější, proto je důležité, abyste to zvládly správně. Ideální je, když ústa vašeho dítěte zakrývají celou bradavku a prsní dvorec, aby mohlo jazykem, ústy a rty masírovat mléko z vašich mléčných žláz.



Zde jsou kroky, které byste měly udělat, abyste dosáhly dobrého přisátí:

- Dítě držte před prsy, bříškem k sobě, s hlavou vzpřímenou a v jedné rovině se zbytkem těla. (Vlastní poznatek: naproti sobě: pusinka - bradavka, pupíček miminka - pupík maminky, aby nemělo miminko překroucená střívkva)
- Povzbudte dítě, aby otevřelo ústa dokořán, polechtejte ho bradavkou na rtech. Pokud nereaguje, můžete mu na rty vytlačit trochu mateřského mléka.
- Pokud se dítě od prsu odvrací, můžete ho pohladit po tváři na straně, která je k vám nejbližší, aby se reflexivně otočilo zpět k vám.

- Když se dítě chystá přisát, mělo by nosem směřovat k vaší bradavce, tím přirozeně nakloní hlavičku trochu dozadu a vy dosáhnete širšího přisátí.
- Jakmile má dítě široce otevřená ústa, přiložte je k prsu a nechte je, aby se k vám přisálo.
- V tomto okamžiku poznáte, zda máte správné přisátí, když má dítě roztáhlé rty a bradou a nosem se dotýká prsu. Možná budete muset stáhnout jejich spodní ret, abyste zabránily dítěti sát vlastní rtíky.
- Ujistěte se, že vaše dítě saje tak, že budete hledat silný rytmický stálý vzorec sání, polykání a dýchání s viditelným pohybem na tváři, čelisti a uchu dítěte. Správné sání zní jako polykání a hltání a cvakavé zvuky mohou naznačovat, že přisátí není správné.
- Pokud není přisátí správné, můžete sání přerušit a začít znovu. Jak bylo uvedeno výše, může trvat několik pokusů, než se to podaří, což je zcela normální. Buďte trpělivé a zkuste to znovu.



4. Kolik a jak často

Když s kojením začínáte, mohou se vám jednotlivá kojení zdát poměrně dlouhá, ale je důležité, aby si vaše dítě kojení užilo. Na začátku většinou trvá v průměru 20 až 30 minut. Měla byste své dítě držet u jednoho prsu, dokud se plně neodsaje, protože vaše zadní mléko je bohaté na tuk a kalorie. Teprve po vyprázdnění jednoho prsu byste měli nabídnout druhý. Můžete se řídit tím, že dítě dokáže poznat, kdy má skončit, buď když se úplně pustí, nebo když zpomalí rytmus sání a polykání. Často se stává, že vaše dítě po krmení usne.

Obecně platí, že novorozenec by se měl krmit 8-12krát denně, což znamená, že kojíte přibližně každé 3 až 4 hodiny včetně noci. Na samém začátku nemusí mít vaše dítě ještě chuť k jídlu, takže je možné, že budete muset prvních několik dní krmení iniciovat. Poté se můžete řídit pokyny svého dítěte a krmit ho, když projeví známky hladu, jako např:

- přitisknutí k prsu
- cucání rukou, rtů nebo jazyka
- otevírání úst
- vydávání zvuků mlaskání rtů
- pláč v nízkém tónu

Nezapomínejte, že každé dítě je individuální a všechny tyto pokyny jsou pouze obecné. Postupem času poznáte své vlastní dítě a naučíte se jeho jedinečné potřeby a signály.



5. Polohy při kojení

Některé maminky považují za užitečné následující polohy, které jim pomohou získat pohodlí a podpořit dítě při kojení. Pro větší pohodlí a oporu můžete také použít polštáře pod pažemi, lokty, krkem nebo zády. Každou z nich můžete vyzkoušet, dokud nenajdete tu, která vám i vašemu novorozenci vyhovuje.

POLOHA "KOLÉBKKA"

Hlavička vašeho dítěte spočívá v ohybu vašeho lokte na straně, na které kojíte, přičemž ruka na téže straně podpírá tělo dítěte. Opačnou rukou si přidržujete prs a směřujete bradavku k dítěti.



KŘÍŽOVÉ DRŽENÍ

Podobně jako kolébkové držení, ale hlavu dítěte držíte rukou na opačné straně prsu, než ze kterého kojíte.



FOTBALOVÉ DRŽENÍ

Tento způsob je užitečný, pokud jste prodělala císařský řez nebo pokud máte velká prsa, ploché či vpáčené bradavky nebo silný vypouštěcí reflex. Toto držení je také užitečné pro děti, které mají rády při krmení vzpřímenější polohu. Na straně, ze které kojíte, si podložíte nohy dítěte pod paži. Druhou rukou si přikládáte prs.



DRŽENÍ V LEŽE NA ZÁDECH

Uvolněnější přístup, kdy je dítě vedeno samo. Opřete se zády o gauč nebo postel a podepřete se polštáři. Položte si dítě na hrud', břicho k břichu, s tváří na prsu.



POLOHA NA BOKU

Tato poloha je vhodná také v případě, že jste prodělala císařský řez, ale také vám umožňuje odpočívat, zatímco se dítě kojí. Lehněte si na bok s polštářem pod hlavou. Dítě položte čelem k sobě tak, aby mělo hlavičku v jedné linii s vaší bradavkou. Pupek dítěte by měl být proti vašemu pupku, aby celé tělo bylo v poloze vleže na boku.



Časté problémy při kojení

Stejně jako mnoho jiných oblastí mateřství může i kojení vést k nejrůznějším problémům, které se většinou dají poměrně snadno vyřešit. Zde je několik problémů, se kterými se můžete setkat.

MASTITIDA

Mastitida je infekce, která zahrnuje zánět prsní tkáně, k němuž může dojít, když se prs dostatečně neodvodňuje. Bakterie z kůže nebo z úst dítěte se mohou dostat přes bradavku nebo mlékovod a způsobit vám bolest prsu a příznaky podobné chřipce, jako je horečka a únava.

Pokud se u vás tyto příznaky objeví, okamžitě zavolejte svého lékaře, který stanoví diagnózu a pravděpodobně vám předepíše perorální antibiotika. Ačkoli pro prevenci nemůžete udělat příliš mnoho, péče o váš imunitní systém v podobě dostatku spánku a zdravé stravy vám může pomoci chránit se před infekcí obecně.



POPRASKANÉ BRADAVKY

Bolest bradavek z bolavých a popraskaných bradavek je bohužel poměrně běžnou součástí kojení. Může se však zhoršit nesprávným přísátím nebo polohováním, proto dvakrát zkontrolujte, zda se vaše dítě přisává k bradavce i k dvorci.

Ke zmírnění bolesti bradavek můžete použít různé výrobky, jako je lanolinový olej, chladivé polštářky na bradavky a různé krémy.

PLÍSNĚ (KVASINKY)

Plísně, nazývané také kandidóza nebo kvasinková infekce, se může objevit v ústech vašeho dítěte nebo v prsou. Mezi příznaky patří růžové, pálivé a krupičkovité bradavky a také ostrá, vystřelující bolest v prsu při přísátí. Léčba je poměrně jednoduchá a zahrnuje antimykotické krémy. I když se tomu někdy také nelze vyhnout, může pomoci mytí rukou a konzumace probiotik.

UCPANÉ KANÁLKY

Když se mléko ucpe v mlékovodu, může se vám na bradavce vytvořit bolestivá červená bulka. Masáže, teplé sprchy a teplé obklady mohou bolest zmírnit, ale jediným řešením, aby zmizela, je pokračovat v kojení. Tok mléka nakonec kanálek uvolní.

DÍTĚ JE PŘI KOJENÍ NEKLIDNÉ

Není nijak neobvyklé, že jsou děti během kojení nervózní. Neklid je obzvláště častý u dětí ve věku přibližně 6-8 týdnů, ale může se objevit v jakémkoli věku, často bez jakéhokoli důvodu k obavám.

Příčin neklidu u prsu může být celá řada. Pokud dítě prochází růstovým spurtem, často se u něj projevuje vztekání. Stejně tak může být kojení opakovaně přerušováno, pokud je dítě rozptylováno okolím, zejména pokud prochází určitou fází vývoje.



BOJKOT KOJENÍ

Bojkot kojení je situace, kdy dítě náhle a prudce přestane kojit. Odmítne mléko nebo se k prsu vůbec nepřisaje.

Pamatujte, že bojkot kojení není případ, kdy se dítě odtahuje nebo se rozkojí uprostřed kojení. Spíše se jedná o úplné odmítnutí kojení..

Jak ale rozeznat bojkot kojení od samoodstavení? Pokud je vaše dítě ještě malé a jeví známky celkového stresu, znamená to, že se samo neodstavuje. Děti do dvou let se samy odstaví jen velmi zřídka. A pravděpodobně uvidíte, že vaše dítě vykazuje známky vztekání a celkové nešťastnosti, které jsou způsobeny tím, že se nekojí.

Je velmi vzácné, aby se bojkot kojení objevil dříve, než jsou dítěti 3 měsíce. Může být způsoben celou řadou různých faktorů, a to jak emocionálních, tak fyzických. Patří mezi ně například prořezávání zubů, nadměrná stimulace v jejich okolí, pocit frustrace z malého množství mléka nebo rychlého toku mléka nebo obecně cokoli, co by mohlo kojení znepříjemnit (například bolest ucha nebo nemoc ruka noha a ústa).

Bojkot kojení může být frustrující pro vás i vaše dítě a může být způsoben různými fyzickými nebo emocionálními okolnostmi. Bojkot kojení je však obvykle dočasný a neznamená, že vaše cesta ke kojení končí. Po několika dnech (nebo dokonce týdnech) a s trochou dalšího přemlouvání a podpory se pravděpodobně vy i vaše dítě vrátíte ke kojení jako obvykle!

Pomůcky ke kojení

I když je kojení krásné a neuvěřitelně dojemné, v praxi má rozhodně své problémy. Moderní vývoj naštěstí vytvořil obrovskou škálu výrobků, které maminky při kojení podporují a díky nimž je tento proces všestranně zvládnutelnější.

Existuje široká škála kojících potřeb a my vám vřele doporučujeme, abyste je před příchodem miminka trochu prozkoumala. Můžete tak najít výrobky, které by vám osobně poskytly tu nejlepší pomoc.

1. Odsávačky mateřského mléka: manuální vs elektrické

Odsávačky mateřského mléka jsou fantastickou pomocnou rukou pro novopečené maminky, které jsou zaneprázdněné, bojují s kojením bez pomoci nebo prostě chtějí strávit kojením méně času.

K dispozici je celá řada různých typů odsávaček mateřského mléka, přičemž každá z nich nabízí své jedinečné výhody a nevýhody. Nejběžnější typy odsávaček mateřského mléka jsou manuální, elektrické a dvojité elektrické.

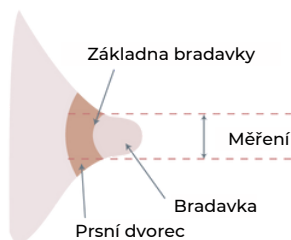
Manuální odsávačky mateřského mléka jsou dostatečně malé, abyste je mohli nenápadně používat, když jste venku. Díky své malé velikosti jsou také ideální pro maminky, které potřebují odsávat jen příležitostně. Ačkoli vyžadují více času než elektrické varianty, manuální odsávačky umožňují maminkám plně kontrolovat způsob odsávání mléka a řídit věci, jako je rychlost odsávání a sání.

Jednoduché elektrické odsávačky umožňují maminkám rychle odsávat mléko z jednoho prsu. Elektrické odsávačky mateřského mléka jsou k dispozici v široké škále různých variant, velikostí a stylů, takže si vyberte tu, která vám nejlépe vyhovuje. Elektrické odsávačky jsou skvělým způsobem, jak maminkám pomoci urychlit i zvýšit laktaci.

Dvojité elektrické odsávačky mateřského mléka fungují stejným způsobem jako jednoduché elektrické odsávačky mateřského mléka, ale mají dvě odsávačky, pro každý prs jednu. Díky tomu jsou dvojité elektrické odsávačky mateřského mléka ještě časově úspornější. Dvě odsávačky jsou však méně subtilní než ostatní možnosti, což může být některým maminkám nepříjemné.

Prsní štít (kojící klobouček) je část odsávačky, která se připojuje k bradavce. Abyste maximalizovali výhody používání odsávačky mateřského mléka, musíte si najít velikost prsního štítu, která vám nejlépe vyhovuje.

Za tímto účelem doporučujeme změřit průměr vaší bradavky (bez dvorce). Na základě tohoto měření pak můžete pro sebe najít správnou velikost. K nalezení odpovídající velikosti můžete použít převodní tabulky - mějte na paměti, že prsní štít bude o něco větší než samotná bradavka, aby byl zajištěn optimální rozsah pro nasazení a sání.



Změřte průměr bradavky u základny v mm.



2. Dětské láhve

Kojenecké láhve jsou k dispozici v široké škále různých velikostí a provedení, a přestože žádný model nebyl "oficiálně" označen za nejlepší, pravděpodobně zjistíte, že jedna z možností je pro vás osobně nejvhodnější.

Kromě samotné láhve budete muset zakoupit také řadu doprovodného vybavení, včetně kartáče na láhve, sterilizačního zařízení a různých saviček.

Savičky se dodávají v různých velikostech, aby poskytovaly správnou rychlost mléka pro věk dítěte:

- dudlík s pomalým průtokem je určen pro děti ve věku 0-3 měsíců
- savička se středním průtokem je určena pro děti ve věku 3-6 měsíců
- savička s rychlým průtokem je určena pro děti ve věku od 6 měsíců do 1 roku

Jakmile budete mít všechno vybavení pohromadě, je třeba si uvědomit několik klíčových bodů týkajících se krmení z láhve.

Zprv, a především nikdy, nenechávejte dítě samotné s lahví, která byla podepřená, protože to představuje vážné nebezpečí udušení.

Zadruhé, pokud používáte ke krmení z láhve umělé mléko, musíte začít používat první mléčnou kojeneckou výživu. Toto mléko je určeno pro kojence a může se používat až do jejich prvních narozenin.

A konečně, nechte své dítě, aby krmení řídilo samo. Stejně jako při kojení nechte dítě, aby samo určovalo délku krmení a množství mléka, které chce vypít.



3. Kojicí vložky: opakovaně použitelné vs. jednorázové

U novopečených maminek je velmi časté, že dochází k úniku mléka. To je situace, kdy nečekaně prosáknou malá místa mateřského mléka a objeví se jako dvě malé vlhké skvrny na oblečení. Pokud se vám to stává pravidelně, vyplatí se investovat do kojících vložek.

Kojicí vložky jsou určeny k přikládání na prsa, takže pokud dojde k úniku, vložky přebytečné mléko vsáknou. Lze je používat po celou dobu kojení, buď je přikládat při odchodu z domu, nebo je mít v tašce jako náhradní vložky pro případ, že byste cítila, že vám prsa začínají téct.

Dva nejběžnější typy kojících vložek jsou na opakované použití a na jedno použití. Jak už název napovídá, kojicí vložky pro opakované použití jsou určeny k praní a opakovanému použití, zatímco jednorázové jsou vhodné pouze pro jednorázové použití.

Opakovaně použitelné kojicí vložky jsou ideální pro maminky, které dosáhly dobře zavedené zásoby mléka (protože v tomto okamžiku je únik mléka méně častý). Tyto vložky jsou diskrétní, cenově dostupné a vyrobené z měkké a pohodlné tkaniny. Jejich zřejmou nevýhodou je však to, že se méně pohodlně aplikují a po použití je třeba je vyprat.

Jednorázové kojicí vložky obsahují samolepicí proužek, díky němuž se rychle, snadno a pohodlně aplikují. Ačkoli jsou však velmi praktické, nejsou příliš šetrné k životnímu prostředí a po použití se musí vyhodit.



4. Kojicí podprsenka

Kojicí podprsenky jsou jednoduchou, ale neuvěřitelně účinnou pomůckou při kojení. Vypadají stejně jako běžné podprsenky a nabízejí stejnou úroveň pohodlí a opory, ale uvnitř košíčků podprsenky jsou umístěny chlopně. Po odklopení je možné odhalit bradavku a maminka může kojit, aniž by musela podprsenku sundávat.

Kojicí podprsenky jsou skvělou investicí pro maminky s větším poprsím, které by se cítily pohodlněji, kdyby měly prsa podepřená po celý den. Tyto podprsenky jsou velmi pohodlné, zejména když si berete své dítě na celý den ven.

Kromě toho jsou kojicí podprsenky ideální také pro použití ve spojení s odsávačkou mateřského mléka, pro odsávání bez použití rukou. Kojicí podprsenka prsa podepře a udrží je v dané poloze a odsávačku lze snadno přiložit, aniž byste musela po celou dobu prsa držet!



Odsávání a skladování

Jednou z důležitých součástí kojení, na kterou se mnoho lidí zapomíná připravit, je odsávání, které má mnoho výhod včetně toho, že vám umožní odpočinout si od kojení, udržuje zásoby mléka, zmírňuje zahlenění prsou a umožňuje vytvořit si záložní zásobu mateřského mléka pro případ, že byste ho potřebovala.



Zatímco některé děti od samého začátku přecházejí z kojení na krmení z láhve, mnoho matek dává přednost vytvoření rutiny kojení před začátkem používání láhve. Obvykle zjistíte, že do 6 týdnů bude vaše rutina dobře zavedená a budete mít dostatek času mezi kojením, abyste mohla používat elektrické odsávačky mateřského mléka. Pokud jste na mateřské dovolené a vracíte se do práce, je dobré vytvořit si zásobu mateřského mléka tím, že začnete odsávat s několikatydenním předstihem.

Odsávat můžete, kdykoli se vám to hodí, i když ráno je skvělá doba, protože tehdy jsou vaše prsa nejplnější. Pokud používáte jednu elektrickou odsávačku, můžete dokonce odsávat z jednoho prsu, zatímco vaše dítě kojí z druhého. Přenosná elektrická odsávačka mateřského mléka vám také umožní odsávat, kdykoli budete chtít. Mnoho matek si je bere s sebou do práce, aby mohly odsávat po celý den.

Při odsávání se snažte uvolnit a udělat si pohodlí. Podpořte vyprazdňování masáží, předkloněním nebo použitím teplého obkladu. Stejně jako u dítěte se zaměřte na to, abyste dosáhli dobrého utěsnění bradavky a dvorce s přírubou odsávačky. Doba 20-30 minut na odsávačce obvykle stačí k tomu, abyste se cítila dobře vyprázdněná.



SKLADOVÁNÍ

Po odsátí musíte najít místo, kde budete mléko skladovat. Můžete použít plastové sáčky a láhve, i když může být pohodlnější zvolit elektrickou odsávačku, která umožňuje odsávat přímo do sáčku na mléko. Pro snadné rozmrazení budete chtít mléko zmrazit v dávkách do 150 ml. Každý sáček označte datem, abyste jej neskladovali déle než 6 měsíců.

PO KAŽDÉM ODSÁTÍ

- Označte skladovací nádobu datem.
- Nádobu jemně otáčejte, aby se smetanová část mateřského mléka, která může stoupat nahoru, promíchala zpět se zbytkem mléka. Protřepávání mléka se nedoporučuje – může to způsobit rozpad některých cenných částí mléka.
- Mléko ihned po odstříkání uložte do chladničky nebo zchladte. Můžete ho dát do lednice, umístit do chladicího boxu nebo izolovaného chladicího obalu nebo ho v malých dávkách (60-120 ml) zmrazit pro pozdější krmení.

TIPY PRO ZMRAZOVÁNÍ MLÉKA

- S utahováním uzávěrů lahví nebo víček počkejte, dokud mléko zcela nezmrzne.
- Snažte se ponechat asi centimetr od mléka k hornímu okraji nádoby, protože při zmrazování se mléko rozpíná.
- Mléko skladujte v zadní části mrazničky - ne na polici ve dveřích mrazničky.

TIPY PRO ROZMRAZOVÁNÍ A OHŘÍVÁNÍ MLÉKA

- Nádoby s mlékem zřetelně označte datem, kdy bylo mléko odsáto. Nejdříve použijte nejstarší uskladněné mléko.
- Mateřské mléko není nutné ohřívat. Některé maminky dávají přednost tomu, aby mléko zteplalo a podávalo se při pokojové teplotě. Některé maminky ho podávají studené.
- Zmrazené mléko přes noc rozmrazte v lednici tak, že láhev nebo zmražený sáček s mlékem podržíte pod teplou tekoucí vodou nebo jej postavíte do nádoby s teplou vodou.
- Nikdy nedávejte láhev nebo sáček s mateřským mlékem do mikrovlnné trouby. Při mikrovlnném ohřevu vznikají horká místa, která by mohla vaše dítě popálit a poškodit mléko.
- Mléko otáčejte a vyzkoušejte jeho teplotu tak, že si trochu nakapete na zápěstí. Mělo by být příjemně teplé.
- Rozmražené mateřské mléko použijte do 24 hodin. Rozmražené mateřské mléko znovu nezmrazujte.



Jídelníček při kojení

Jistě vás potěší, že kojící jídelníček je v mnoha ohledech podobný tomu těhotenskému – s mnohem volnějším pravidly.

Vaše tělo během kojení obecně spálí asi 300 až 500 kalorií denně navíc v závislosti na tom, zda výlučně kojíte, nebo ne (pokud ano, je to obvykle až 450 až 500). Pokud se obáváte, že budete jíst dostatek kalorií, abyste uspokojila potřeby svého dítěte, nemusíte. Ve skutečnosti to není o tolik víc, než obvykle jíte, a stačí 1 nebo 2 porce navíc při několika jídlech, abyste to zvládla.

Dobře se stravovat, když kojíte, znamená přijímat **různé výživné potraviny**. A protože pestrá strava mění chuť a vůni vašeho mléka, vystaví vaše dítě mnoha různým chutím (takže po mrkvi, thajské omáčce nebo salse, kterou jíte dnes, může vaše dítě v budoucnu sáhnout právě po těchto potravinách). Rozšíření kulinářských obzorů vašeho děťátka dlouho předtím, než začne s pevnou stravou, může dokonce minimalizovat možnost vybíravosti.





Během kojení dbejte na to, abyste do svého jídelníčku dostávaly následující klíčové živiny:

- vitamin A
- vitamíny B1, B2, B6, B12
- vitamin C
- vitamin D
- selen
- jód
- vápník
- kyselina listová
- železo
- měď
- zinek

Většina těchto živin je obsažena v mnoha běžných (a chutných) potravinách, které pravděpodobně již jíte. Zde jsou některé z nejlepších potravin, které můžete jíst během kojení.

- **Ovoce:** jablka, banány, borůvky, pomeranče, jahody, rajčata, avokádo, meruňky
- **Zelenina:** kapusta, špenát, cibule, česnek, mrkev, okurka, chřest, paprika, brokolice, květák, brambory, sladké brambory
- **Luštěniny:** fazole, čočka, cizrna
- **Ořechy a semena:** mandle, chia semínka, vlašské ořechy, makadamové ořechy, kokos, dýňová semínka, arašídy, lněné semínko, para ořechy
- **Obiloviny:** hnědá rýže, oves, quinoa
- **Zdravé tuky:** kokosový olej, olivový olej, olej z tresčích jater, avokádový olej, chia semínka, lněná semínka
- **Živočišné produkty:** vejce, libové maso, tučné ryby, mléko, jogurt, sýr, játra, měkkýši, krabi, krevety, ústřice

Snažte se denně vypít více vody než obvykle, alespoň 3,75 litru vody spolu s tekutinami z jiných zdrojů (ovoce, zelenina atd.). Vaše konkrétní potřeba vody bude samozřejmě záviset jen na vás, na úrovni vaší aktivity, místě, kde žijete, a dalších faktorech, proto se snažte sledovat, jak se cítíte.

Pokud se cítíte unavená, bolí vás hlava, je vám na omdlení nebo - samozřejmě - máte žízeň, vnímejte to jako signál, abyste se napila vody. Je také dobré sledovat svou moč. Pokud je středně nebo tmavě žlutá, je to jednoznačné znamení, že jste dehydratovaná. Abyste si připomněly, že je třeba se hydratovat, zvažte, zda byste neměla vypít sklenici vody spolu s každým kojením.

Kojení a vaše duševní zdraví

Pokud jde o kojení, neexistuje jediná "správná" odpověď. Zatímco některé maminky mají z kojení blažený, zdánlivě andělský zážitek, u jiných může vyvolat řadu negativních a stresujících emocí.

Oba konce spektra a všechny emoce mezi nimi jsou naprosto normální. Ať už tedy děláte cokoli, necitíte se provinile ani zahanbeně kvůli tomu, jak se cítíte. A nezapomeňte, že pokud budete mít někdy pocit, že kojení poškozuje vaši duševní pohodu, vyhledejte podporu odborníka.

1. Stres z kojení je skutečný

V průběhu života zažíváme stres jako přirozenou reakci na neznámé nebo nervy drásající situace.

Stres z kojení není pro novopečené maminky ničím neobvyklým. Stres při kojení se může projevovat v celé řadě různých forem. Patří mezi ně (mimo jiné):

- bolestivý porod
- bolest při kojení
- pocit studu nebo úzkosti z kojení na veřejnosti
- problémy se sebedůvěrou při kojení
- zkušenosti s počátečními potížemi při kojení
- vyčerpání
- kolísání hladiny hormonů
- vysoké vlny negativních emocí - dysforický reflex vypuzování mléka (DMER) způsobuje, že žena těsně před odstříkáváním mléka pocituje náhlý a výrazný pokles emocí. Přestože tento pocit trvá jen několik minut, pro mnoho maminek může být velmi nepříjemným zážitkem.
- obavy z mateřského mléka (například zda se vám ho netvoří příliš mnoho nebo málo nebo zda je dostatečně výživné).
- napětí ve vašem vztahu nebo s ostatními členy rodin
- sociální média (a jejich "dokonalý" obraz

Pokud pocítujete jeden nebo více z těchto příznaků, nejste v tom samotné. Je naprosto přirozené, že během kojení zažíváte stres, a i když to může být znepokojující a vyvolávat úzkost, tyto pocity jsou zcela normální.

Stejně tak, pokud se při kojení necítíte dobře nebo šťastně, nenutíte se do něj. Pokud vám kojení nevyhovuje, je to také v pořádku.



2. Jak se vyrovnat s úzkostí a stresem z kojení

Určitou míru stresu lze očekávat - a do jisté míry se mu nelze vyhnout, je však důležité rozpoznat, kdy stres z kojení dosáhl bodu, kdy je třeba s ním něco udělat.

Na vašem duševním zdraví záleží a žádná maminka by neměla mlčky trpět Pokud je pro vás situace obtížná a potřebujete nějakou podporu, mohou vám pomoci vaši přátelé a rodina, lékař, zdravotní sestra nebo terapeut a podpůrné skupiny pro čerstvé maminky.



Když budete mít pocit, že vás stres z kojení začíná pohlcovat, vyzkoušejte několik následujících zdravých způsobů, jak se vyrovnat se stresem:

- **Pečujte o sebe** - nezanedbávejte své zdraví a pohodu. Ujistěte se, že dobře jíte, že se snažíte dobře spát (pokud je to možné!), že nejste závislá na alkoholu jako mechanismu zvládnání stresu a že si stále najdete čas na věci, které vás baví.
- **Najděte si cvičení, které vás baví** - při cvičení se uvolňují endorfiny, takže je skvělým přirozeným prostředkem pro zlepšení nálady. Cvičení vám navíc dává možnost vyčistit si hlavu a dostat se na čerstvý vzduch. Prvních několik měsíců po porodu se držte lehkého cvičení, jako je chůze, jóga nebo mírné plavání.
- **Věnujte se mindfulness a meditaci** - i kdyby to mělo být jen 5 minut denně, věnujte chvíli zastavení, zamyšlení, odpočinku a opětovnému spojení s mozkem, což vám pomůže cítit se silná a klidná. Krása meditace spočívá v tom, že neexistuje žádný "správný" nebo "špatný" způsob. Můžete dokonce jednoduše rozjímat na klidném místě, které vám přináší pocit štěstí.
- **Zkuste si psát deník** - stejně jako meditace je i psaní deníku skvělým způsobem, jak se zastavit. A vaše záznamy v deníku mohou být krátké, dlouhé, psané scénářem nebo v bodech, jak chcete, záleží jen na vás.
- **Pokud čelíte nepříjemné situaci, odejděte** - pokud se ocitnete v nepříjemné situaci nebo v ostré hádce (ať už spojené s výchovou, nebo jen v běžném životě), nebojte se prostě odejít. Když to uděláte, zjistíte, že vám z ramen spadne tíha.
- **Mluvte s lidmi, kterým důvěřujete a cítíte v nich podporu** - existuje obrovské množství podpůrných sítí, které pomáhají novopečeným maminkám. Pokud budete mít někdy pocit, že se vám nedaří, obraťte se na někoho, s kým se vám bude dobře mluvit.

Otázky A Odpovědi

1. Jak přejít z kojení na krmení z láhve?

Výběr správného vybavení, jako jsou láhve a savičky, vám může usnadnit přechod na láhev. Možná budete muset vyzkoušet několik možností, než najdete tu, na kterou vaše dítě reaguje. Sledujte tělo a činnosti svého dítěte, abyste zjistili, co se mu líbí nebo nelíbí. Mějte na paměti, že možná budete muset změnit toho, kdo vaše dítě krmí. Pokud dítě pozná vaši vůni, může láhev odmítnout. Požádejte partnera nebo jiného člena rodiny, aby to zkusil.

Nakonec nezapomeňte, že to může chvíli trvat a s trochou trpělivosti si vaše dítě na láhev zvykne. Pokud se cítíte ohledně krmení z láhve obezřetní nebo citově rozpolcení, nenechte se do toho nutit. S přechodem z kojení nespěchejte. Náhlé odstavení může být pro vás fyzicky bolestivé a pro vás i vaše dítě emocionálně náročné.

2. Mohu kojit, když mám příliš malá prsa?

Velikost a tvar prsou nemají vliv na schopnost kojit a nemají nic společného s tím, kolik mléka žena tvoří. To se týká i žen s velkými dvorci (oblast kolem bradavky), plochými bradavkami, a dokonce i žen, které podstoupily operaci prsou.

Poznámka: Pokud jste podstoupila masivní zmenšení prsou, mohly vám být odstraněny mlékovody a žlázy, což znamená, že se vám může tvořit méně mléka.

3. Jak dlouho bych měla kojit?

Mnoho předních zdravotnických organizací doporučuje, aby většina dětí byla kojena nejméně 12 měsíců, přičemž prvních šest měsíců by se mělo kojit výhradně. To znamená, že miminka nedostávají po dobu prvních šesti měsíců žádné jiné potraviny ani tekutiny než mateřské mléko. Pokud však z nějakého důvodu kojíte kratší dobu, je to stále velmi prospěšné jak pro vás, tak pro vaše dítě.

4. Jak dlouhé by mělo být kojení?

Pro kojení není stanovena žádná pevná doba. Může trvat 15 až 20 minut z jednoho prsu. Mohou být kratší nebo delší. Vaše dítě vám dá vědět, kdy je s krmením hotovo. Pokud se obáváte, že vaše dítě nedostává dostatek mléka, poradte se s lékařem vašeho dítěte.

5. Jak poznám, že mé dítě dostává dostatek mléka?

To je neuvěřitelně častá obava, kterou někdy pocítily téměř všechny maminky. Koneckonců na tuto otázku neexistuje žádná vnitřní odměrka ani jednoznačná odpověď. Všechna miminka jsou jiná a v různých fázích vývoje - dokonce i ze dne na den - přijímají různý objem mléka.

Pokud se tohoto strachu nemůžete zbavit, pak nejlepší, co můžete udělat, je dávat pozor na některý z následujících příznaků:

- dítě má málo energie a často se zdá být ospalé a letargické
- dítě spí čtyři nebo více hodin v kuse
- dítěti trvá krmení příliš krátkou dobu
- dítě usíná krátce po začátku krmení
- dítěti trvá krmení příliš dlouho - přibližně 30 až 40 minut nebo případně jen 5 až 10 minut
- dítě se špatně přisává
- dítě do dvou týdnů nenabralo svou porodní váhu
- dítě přibývá na váze pomaleji než přibližně 150-250 g za týden
- dítě nemá dostatečnou stolici (tři až čtyři stolice denně do čtyř dnů věku)
- moč dítěte není světlá
- v plenkách dítěte vidíte červenohnědý "cihlový prach".

Pokud si všimnete některého z výše uvedených příznaků, obraťte se na svého lékaře a požádejte ho o radu.

6. Moje dítě neustále jí! Je to normální?

Můžete si všimnout, že vaše dítě prochází obdobím, kdy pije mnohem větší množství mléka, než na jaké jste zvyklí.

Tomuto jevu se říká shlukové krmení (cluster feeding) a je poháněno rychlým růstovým spurtem, který je v prvním roce života dítěte velmi častý. Klíčové je zdůraznit, že se nemusíte znepokojovat, je to naprosto normální.

Nejlepší věc, kterou můžete udělat, je dávat na své dítě při kojení pozor, protože normálně samo přestane, jakmile má dost. Nebo pokud se vaše dítě stále přisává, ale jeho sání po prvním kojení zesláblo, pak vám to napovídá, že je syté.

7. Mohu kojit hned po císařském řezu?

Často slyšíme nepravdivé fámy, že maminky po císařském řezu nemohou kojit, ale to je naprostá nepravda. Kojení po císařském řezu je pro maminky naprosto bezpečné.

Ve většině případů budete moci kojit téměř okamžitě. Jediný scénář, kdy budete muset kojení asi o hodinu odložit, je, pokud vám bude muset být podána celková anestezie nebo pokud bude vaše dítě po porodu umístěno do vlhkého lůžka. Ale nebojte se, hodinové zpoždění by nemělo mít vliv na vaši zásobu mléka nebo schopnost kojit.

8. Mohu stále kojit, pokud jsem měla nebo v současné době mám COVID?

Ano, nebojte se, COVID-19 nebyl v mateřském mléce identifikován. V důsledku toho, pokud jste buď měla, nebo v současné době máte koronavirus, pak stále můžete bezpečně kojit.

Musíte si však být vědoma rizika přenosu viru na své dítě vzduchem. COVID-19 se šíří kýchním, kašláním a mluvením, tedy vzdušnými kapénkami. Pokud tedy budete mít pozitivní test na COVID-19, doporučujeme vám, abyste se obrátila na svého lékaře. Ten vám může doporučit, abyste své dítě krmila odstředěným mateřským mlékem a používala láhev. Pokud vám doporučí pokračovat v kojení, pak postupujte podle následujících kroků, abyste minimalizovala riziko, že se vaše dítě nakazí virem:

- Důkladně si umyjte ruce, zejména těsně předtím, než začnete kojit nebo než se dotknete odsávačky mateřského mléka nebo láhve.
- Požádejte někoho známého, kdo nemá COVID, aby vaše dítě krmil z láhve místo vás.
- Během kojení noste roušku/respirátor.
- Po použití důkladně vyčistěte všechny láhve nebo odsávačku mateřského mléka.
- Pokud potřebujete kýchnout nebo zakašlat, udělejte to do kapesníku a kapesník ihned zlikvidujte.