

PROČ KOJIT?

Protože mateřské mléko je pro dítě nejlepší!

- Složení mateřského mléka se mění podle věku dítěte, proto vždy obsahuje právě takové živiny, která dítě potřebuje.
- Mateřské mléko obsahuje protilátky, které dítě chrání před infekcemi dýchacích a močových cest, záněty středního ucha nebo průjmami.
- Kojení působí jako prevence vzniku cukrovky, obezity nebo alergií.
- Kojení snižuje riziko vzniku závažných onemocnění (např. Crohnovy nemoci) a syndromu náhlého úmrtí (SIDS).
- Mateřské mléko ve srovnání s umělým méně zatěžuje dětské ledviny.
- Kojení dává dítěti pocit bezpečí, je důležité pro jeho správný psychický a rozumový vývoj.

Protože kojení je přínosné i pro maminku!

- Posiluje její vztah s dítětem.
- Zmenšuje poporodní krvácení a chrání před poporodní úzkostí.
- Pomáhá snáze se zbavit nadbytečných kil získaných v těhotenství.
- Snižuje riziko vzniku cukrovky, osteoporózy, rakoviny prsu a vaječníků i nemocí srdce a cév.
- Pomáhá šetřit peníze.

Kojení pomáhá dětem, maminkám, rodinám, a protože je ekologické, tak i našemu životnímu prostředí.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

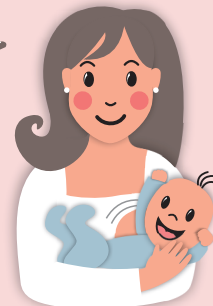
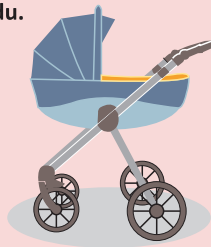
Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439,
je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



CO PRO PODPORU KOJENÍ UDĚLAT?



- Zajímat se o kojení už v těhotenství, např. v předporodních kurzech.
- Když je to možné, родit v Baby Friendly porodnici (seznam na: www.kojeni.cz/maminkam/bfh/).
- Přiložit dítě k prsu a poprvé zkusit kojit co nejdříve po porodu.
- Být v porodnici společně s miminkem na jednom pokoji.
- Kojit podle potřeb dítěte, nikoli podle časového plánu.
- Dodržovat správnou techniku kojení.
- Nedávat miminku dudlík.
- V případě odloučení od dítěte (např. ze zdravotních důvodů) mateřské mléko odstříkávat, aby se nesnížila jeho tvorba.
- Pokud je nutné krmit dítě odstříkaným mlékem nebo ho dokrmovat, tak ne lahvičkou, ale injekční stříkačkou po prstu, lžičkou, z hrníčku aj.
- Informace na internetu čerpat ze spolehlivých webů (www.kojeni.cz, www.szu.cz/publikace/spokojeni), v případě odborných informací, které se např. týkají zdraví, nespoléhat na rodičovské diskuze.
- Vytrvat v případě potíží. Požádat o pomoc praktického dětského lékaře nebo certifikovanou laktační poradkyni (seznam na: www.kojeni.cz/maminkam/poradci/). Obrátit se na Národní linku kojení nebo online poradnu Laktační ligy (www.kojeni.cz/podpora/online-poradna).



Odborníci Světová zdravotnické organizace, Ministerstva zdravotnictví ČR i dalších odborných institucí doporučují prospívající dítě prvních **6 měsíců života výlučně kojit**. Pak zavádět správnou doplňující stravu a přitom v kojení dítěte pokračovat až do jeho 2 let nebo i déle.