


spokojení

Interaktivní webová kampaň organizovaná Státním zdravotním ústavem

Projekt byl podpořen dotačním programem Ministerstva zdravotnictví ČR č. 1/16/PDD
Praha, 2016



spokoJENÍ

OBSAH

- ⊙ O projektu
- ⊙ 1. Přínos kojení pro dítě
- ⊙ 2. Přínos kojení pro matku
- ⊙ 3. Výlučné a pokračující kojení
- ⊙ 4. Růst výlučně kojeneho dítěte
- ⊙ 5. Světový týden kojení
- ⊙ 6. Kojení a ekologie
- ⊙ 7. Kojení a obezita
- ⊙ 8. Kojení a reklama
- ⊙ 9. Finanční přínos kojení
- ⊙ 10. Kojení a známé osobnosti
- ⊙ Kdo mi poradí
- ⊙ Doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO)
- ⊙ Kvíz pro spoKOJENÉ rodiče
- ⊙ Důležité odkazy

O PROJEKTU

Státní zdravotní ústav za finanční podpory grantového projektu Ministerstva zdravotnictví ČR č. 1/16/PDD připravil pro rodiče nejmenších dětí interaktivní webovou kampaň **spokoJENÍ**

Čeho se týkala? Přece kojení! Rodiče, kteří se do projektu zaregistrovali, dostávali na svou e-mailovou adresu postupně 10 stručných, zajímavých, graficky zpracovaných informačních textů týkajících se této problematiky. Každý text se věnoval jinému tématu souvisejícímu s kojením. Informace byly zároveň zveřejňovány na webu projektu www.spo-kojeni.cz, který byl v provozu po celou dobu kampaně. Zájemci na něm našli nejen všech 10 tematických okruhů, ale i odkazy na další zajímavé weby a dokumenty o kojení.

Cílem kampaně bylo přinést rodičům důležité a zajímavé informace o kojení – ukázat nejen jeho nezastupitelný význam pro zdárný vývoj miminka i pro zdraví maminky, ale představit kojení z různých úhlů pohledu a motivovat maminky k dlouhodobému kojení i ve chvílích, kdy se třeba nedaří.

Ke konci projektu měli zaregistrovaní rodiče možnost zkusit si krátký kvíz o kojení a úspěšně řešitelé získali dárky od Státního zdravotního ústavu a slevy u partnerů projektu. Informace, které kampaň přinesla, byly po jejím skončení přemístěny na web Státního zdravotního ústavu.

Vzhledem k velkému zájmu o registraci do projektu a vysoké návštěvnosti webových stránek projektu věříme, že kampaň rodiče zaujala, přinesla jim zajímavé informace, a že s ní byli spokoJENÍ! 😊

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokoJENÍ**



1. PŘÍNOS KOJENÍ PRO DÍTĚ

Mateřské mléko je v prvních 6 měsících pro Vaše miminko ideální stravou. Proč? Přečtete si alespoň ty hlavní důvody 😊

- ⊙ Mateřské mléko dává dítěti všechny **živiny**, které potřebuje pro zdravý růst a vývoj, a to v složení přesně odpovídajícím jeho věku.
- ⊙ Mateřské mléko je takzvanou „první imunizací“, protože na rozdíl od umělé kojenecké výživy obsahuje **protilátky** chránící miminko před infekcemi dýchacích a močových cest, záněty středouší nebo před průjmy.
- ⊙ Kojení působí jako **prevence** cukrovky, obezity, alergií i vysoké hladiny cholesterolu.
- ⊙ Mateřské mléko méně zatěžuje dětské **ledviny**.
- ⊙ U kojenných dětí je nižší riziko vzniku syndromu náhlého úmrtí (**SIDS**).
- ⊙ Kojené děti jsou v prvním roce života méně často v nemocnici.
- ⊙ Kojení zlepšuje vývoj **rozumových** funkcí.
- ⊙ Kojící maminky jistě samy poznaly, že kojení přirozeným způsobem posiluje **vazbu** mezi maminkou a dítětem. Miminko se v blízkém kontaktu s maminkou cítí bezpečně, což je důležité pro jeho psychický vývoj.
- ⊙ Kromě okamžitých výhod má kojení i **dlouhodobý** vliv na zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) dospělí, kteří byli jako děti kojeni, méně často trpí nadváhou, obezitou, cukrovkou II. typu a mají lepší výsledky inteligenčních testů.

V rozvojových zemích je někdy kojení doslova otázkou **života** a smrti. Různé studie odhadují, že kdyby všechny děti byly kojeny podle doporučení WHO, zachránilo by to ročně okolo milionu dětských životů.

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**

2. PŘÍNOS KOJENÍ PRO MATKU

V prvním tématu jste si mohli přečíst, jak přínosné je kojení pro miminko. Když maminka kojí, dělá to nejlepší pro zdraví svého dítěte, ale nejen pro něj. Kdepak! Kojení má mnoho výhod i pro ni samotnou.

- ⊙ Po porodu napomáhá kojení rychlejšímu návratu dělohy do stavu před těhotenstvím a **snižuje** poporodní **krvácení**.
- ⊙ Kojící maminky **méně** často trpí poporodní **úzkostí a depresí**.
- ⊙ Kojení **snižuje** riziko **vzniku rakoviny** prsu a vaječníků.
- ⊙ Ze studií vyplývá, že kojení snižuje **riziko** vzniku **cukrovky II. typu** i **kardiovaskulárních onemocnění**.
- ⊙ Kojení může chránit maminku před **osteoporózou** v pozdějším věku.
- ⊙ Kojící maminky se snáze **zbavují nadbytečných kil** získaných v těhotenství, i když kojení není pro hubnutí nejdůležitější podmínkou. Kojící maminky váhový úbytek lépe a déle udrží a výzkumy ukazují, že kojení má pozitivní vliv i na hmotnost matky dlouho po ukončení kojení.
- ⊙ Kojení **šetří Vaše peníze i Váš čas!** Že je mateřské mléko vždy po ruce a připravené ihned ke krmení oceníte hlavně v noci nebo na rodinném výletě.
- ⊙ Kojení oboustranně upevňuje **citový vztah** mezi maminkou a miminkem.

V prvních 6 měsících po narození dítěte může být kojení překvapivě spolehlivou **antikoncepcí**. Podle Světové zdravotnické organizace je tato ochrana účinná až z více než 90%, což je srovnatelné s umělou antikoncepcí. Ale! Tato metoda může být dostatečně spolehlivá pouze u maminek, kterým ještě po porodu nezačal menstruační cyklus, jejich miminko je mladší 6 měsíců a dodržují nutná pravidla – dávají dítěti pouze mateřské mléko, ničím jiným ho nedokrmují a kojí dostatečně často (přes den nejméně každé 3 hodiny a hlavně v noci min. každých 4–6 hodin).

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojení**

3. VÝLUČNÉ A POKRAČUJÍCÍ KOJENÍ

Světová zdravotnická organizace (WHO) a další organizace věnující se podpoře kojení v jednotlivých zemích vydávají doporučení, která mají maminkám pomoci kojení úspěšně zahájit a pokračovat v něm dostatečně dlouho podle potřeb dítěte.

Nejdůležitější rady lze stručně shrnout do několika bodů:

- ⊙ Kojení by mělo být zahájeno do 1 hodiny po porodu. V Baby Friendly porodnicích to vědí a matce s včasným přiložením dítěte pomohou. Miminko si dokonce samo umí najít prs, pokud je hned po porodu mamince položeno na břicho.
- ⊙ Prvních 6 měsíců by dítě mělo být kojeno tzv. „výlučně“. **Výlučné kojení** označuje výživu pouze mateřským mlékem, které může být na doporučení lékaře doplněno vitamíny, minerály nebo léky. Dostává-li dítě i jinou tekutinu, kojení již za výlučné není považováno. A zkrácení doby výlučného kojení má často za následek kratší celkovou délku kojení, jak potvrzují výzkumy včetně studie, na které Státní zdravotní ústav spolupracoval.
- ⊙ Kojení funguje nejlépe, když není omezována jeho délka a je-li alespoň v prvních měsících dostupné „na požádání“, tedy kdykoliv miminko chce. Neříďte se hodinkami a časovými rozvrhy, ale potřebami Vašeho dítěte.
- ⊙ Vůbec by neměly být používány dudlíky.
- ⊙ Pokud je z vážných důvodů nutné dokrmování náhradní kojeneckou mléčnou výživou, pak nejlépe některou alternativní metodou, např. injekční stříkačkou po prstu, sondou po prsu, z hrníčku nebo lžičkou.

Podle doporučení WHO i Ministerstva zdravotnictví ČR by přiměřená doplňková strava měla být zaváděna od dokončeného 6. měsíce. I pak je pro miminko a maminku přínosné, pokud trvá tzv. **pokračující kojení**, a to až do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokoJENÍ**

4. RŮST VÝLUČNĚ KOJENÉHO DÍTĚTE

Růst výlučně kojeného miminka, především jeho hmotnostní přírůstky, se v prvních měsících po porodu **částečně liší** od růstu nekojeného dítěte. Proč je dobré o těchto odlišnostech vědět? Protože pokud je nebereme v úvahu, může být kojené miminko nesprávně hodnoceno jako neprospívající s odůvodněním, že množství mateřského mléka je nedostačující. Výsledkem pak bývá zbytečné dokrmování, které často vede ke zkrácení celkové doby kojení a nebo k úplnému nahrazení kojení umělou výživou. A to by přece byla škoda!

Při preventivní prohlídce sleduje pediatr růst a vývoj tělesné délky, obvodu hlavy a hmotnosti Vašeho miminka. Využívá k tomu růstové grafy, které si můžete i Vy stáhnout z webu Státního zdravotního ústavu (SZÚ). Vývoj tělesné délky ani vývoj obvodu hlavy výlučně kojených dětí se příliš neodlišuje od růstu nekojených. Hlavní rozdíl je při hodnocení **hmotnosti**.

- Hmotnostní přírůstky výlučně kojených dětí mohou být **po porodu** větší ve srovnání s dětmi nekojenými nebo kojenými částečně.
- Přibližně ve věku kolem **3. měsíce** se ale tyto přírůstky začínají snižovat. Takový jev je normální a menší přibývání hmotnosti by nemělo být automaticky hodnoceno jako neprospívání dítěte. Je na dětském lékaři miminka, aby posoudil jeho celkový zdravotní stav.
- Asi **od 6. měsíce** je hmotnost výlučně kojených dětí menší než je v celé populaci, kojené děti se stávají **štíhlejšími** ve srovnání s ostatními.

O růstu kojených dětí se můžete více dozvědět z letáku **Jak hodnotit růst kojeného dítěte**, který vydal SZÚ ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy. Najdete ho na webu SZÚ (<http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/LETAK.pdf>).

5. SVĚTOVÝ TÝDEN KOJENÍ

Před více než 20 lety byl první srpnový týden vyhlášen **Světovým týdnem kojení**.

Od té doby ho každoročně připomíná mezinárodní síť organizací zabývajících se ochranou, podporou a propagací kojení **WABA** (World Alliance for Breastfeeding Action), za podpory Světové zdravotnické organizace, UNICEF a dalších partnerských asociací. Konkrétními akcemi na podporu kojení se k Světovému týdnu připojují stovky organizací i jednotlivců doslova z celého světa.

Světový týden kojení má každý rok nové téma. Letošní motto zní **„Kojení – klíč k trvale udržitelnému rozvoji“**. Cílem je upozornit na fakt, že také kojení významně napomáhá snahám o udržitelný rozvoj a ochranu planety.

Pokud se ptáte jak, tady je několik příkladů:

- ⊙ Mateřské mléko jako dostupná, bezpečná, kvalitní, levná a přirozená potrava přispívá k snižování hladu a bídy ve světě.
- ⊙ Kojení okamžitě i dlouhodobě prospívá zdraví kojeného dítěte i maminky.
- ⊙ Kojení přispívá k rozvoji rozumových a poznávacích schopností dítěte a tím podporuje jeho učení.
- ⊙ Kojení je ekologické, nevyžaduje žádné energie a neprodukuje odpady znečišťující životní prostředí.

O dalších důvodech, proč je kojení jedním z klíčů k trvale udržitelnému rozvoji, mohli zájemci přemýšlet v rámci soutěže, kterou pro rodiče spolupracující při mateřských centrech uspořádal Státní zdravotní ústav.

V České republice význam kojení každoročně připomíná Laktační liga v září, kdy na téma Světového týdne kojení navazuje **Český týden kojení**. Letos se koná 19.–25. září. K akcím a seminářům pořádaným Laktační ligou (www.kojeni.cz), se v „Akci řetěz“ vlastními aktivitami připojují i další organizace, např. mateřská centra.

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**



6. KOJENÍ A EKOLOGIE

Mateřské mléko je jednou z mála potravin, která je vyrobena a ke „spotřebiteli“, tedy k miminku, dodána **bez jakéhokoli znečištění životního prostředí**. Navíc jde o opravdu obnovitelný zdroj 😊
Proč je mateřské mléko ekologické a o umělém mléce to říct nemůžeme?

- ⊙ Při výrobě umělého kojeneckého mléka, lahvíček, dudlíků na lahvičky a dalších pomůcek potřebných pro výživu nekojeného dítěte se spotřebovávají jak **energie**, tak **suroviny** (papír, plasty, sklo aj.). Další energie nebo chemické látky je potřeba pro sterilizaci těchto pomůcek, event. i vody.
- ⊙ Kojení nezatěžuje životní prostředí **dopravou**, protože kde maminka mateřské mléko vytvoří, tam ho také dítě vypije.
- ⊙ **Obaly** nutné pro transport a skladování umělého mléka jsou problémem pro životní prostředí jak při jejich výrobě, tak při likvidaci.
- ⊙ Mateřské mléko maminka vytváří v množství, které miminko potřebuje. Už tím brání **plýtvání**.
- ⊙ Výroba umělého mléka samozřejmě vyžaduje chov skotu. Zalesněné plochy musí na velkých plochách ustoupit pastvinám a toto **odlesňování** vede mimo jiné k **erozi** půdy. Navíc chov skotu zvyšuje produkci plynů způsobujících **skleníkový efekt**.

V České republice je více než 20 let pravidelně kontrolován obsah chemických látek (např. DDT) v mateřském mléce. Díky tomuto sledování (monitoringu) víme, že **obsah DDT** ale třeba i polychlorovaných bifenyly **v mateřském mléce je pod zdravotními limity** a posledních 20 let ještě klesá. Je ironií, že pokud se maminka rozhodne nekojit z obavy o obsah chemických látek v mateřském mléce, přispívá tímto svým nevynuceným rozhodnutím ke všem ekologickým problémům, které s výrobou umělého mléka souvisí.

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**

7. KOJENÍ A OBEZITA

V projektu spoKOJENÍ už byla zmíněna role kojení v **prevenci obezity**. Tento významný přínos kojení potvrzuje mnoho výzkumů z celého světa. Jedním z nich je i studie růstu českých kojených dětí, na které se Státní zdravotní ústav podílel. Podle jejích výsledků byl při preventivní prohlídce v 6 měsících výskyt **nadváhy a obezity mezi kojenými dětmi několikanásobně nižší**, než je v dětské populaci běžné. Navíc i tyto nízké počty dále klesaly s věkem, takže např. při prohlídce v 18 měsících bylo mezi kojenými jen půl procenta obézních dětí.

- Výzkumy ukazují, že čím déle je dítě kojeno, tím menší je pravděpodobnost, že bude mít nadváhu. Odborníci uvádějí, že každý měsíc kojení znamená snížení rizika vzniku nadváhy o 4%. Také podle výsledků studie SZÚ bylo méně obézních i nadváhových dětí mezi těmi, které byly **déle kojeny**.
- Vliv kojení se projevuje i **dlouhodobě** – studie potvrdily vztah mezi kojením a snížením rizika obezity ve školním věku, dospívání i v dospělosti.
- Kojení jako účinnou strategii v celosvětovém boji proti dětské obezitě prosazuje **Světová zdravotnická organizace**, evropské akční plány, podporuje ho **Národní strategie Ministerstva zdravotnictví ČR** i další odborníci.

Proč kojení funguje jako prevence vzniku nadváhy a obezity vysvětlují vědci různě. Shodují se ale v tom, že jakýkoli preventivní program, který má za cíl snížit riziko obezity u dětí, by nutně měl zahrnovat opatření podporující déletrvající kojení. Je jasné, že kojení není ani jediným, ani nejdůležitějším preventivním opatřením proti nadváze a obezitě. Je to ale jistě způsob, jak levně a především s mnoha dalšími zdravotními výhodami boj proti obezitě dětí **odmalička podpořit**.

Prejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spoKOJENÍ**

8. KOJENÍ A REKLAMA

Zatímco reklama na umělá mléka číhá v každém časopise pro rodiče, reklamu na mateřské mléko budete asi hledat marně.

Proto by možná byl přesnější nadpis „Nekojení a reklama“ 😊

- Nejvýznamnějším dokumentem na ochranu před nevhodnou propagací umělé výživy, kojeneckých lahviček, dudlíků apod. je **Mezinárodní kodex marketingu náhrad mateřského mléka**. Valným shromážděním Světové zdravotnické organizace (WHO) byl přijat v roce 1981 a navazuje na něj mnoho dalších rezolucí WHO. Členské země WHO se zavázaly k dodržování Kodexu.
- Do české legislativy nebyl Kodex včleněn v plné šíři. Částečně problematiku řeší vyhláška nebo např. zákon o regulaci reklamy. Hlavním problémem tak je, že nedodržování Kodexu není vždy právně postižitelné.
- Součástí označení počáteční kojenecké výživy i reklamy na ni musí být upozornění poukazující na přednost kojení a doporučující, aby výrobek byl užíván jen na radu odborníků.
- Komerční tlak ovlivňuje vlastní rozhodování matek, zda a jak dlouho kojit. Zkrácení doby výlučného kojení podáním umělého mléka však zkracuje celkovou dobu kojení. Potvrzují to výzkumy, mj. i studie růstu českých kojenečků dětí, na které Státní zdravotní ústav spolupracoval.

Cílem všech opatření na podporu kojení je, aby agresivní a neetická reklama, která je na maminky směřovaná v citlivém období těhotenství a mateřství, nepotlačovala jejich rozhodnutí kojit, nezpochybňovala jejich schopnost poskytnout dítěti kojením tu nejlepší výživu a nemotivovala je k bezdůvodnému zavedení náhrad mateřského mléka nepravdivými hesly, že umělé mléko se tomu mateřskému vyrovná. Nevyrovná! Nenechte se zmást reklamními slogany o kladném vlivu umělého mléka na zdraví dítěte. **Žádná umělá náhražka nemůže mít na zdraví Vašeho miminka tak blahodárny vliv jako mateřské mléko.**

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**

9. FINANČNÍ PŘÍNOS KOJENÍ

Kromě mnoha zdravotních přínosů existují pro podporu kojení i ekonomické důvody. Kojení přináší **úspory jak rodině kojeneho miminka, tak celé společnosti**. V České republice na tom sice určitě nejsme tak špatně jako v některých afrických zemích, kde nekojící žena vydá za umělé mléko pro své dítě až 90 % minimální mzdy, ale i u nás je náhradní kojenecká výživa ve srovnání s kojením drahá.

- ⊙ Za půl roku výučného kojení mohou **úspory dosáhnout až 10 000 Kč**, v případě používání speciálních mlék (hypoalergenního apod.) i více. Zákon navíc výrobcům a prodejčům zakazuje předávat na veřejnosti výrobky počáteční kojenecké výživy bezplatně nebo se slevou.
- ⊙ Kojící maminka ušetří i **za kojeneckou vodu a další nutné vybavení**, např. lahvičky, dudlíky či sterilizátory. Vybavení potřebné ke kojení naproti tomu není téměř žádné; odsávačky mateřského mléka lze v případě potřeby zapůjčit za zanedbatelné částky.
- ⊙ Kojené děti jsou méně často nemocné, rodiče s nimi nemusejí zůstat doma a nepřicházejí o **výdělek**.
- ⊙ Menší nemocnost dětí i matek přináší nesmírné **úspory zdravotním systémům**. Odborníci spočítali, že kdyby se např. v USA zvýšil podíl dětí kojených do 6 měsíců na 90 %, snížily by se náklady na léčbu běžných dětských onemocnění nejméně o 2,45 miliardy dolarů ročně.
- ⊙ Světová zdravotnická organizace vyčíslila celosvětovou ekonomickou roční **ztrátu v důsledku nekojení** na více než 300 miliard dolarů.
- ⊙ Kojení je ekologické, nevyžaduje náklady na **likvidaci ekologické zátěže** (obalů aj.)

Viceprezident Světové banky letos ve svém článku napsal, že kdyby ještě neexistovalo kojení, získal by jeho vynálezce dvojí Nobelovu cenu: nejen za lékařství, ale i **za ekonomii**.

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**

10. KOJENÍ A ZNÁMÉ OSOBNOSTI

Zdá se, jako by kojení bylo prvním předpokladem krásy a úspěchu 😊

Slavné a krásné ženy (např. Karolina Kurková, Gwen Stefani či Liv Tyler) pyšně sdílejí na sociálních sítích fotografie, na nichž kojí svá miminka. Na internetu si můžete přečíst, jak si pochvalují pomoc kojení při boji s poporodními kily (Beyoncé, Penélope Cruz aj.) nebo se přiznávají k „závislosti na kojení“ (např. Shakira nebo Salma Hayek).

- Kojení podporují také první dámy. Manželka amerického prezidenta Michelle Obamová proto, že kojení je jednou z cest k snížení výskytu dětské obezity a třeba první dáma chudého latinskoamerického Haiti proto, že kojení šetří rodinám peníze.
- České političky se spíše než prosazení podpory kojení do českých zákonů věnují „kojení v praxi“; nejedna z nich v prostorách parlamentu kojila své děti. Zatím ale český parlament – na rozdíl od toho španělského nebo argentinského – nezažil kojení přímo v zasedacím sále během jednání.
- Také mnohé české známé maminky se ke kojení hrdě hlásí. S uveřejňováním fotografií, na nichž by byly zachyceny při této činnosti, jsou ale až na výjimky méně odvážné než zahraniční celebrity. To několik desítek českých anonymních maminek se nechalo Sářou Saudkovou vyfotografovat při společném kojení na protest proti cenzuře obrázků kojících žen na Facebooku.

Kojení veřejně podpořil i papež František. Světová media citují jeho slova, která se svým typicky vlídným úsměvem pronesl k maminkám během křtu v Sixtinské kapli: „Mají-li děti hlad, nakojte je bez rozmyšlení. Protože ony jsou tady ti nejdůležitější.“ A to je poselství, které Vám chtěla předat i kampaň spoKOJENÍ – **Kojte své děti, protože jejich zdravý a šťastný vývoj je to nejdůležitější.**

Přejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spoKOJENÍ**

KDO MI PORADÍ?

Máte problém s kojením? Potřebujete poradit? Neváhejte se obrátit na zkušené a vyškolené odborníky.

První praktické informace by měla maminka dostat již v poradně pro těhotné, aby měla čas se s nimi v klidu seznámit, než se miminko narodí. Další informace i praktickou pomoc by měla získat v porodnici od kvalifikovaného personálu. Ten mohou zaručit především porodnice zapojené do celosvětové sítě „Baby-Friendly Hospital Initiative“ (BFHI), jejichž seznam najdete na www.kojeni.cz. Tyto porodnice se řídí 10 kroky k úspěšnému kojení a jejich personál je vyškolený v podpoře kojení. Porodnice se však zabývají jen obdobím od narození dítěte do jeho propuštění z porodnice, někdy také péčí v těhotenství. Nicméně maminky mohou i po propuštění z porodnice potřebovat někoho, kdo je v kojení podpoří a poradí jim, jak řešit případné problémy. Proto vám nabízíme přehled, kde kvalifikovanou podporu v kojení hledat.

Vaše miminko nejlépe zná pediatr, ke kterému chodíte na preventivní prohlídky. Dítě sleduje pravidelně při preventivních prohlídkách a může posoudit, zda prospívá tak, jak má. Poradí Vám například, pokud máte dojem, že miminko málo přibývá na hmotnosti a vy si děláte starost, že máte málo mléka.

Další pomoc nabízejí laktační poradkyně, což jsou odborně vyškolené maminky nebo zdravotníci. Označení certifikovaný laktační poradce, mohou mít pouze zdravotníci a matky po absolvování kurzů pořádaných Laktační ligou (LaLi). Laktační poradkyně uvedené na stránkách LaLi nesmějí za telefonické a online poradenství vybírat žádné poplatky. Poradí Vám v situacích, kdy např. máte zatvrdlá nebo horká prsa, kojení je bolestivé, bradavky jsou popraskané atd. Často telefonická, on-line konzultace nebo návštěva dobře vyškolené a zkušené laktační poradkyně pomůže i s maličkostmi a nastartuje tak dlouhodobé kojení, které si Vaše miminko i Vy užíváte. Laktační poradkyně může poradit i jak kojit předčasně narozené dítě, některé poradkyně se specializují na kojení dvojčat.

Kde mi tedy poradí?

Na www stránkách Laktační ligy naleznete on-line poradnu, kde na Vaše dotazy odpovídá tým vyškolených pracovníků <http://www.kojeni.cz/maminkam/poradna/>.

Na těchto stránkách naleznete i seznam laktačních poradkyň podle jednotlivých krajů <http://www.kojeni.cz/maminkam/poradci/>.

Vaše laktační poradkyně Vás může nasměrovat k podpůrné skupině kojících matek, která je nejbližší Vašemu bydlišti.

Na webových stránkách Státního zdravotního ústavu naleznete ke stažení velmi přehlednou brožuru s praktickými radami i ukázkami formou fotografií. Magdalena Paulová, Jiří Nevoral: Výživa kojenců, SZÚ, 2007, 36 stran. http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/brozury/1517_67_szu_kojenci.pdf.

Brožura KOJENÍ – Vše, co potřebujete vědět. Laktační liga, 2013 je ke stažení na stránkách <http://www.kojeni.cz/maminkam/brozura-kojeni/>

Cenné rady najdete i v knížkách, např. v publikaci Kojení od MUDr. Magdaleny Paulové, kterou, vydalo nakladatelství Jan Vašut v roce 2000.

Poradnu o kojení naleznete i na různých rodičovských webech. Je však třeba si vždy ověřit, zda na dotazy odpovídá skutečně vyškolený odborník.



DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE (WHO)

Péči o kvalitní život dětí, ke které patří i výživová doporučení a podpora kojení, se zabývá mnoho mezinárodních institucí (Světová zdravotnická organizace, OSN, UNICEF) i nevládních organizací (např. IBFAN působící v 168 zemích celého světa, WABA aj.).

Česká republika jako členská země OSN spolupracuje se všemi těmito organizacemi, některé z nich mají u nás své pobočky nebo spolupracující instituce, které se zabývají prosazováním nejnovějších doporučení Světové zdravotnické organizace.

V České republice se problematikou kojení zabývají především Národní laktační centrum, Laktační liga a Komise pro kojení při Ministerstvu zdravotnictví ČR.

Světová zdravotnická organizace doporučuje:

- ⊙ Zahájení kojení během první hodiny po porodu.
- ⊙ Výlučné kojení (tj. pouze výživu mateřským mlékem doplněnou vitamíny, minerály, event. léky) po dobu plných 6 měsíců.
- ⊙ Zavádění přiměřené a bezpečné doplňkové stravy od šestého dokončeného měsíce věku dítěte.
- ⊙ Pokračování v kojení do věku dvou let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.



DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE (WHO)

Stejná doporučení jsou součástí mnoha dalších dokumentů, např. Evropské strategie pro podporu zdraví dětí a dospívajících pro roky 2015–2020, kterou přijala v roce 2014 Evropská regionální pobočka Světové zdravotnické organizace v Kodani.

Na podpoře výlučného kojení po dobu prvních 6 měsíců i déletrvajícím kojení se zaváděním bezpečných příkrmů se shodují i odborné společnosti, (např. American Academy of Pediatrics, International Pediatric Association, Royal College of Paediatrics and Child Health). Pro země Evropské unie bylo doporučeno týmem vědců a expertů na veřejné zdraví působících pod záštitou Evropské komise.

Cílem Světové zdravotnické organizace je dosáhnout toho, aby do roku 2025 alespoň 50 % dětí na celém světě bylo výlučně kojeno do 6 měsíců věku.

Podpora kojení je jednou z nejdůležitějších intervencí k naplnění práva dítěte na život a na nejvyšší dosažitelnou úroveň zdraví a jeho ochranu, což zdůrazňuje Článek 24 mezinárodní Úmluvy o právech dítěte z roku 1989. Tento článek zmiňuje, jak důležité je poskytnout rodičům dostatek informací týkajících se kojení a zajistit jim podmínky pro jejich praktické použití.

Nutnost podpory kojení vyzdvihla v roce 2014 svým usnesením i Rada pro lidská práva OSN a obecný komentář č. 15, vypracovaný Výborem pro práva dítěte OSN, zdůrazňuje povinnost státu chránit a podporovat kojení prostřednictvím implementace Globální strategie výživy kojenců a malých dětí přijaté v roce 2002 Valným shromážděním SZO, tedy i Českou republikou.

V České republice vydává návazná doporučení Výbor pro práva dítěte ČR.

Prejeme Vám pěkný den, ať jste zdraví a **spokojeni**



KVÍZ PRO spokoJENÉ RODIČE

- ① **Mateřské mléko**
- a) obsahuje důležité živiny a protilátky.
 - b) je vhodné jedině pro nedonošené děti.
 - c) není zdravé.
- ② **Kojení je**
- a) velmi drahé.
 - b) ekologické.
 - c) doporučováno jen pro chudé regiony Afriky a Asie.
- ③ **Kojené děti**
- a) v dospělosti neumí vyslovovat „R“.
 - b) mají nižší riziko syndromu náhlého úmrtí (SIDS).
 - c) hlasitěji křičí.
- ④ **Kojící maminky**
- a) nesmí jíst tvaroh.
 - b) musí vypít víc než 3 dcl červeného vína denně.
 - c) mají nižší riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků.
- ⑤ **Světová zdravotnická organizace doporučuje kojit**
- a) pouze po dobu pobytu v porodnici.
 - b) pouze když je dítě nemocné.
 - c) po dobu 6 měsíců výlučně a pak při současném zavádění přiměřené a bezpečné doplňkové stravy až do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.
- ⑥ **Pojem „výlučné kojení“ označuje**
- a) kojení pouze v létě.
 - b) výživu výhradně mateřským mlékem, které může být na doporučení lékaře doplněno vitamíny, minerály nebo léky.
 - c) kojení v oddělené místnosti.
- ⑦ **Kojení působí jako prevence**
- a) nadváhy a obezity.
 - b) dopravních nehod.
 - c) padání vlasů v dospělosti.

Důležité odkazy

Státní zdravotní ústav: www.szu.cz

Laktační liga: www.kojeni.cz

Doporučení MZ ČR k zavádění komplementární výživy (příkrmu):

http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuceni-k-zavadeni-komplementarnivizivyprikrmu-u-kojenecu_7542_1154_3.html

Růst kojených dětí:

<http://www.szu.cz/publikace/data/rust-kojenych-deti>

Leták „Jak hodnotit růst kojeného dítěte“:

<http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/LETAK.pdf>

Růstové grafy s percentilovými křivkami kojených dětí:

<http://www.szu.cz/publikace/data/referencni-grafy-s-percentilovymi-krivkami-kojenych-deti>

Sledování DDT v mateřském mléku v ČR:

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/sledovani-chlorovanych-organickych-latek-ddt-v-materskem>

Plakát k Světovému týdnu kojení 2016:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/kojeni/Svet_tyd_koj_1str.pdf

Kodex marketingu náhrad mateřského mléka:

http://www.who.int/nutrition/publications/code_english.pdf

Kampaň **spokojení** graficky zpracovala Daniella Sladká, ARGI, spol. s r.o.

© Státní zdravotní ústav, Praha, 2016