

# Záleží mi na tobě, proto kojím a piju nealko



Alkohol snadno přechází do mateřského mléka, kde je jeho koncentrace téměř stejná jako v krvi matky.

Alkohol může být v mateřském mléce ještě několik hodin po vypití alkoholického nápoje.

Po konzumaci alkoholu se matce uvolní méně mléka a dítě ho i méně vypije.

Po vypití mateřského mléka s obsahem alkoholu děti častěji pláčou a hůř spí.

Alkohol zpomaluje růst kojeného dítěte.

Uvařte si

## ČAJ PRO KOJÍCÍ MATKY

Podpoříte tvorbu mateřského mléka a svému dítěti zlepšíte trávení



#dikymami

Pokud maminka pije alkohol, zhoršuje to její schopnost pečovat o dítě. Jestliže naopak pije nealko, může svému miminku dopřát to nejcennější – mateřské mléko bez obsahu alkoholu.

Více zde:



nebo  Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021



