

Záleží mi na tobě, proto kojím a nekouřím



Nikotin přechází do mateřského mléka a jeho koncentrace klesá jen pomalu.

Kouření
snižuje kvalitu
mateřského mléka
a jeho množství.

Děti kuřáček
častěji trpí kolikami,
méně přibývají na
hmotnosti a mají
dýchací problémy.

Kouření
v období kojení
výrazně zvyšuje riziko
syndromu náhlého
úmrtí kojence.

Kouření
mění chuť
mateřského mléka
a děti ho mohou
odmítnout.

Čas, který
byste věnovala cigaretě,
můžete věnovat

SAMA SOBĚ.

Pečujte o sebe, relaxujte,
dělejte to, co vás
těší.



#dikymami

Kojení je to nejlepší, co může maminka svému miminku dopřát.
Pokud nebude kouřit, prospěje dítěti i sobě.

Více zde:



nebo Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

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

