



Proč kojit?

Mateřské mléko je pro miminko ideální stravou. Kojení je prospěšné i pro maminku.

Oběma přináší okamžité i dlouhodobé zdravotní výhody a posiluje jejich vzájemný vztah.

Je dobře, když je dítě kojeno, protože kojení

- poskytuje miminku všechny potřebné živiny, a to v složení přesně odpovídajícím jeho věku;
- přináší dítěti protilátky, které ho chrání před infekcemi dýchacích a močových cest, záněty středouší nebo průjmý;
- působí jako prevence vzniku cukrovky, obezity, alergií a syndromu náhlého úmrtí (SIDS);
- snižuje riziko autoimunitních onemocnění (např. Crohnovy nemoci), vzniku leukemie v dětském věku aj.;
- ve srovnání s umělou výživou méně zatěžuje dětské ledviny;
- zlepšuje vývoj rozumových funkcí.

Je dobře, když maminka kojí, protože kojení

- zmenšuje poporodní krvácení;
- napomáhá rychlejšímu návratu dělohy do stavu před těhotenstvím;
- snižuje riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků;
- pomáhá chránit před poporodní úzkostí a depresí;
- snižuje riziko vzniku cukrovky, osteoporózy i kardiovaskulárních onemocnění;
- pomáhá snáze se zbavit nadbytečných kil získaných v těhotenství;
- je levné a ekologické.

Světová zdravotnická organizace stále i pro Evropu doporučuje krmit dítě 6 měsíců výlučně mateřským mlékem a v kojení pokračovat při zavádění přiměřené doplňkové stravy do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.

Co může maminka udělat pro úspěšné zahájení i udržení kojení?

- Zajímat se o kojení již v těhotenství (např. v odborných předporodních kurzech).
- Žádat přiložení dítěte k prsu do 1 hodiny po porodu.
- Rooming-in v porodnici – být společně s miminkem 24 hodin denně.
- Dodržovat správnou techniku kojení.
- Kojit podle potřeb dítěte, nikoli podle časového plánu.
- Nedávat miminku dudlík.
- V případě oddělení od svého dítěte ze zdravotních důvodů je nutno začít co nejdříve odstříkávat.
- Je-li nutné dokrmování, tak nejlépe injekční stříkačkou po prstu, lžičkou nebo z hrníčku.
- Vytrvat v případě potíží. Požádat o pomoc praktického dětského lékaře svého miminka, certifikovanou laktační poradkyni nebo se obrátit na Národní linku kojení a online poradnu na **www.kojeni.cz**.



Vydal Státní zdravotní ústav, Praha, 2016 * Zpracovala: Mgr. Markéta Paulová, Ph.D.
Vyrobeno za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci dotačního programu NPZ-PPZ č.10573, MZ ČR 2016.

Recenze: MUDr. Anna Mydlilová (NARLAČ, Laktační liga),
MUDr. Alena Šebková (OSPDL ČLS JEP)

Grafická úprava: Daniella Sládká, ARGi, spol. s r. o.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY