

OBSAH

ÚVOD	11
VÝHODY KOJENÍ	13
Výhody kojení pro dítě	13
Ideální výživa	13
Ochrana před infekcemi	13
Prevence neinfekčních chorob	13
Psychický a citový vývoj	14
Výhody kojení pro matku	14
Jak je možné pozitivně ovlivnit průběh kojení	15
Dobré rady v těhotenství	15
Kojení hned po narození	16
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO KOJENÍ	19
Jak často kojit?	20
Technika kojení	20
Jak správně držet prs	20
Nejčastější chyby při držení prsu	21
Jak zaujmout správnou vzájemnou polohu	21
Jak správně přiložit dítě k prsu	27
Jak zvládnout správnou techniku sání	29
Co vám může nesprávná technika kojení způsobit	30
PROBLÉMY A PŘEKÁŽKY KOJENÍ	33
Problémy s množstvím a uvolňováním mléka	33
Nedostatek mléka	33
Silný vypuzovací reflex (let-down-reflex)	35
Slabý vypuzovací reflex (let-down-reflex)	36

Problémy s bradavkami	37
Vpáčené bradavky	37
Krátké a ploché bradavky	38
Bolestivé a popraskané bradavky	39
Problémy s prsy	40
Bolestivé nalití prsů	40
Ucpané mlékovody a zadržení (retence) mléka	42
Mastitida	42
Problémy na straně dítěte	43
Dítě se špatně přisává	43
Dítě pouští prs	43
Dítě odmítá jeden prs	44
Nemoc matky	44
ODSTŘÍKÁVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA	45
Jak si udržet tvorbu mléka i v případě odloučení od dítěte	45
Způsoby odstříkávání mateřského mléka	46
Odstříkávání rukou	46
Odstříkávání odsávačkou	47
Jak uchovávat a skladovat odstříkané mateřské mléko	47
Alternativní způsoby krmení	48
Krmení lžičkou	48
Krmení kapátkem nebo stříkačkou	48
Krmení po prstu s pomocí silikonové hadičky (cévky) nebo stříkačky	49
Krmení z hrníčku nebo kádinky	49
Krmení pomocí cévky - suplementoru	49

KOJENÍ V MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍCH	51
Kojení po porodu císařským řezem	51
Kojení při novorozenecké žloutence	51
Kojení dítěte s nízkou porodní hmotností	51
Kojení dvojčat	52
Kojení dítěte s rozštěpem patra	52
KDY JE KOJENÍ NEVHODNÉ NEBO JE ZAKÁZÁNO	53
Vrozené metabolické vady dítěte	53
Galaktosemie	53
Fenylketonurie	53
Nemoc javorového sirupu	53
Choroby ze strany matky	54
Tuberkulóza	54
Virové infekce, virózy	54
Infekce virem herpes simplex	54
Cytomegalovirová infekce	55
Hepatitida (žloutenka typu B)	55
Infekce virem HIV	55
KOJENÍ A LÉKY, NÁVYKOVÉ LÁTKY A JEDY	57
Léčiva	57
Léky zcela kontraindikované	57
Léky relativně kontraindikované	58
Léky bezpečné	58
Škodlivé látky, jedy, drogy	58
Alkohol	58
Kofein	58
Nikotin	59
Drogy	59
Polychlorované bifenyly - PCB	59

VÝŽIVA KOJÍCÍ ŽENY	61
Hlavní zásady výživy	61
UŽITEČNÍ POMOCNÍCI	63
ANATOMIE MLÉČNÉ ŽLÁZY A PROCES TVORBY MATEŘSKÉHO MLÉKA	67
Mléčná žláza	67
SLOŽENÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA	69
Živiny obsažené v mateřském mléce	70
Bílkoviny	70
Tuky	70
Cukry	71
Vitaminy	71
Minerální látky	71
UŽITEČNÉ KONTAKTY	73
Laktační liga	73
Seznam Baby Friendly Hospital v České republice	75
POUŽITÁ ODBORNÁ LITERATURA	79
REJSTRÍK	81