



## 10. výročí Laktační ligy

Laktační liga se svými laktačními poradci již 10 roků pomáhá maminkám řešit problémy při kojení. Laktační poradce- specialisty na problémy při kojení- školí z řad zdravotníků i laiků. Iniciovala vznik Národní linky kojení, která ročně zodpoví přes 3000 dotazů a přes 8000 dotazů je řešeno virtuálně na internetové poradně. Iniciovala vznik regionálních center a podpůrných skupin kojících matek.

Při šetřeních bylo statisticky významně prokázáno, že pokud se maminka s problémem při kojení obrátí na horkou linku, v 6 měsících 91 % pokračuje dále v kojení proti 45 %, které pomoc nevyhledaly.

### Nejčastější dotazy

Mezi nejčastější dotazy patří obavy z nedostatku a kvality mateřského mléka, jak zvýšit tvorbu mléka či jak manipulovat s MM, jak dlouho kojit, kdy zavádět nemléčný příkrm.

Často si maminky také ověřují, zda jim jejich pediatr radí správně stran výživy.

Je proto zarážející, že i přes osvětu, která je výživě kojenců a malých dětí věnována, se ještě maminka setkává s doporučením, přidat lučinu se špenátem či ovocem u 3 měsíčního dítěte. Přitom všechny Světové rezoluce doporučují výlučné kojení 6 měsíců a v kojení pokračovat 2 roky i déle s příkrmem zaváděným po ukončeném 6 měsíci.

### Preventivní program - výlučné kojení 6 měsíců a pozdější zavádění příkrmů od 6. měsíce

Dobře vedený preventivní program- kojení a zavádění příkrmů od 6 měsíce-dosahuje vynikajících výsledků.

V 5letech je alergických pouze 27 % dětí proti skupině, která toto doporučení nedodržovala a kde je alergických 40 % dětí.

Pozdější zavádění příkrmů do stravy kojence snižuje také výskyt ekzému. V těchto případech je výskyt ekzému ve dvou letech věku dítěte u 13 % dětí. Pokud byl příkrm (1-3 druhy nemléčné stravy) zaveden před 4. měsícem věku, je výskyt ekzému už 17 % a v případě více než 4 složek se zvyšuje až na 21,5 %.

### Z našich ordinací

A jaké jsou další mýty o kojení a zavádění příkrmu:

- Kojení vysiluje prsa, nekojte maminko tak často.
- Noční kojení zatěžuje mandle dítěte a hlavně ledviny. Ledviny si potřebují v noci odpočinout
- Když budete kojit ještě po roce věku dítěte, onemocníte nádorem mozku.
- Musíte jíst za dva a pít za dva...
- Nesmíte kojit tak často, v žaludku se staré mléko míchá s novým...
- Kojit ¾ roku, to má význam, pak už je to jen potěšení pro maminku...
- ...pokud budete kojit dlouho (1,5letý chlapec), bude z něj homosexuál, je to nová studie...
- ...pokud budete kojit déle než 3 měsíce, bude z dítěte sexuální maniak
- ...raději nekojte, protože v MM je hodně cholesterolu

- ...Vaše dítě neprospívá, protože se mu smršknul žaludek. Musíte začít dokrmovat, aby se mu žaludek zase roztáhnul. Dokrm podávejte lahví a v dudlíku udělejte větší díru.
- ... začněte maminko podávat ovocné šťávy. Na dotaz maminky proč? Je to zvykem.
- ...začněte zavádět nemléčný příkrm od 4. měsíce. Je to nový trend ve výživě. Děti mají pak lépe vyvinutý trávicí trakt.

MUDr. Anna Mydlilová  
Laktační liga