

A photograph of a woman with dark hair, wearing a white shirt, sitting in bed and breastfeeding her baby. The scene is softly lit, likely from a window in the background. The text 'MÝTY O KOJENÍ' is overlaid on the image. The word 'MÝTY' is in green, 'O' is in white on a red background, and 'KOJENÍ' is in green. The red background for 'O' is a vertical bar on the right side of the page.

# MÝTY O KOJENÍ

*Velmi často se ve své každodenní praxi setkáváme s mýty a pověrami o kojení. Odborník, tzv. laktační konzultant se obvykle jen podívá, ale kojící maminka má situaci velmi obtížnou. Neví koho má poslechnout, zda kamarádku, příbuzné, či dětského lékaře. Pokud nemá možnost obrátit se na problému znalého zdravotníka, jsou tyto mýty o kojení velmi často příčinou předčasného ukončení kojení. Dávno již neplatí a byl to také velký Nietzscheho velký historický omyl: “Co tě nezabije to tě posílí”. Pověry mají tuhý život a některé z nich se tak zakořenily, že se předávají z generace na generaci*

### **Časté kojení snižuje tvorbu mléka**

Tvorba mléka je optimální, pokud je dítě kojeno tak, jak potřebuje bez omezování délky a frekvence. Omezené kojení může být příčinou neprospívání.

### **Pro dostatečnou tvorbu mléka stačí kojit 6x denně**

Tvorba mléka závisí na frekvenci kojení a jeho množství klesá při nedostatečném a omezeném kojení. Zpočátku je zcela běžné, že maminka kojí i 12-15x za den, teprve po 4-6 týdnech se vyvine určitá pravidelnost.

### **Kojení vícekrát za den je nenormální**

Kojení i několikrát za den je zcela normální, každé dítě má jiný vzorec chování a jiný rytmus sání. Měly by se respektovat vzory chování.

### **Dítě vypije potřebné množství během 5-10 minut**

Starší zkušené děti pijí kratce, novorozenec se učí a potřebuje delší dobu k získání mléka. Také záleží také na funkčnosti vypuzovacího tzv. let down reflexu. Stres, nepohoda, špatná technika kojení, dokrmování lahví, používání dudlíků mohou tento reflex tlumit, což vede k tomu, že dítě špatně získává mléko.

### **Matka si kojení musí rozdělit tak, aby se prsy mohly znovu naplnit**

Kojící žena tvoří mléko stále, 70 % mléka v prsou zůstává, prs slouží jako zásobárna.

### **Měkké ochablé prsy signalizují málo mléka**

Čím prázdnější prs, tím rychleji se mléko tvoří

### **Dítě má být kojeno 6-8x do osmého týdne věku, 5-6x do 3 měsíce a ne více než 4-5x do 6. měsíce**

Růstové spurty a nemoc dítěte mohou měnit vzorec chování dítěte, kalorická dodávka stoupá na konci kojení.

### **Dítě se musí kojit až po 3 hodinách (míchání starého mléka s novým)**

Vypřázdnění žaludku u kojených 1,5 hod , 4 hod.-formule.

### **Dítě musí vypít 150 ml /kg/den**

U kojených dětí se mění množství vypitého mléka během dne, jednoho kojení.

### **Nikdy nebudte spící dítě**

Spavé dítě je nutno budit, aby pilo alespoň 8x denně.

### **Po narození je nutné dítěti zavést pravidelný řád**

Novorozenec má jedinečné chování ke krmení a spánku, nevyžaduje zavádění rituálů.

### **Při každém kojení musí matky kojit z obou prsů**

Lépe nechat vypít jeden prs dokonce, zadní mléko.

### **Když dítě neprospívá, důvodem je nedostatečná kvalita MM**

Existují adaptační mechanismy k zachování kojení během nepříznivého období.

### **Příčinou nedostatku mléka je stres, únava, nedostatek jídla a tekutin**

Špatná technika, omezované kojení, láhev,dudlík, adaptační mechanismy k zachování kojení během nepříznivého období.

### **Matka musí pít mléko, aby produkovala mléko**

Tvorba mléka je záležitostí hormonální, důležité je sání dítěte.

### **Kojící matka musí jíst i pít za dva**

Není potřeba zvyšovat kalorickou potřebu ani množství tekutin.

### **Matka se nesmí stát „ dudlíkem „pro dítě**

Prs je jediná přirozená originalita. Preference pro prs je geneticky dána. Proč používat jen prs-delší amenorea, delší kojení, správná modulace čelistního oblouku, vzor kojení a potřeby dítěte se mění, dítě může vyžadovat prs-bolest, strach.

### **Pítí z láhve kojení nezkaží**

Technika se liší, střídání stimulu mate dítě, výsledkem je špatná technika sání.

### **Podání dudlíků nevdí**

Dudlík snižuje informaci o potřebě sání, ovlivňuje způsob sání, zkracuje délku výlučného kojení a laktační amenoreu, negativní vliv na modulaci dutiny ústní, příčinou infekce dutiny ústní.

### **Dítě kojené dle chuti nezvyšuje citovou vazbu mezi matkou a dítětem**

Kojení dle chuti přináší synchronizaci, což vede ke zvýšení vazby mezi matkou a dítětem.

### **Matka, která často chová své dítě je rozmazlí**

Dítě, které je často chováno 10x méně křičí. Ženy s častým 75 % kontaktem X 25 % déle kojí.

### **Kojení dle chuti má negativní vliv na vztah mezi ženou a mužem**

Zralí rodiče se potřebám dítěte přizpůsobí, týmová práce matky a otce posiluje jejich vztah.

### **U některých dětí se může objevit alergie na MM**

Jestliže se u dítěte objeví alergie, není to alergie na MM, ale alergie na protein KM, který se dostává do MM.

### **Kojení v průběhu dalšího těhotenství není možné**

Kojení v průběhu dalšího těhotenství neohrožuje matku, plod ani dítě.

### **Při onemocnění a teplotě matka nesmí kojit**

Kojení v průběhu onemocnění představuje naopak pro dítě významný zdroj vznikajících protilátek.

### **Dítě potřebuje pít čaj**

Do 6. měsíců nepotřebuje kojené dítě čaj ani jinou tekutinu či potravu navíc.

## **Ženy s plochými nebo vpáčenými bradavkami nemohou kojit**

Potřebují podporu, pomoc a formovače.

## **Dítě s průjemem by nemělo být kojeno**

Kojení je nejlepším lékem, bezlaktózové mléko není lepší než MM.

## **Děti mohou zůstat u prsu i 2 hodiny, protože se rády kojí**

Ne, v takovém případě je nutná kontrola techniky kojení.

## **Děti se musí naučit pít z lahve a proto se jim musí nabídnout**

Dítě se nemusí naučit pít z lahve, rozhodně nepoužívat láhev po dobu prvních 4-6 týdnů, dát dítěti láhev při problémech s kojením není řešení, kojení se tím ztíží)

## **Kojení dítěte ve 3 nebo 4 letech je nevhodné**

Kojení do 4 let bylo ve většině kultur normální, v posledních 100 letech se začalo kojení omezovat, dlouhodobě kojené děti jsou nezávislejší.

## **Po cvičení by matka neměla kojit**

Neexistuje důvod, provedené studie na toto téma jsou v rozporu s každodenní zkušeností milionu matek.

## **Kojící matka si nesmí mít trvalou nebo si barvit vlasy**

Není to pravda.

## **Pokud matka podstoupila chirurgický zákrok, měla by počkat den, než začne znovu kojit**

Matka může začít kojit hned po zákroku, osvětlené nemocnice hospitalizují kojící matku spolu s dítětem.

## **Kojení dvojčat je obtížné**

Důležité je dobře zvládnout techniku kojení. Dvojčata či trojčata vyžadují spoustu práce a času bez ohledu na to, jak jsou krmena.

## **Ženy, kterým se během těhotenství nezvětšily prsy nebo jen málo, nevytvoří dostatek mléka**

Většina žen může vytvářet více než dostatečné množství mléka, i když se prsy během těhotenství nezvětšily.

## **Kojení na veřejnosti je neslušné**

Považovat kojení za neslušné je znevažování a ponižování matek. Těm, kterým to vadí, se mohou otočit.

## **Na kojení se svádí vše**

Je to pravda. Na kojení se svádějí rodinné problémy, únava, nervozita, plačtivost, problémy se spaním, padání vlasů, migréna...

**Laktační liga**

**Ministerstvo zdravotnictví - Projekty podpory zdraví**

**Městská část Praha 4**