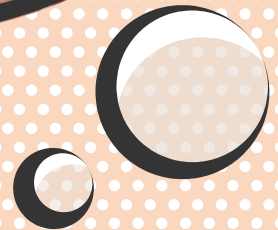


# KOJENÍ





**Rytmus Východní Čechy, o. p. s.**

**Text: Mgr. Petra Snohová, ve spolupráci s týmem Rytmusu Východní Čechy, o.p.s.**

**Grafická úprava: Artme kreativní studio, Barbora Ziegler**

**Jazyková korektura: Mgr. Gabriela Letovská**

**2024**

**2**

# KOJENÍ

## OBSAH

CO JE KOJENÍ ? .....	strana 4
CO JE MATEŘSKÉ MLÉKO? .....	strana 6
MUSÍ ŽENA KOJIT? .....	strana 8
KDYŽ ŽENA KOJÍ .....	strana 10
KDYŽ ŽENA NEKOJÍ .....	strana 12
JAK SE PŘIPRAVIT NA KOJENÍ .....	strana 14
KDO JE LAKTAČNÍ PORADKYNĚ? .....	strana 16
JAK SPRÁVNĚ KOJIT MIMINKO? .....	strana 18
UŽITEČNÉ INFORMACE O KOJENÍ .....	strana 20
JAK UKONČIT KOJENÍ? .....	strana 22
SLOVNÍČEK .....	strana 24
POUŽITÉ ZDROJE .....	strana 25
PODĚKOVÁNÍ .....	strana 26

# CO JE KOJENÍ?

KOJENÍ JE KRMENÍ DÍTĚTE MATEŘSKÝM MLÉKEM PŘÍMO Z PRSOU ŽENY.

MIMINKO SAJE MLÉKO PUSOU Z PRSA ŽENY.

MIMINKA SE ZAČÍNÁJÍ KOJIT HNED POTOM, CO SE NARODÍ.

DĚLÁ SE TO TAK, ŽE ŽENA SI POLOŽÍ NAHÉ MIMINKO HNED PO NAROZENÍ NA SVŮJ NAHÝ HRUDNÍK.

PAK ŽENA NABÍDNE MIMINKU PRSO.

MIMINKO SE PŘISAJE A ZAČNE PÍT MATEŘSKÉ MLÉKO.



**KONTAKT KŮŽE NA KŮŽI**

## CO JE MATEŘSKÉ MLÉKO?

MATEŘSKÉ MLÉKO MÁ RŮZNOU BARVU.

TŘEBA BÍLOU, SVĚTLE MODROU, RŮŽOVOU NEBO I JINOU BARVU.  
JE SLADKÉ.

MIMINKU OD NAROZENÍ DO JEHO 6 MĚSÍCŮ STAČÍ JEN MATEŘSKÉ  
MLÉKO.

TO ZNAMENÁ, ŽE NEPOTŘEBUJE ŽÁDNÉ DALŠÍ JÍDLO, ANI PITÍ.  
ANI VODU, ANI ČAJ.





**MATEŘSKÉ MLÉKO**

## MUSÍ ŽENA KOJIT?

ŽENA SE MŮŽE ROZHODNOUT, JESTLI SVÉ MIMINKO BUDE KOJIT.

NA KOJENÍ SE ŽENA MŮŽE PŘIPRAVIT UŽ V TĚHOTENSTVÍ.

KDYŽ SE ŽENA ROZHODNE SVÉ MIMINKO NEKOJIT, MŮŽE SE NAUČIT, JAK MÁ SVÉ MIMINKO BEZPEČNĚ KRMIT.





**PŘEDPORODNÍ KURZ**

## KDYŽ ŽENA KOJÍ

KOJENÍ POMÁHÁ MIMINKU, ABY BYLO ZDRAVÉ.

KOJENÍ MIMINKO UKLIDŇUJE.

KOJENÍ PODPORUJE HEZKÝ VZTAH MEZI ŽENOU A MIMINKEM.





**SPOKOJENÉ MIMINKO**

# KDYŽ ŽENA NEKOJÍ

KDYŽ ŽENA NEKOJÍ, DÁVÁ MIMINKU UMĚLÉ MLÉKO.

UMĚLÉ MLÉKO SE KUPUJE V OBCHODECH.

UMĚLÉ MLÉKO JE PRÁŠEK, KTERÝ SE SMÍCHÁ S PŘEVAŘENOU VODOU.

VODA NA PŘÍPRAVU UMĚLÉHO MLÉKA MÁ MÍT ALESPŮŇ 70 STUPŇŮ.

UMĚLÉ MLÉKO SE PŘED KRMENÍM MIMINKA OCHLADÍ NA TEPLITU TĚLA, TO JE 37 STUPŇŮ.

I KDYŽ ŽENA NEKOJÍ, MIMINKO JI POTŘEBUJE MÍT BLÍZKO U SEBE.





**KAŽDÉ MIMINKO POTŘEBUJE BLÍZKOST**

## JAK SE PŘIPRAVIT NA KOJENÍ?

ŽENA BY SE NĚCO O KOJENÍ MĚLA DOZVĚDĚT UŽ PŘED PORODEM.

ŽENA SE MŮŽE NA KOJENÍ ZEPTAT LÉKAŘE NEBO JÍT NA PŘEDPORODNÍ KURZ.

NEBO SI OBJEDNAT LAKTAČNÍ PORADKYNĚ.

MŮŽE SE PODÍVAT NA VIDEA NA [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) NEBO SI KOUPIŤ KNÍŽKU S NÁZVEM **PRAKTICKÝ NÁVOD NA KOJENÍ**.





**KNIHA PRAKTICKÝ NÁVOD NA KOJENÍ**

## KDO JE LAKTAČNÍ PORADKYNĚ?

LAKTAČNÍ PORADKYNĚ VYSVĚTLUJE ŽENĚ, JAK MÁ KOJIT.

ABY ŽENU KOJENÍ NEBOLELO.

ABY MIMINKO BYLO PŘI KOJENÍ A PO KOJENÍ SPOKOJENÉ.

ABY MIMINKO DOBŘE ROSTLO A SPRÁVNĚ SE VYVÍJELO.

LAKTAČNÍ PORADKYNĚ PŘIJDE NA NÁVŠTĚVU K ŽENĚ DOMŮ NEBO DO NEMOCNICE.

ŽENA SI MUSÍ LAKTAČNÍ PORADKYNĚ OBJEDNAT PŘEDEM A ZAPLATIT JÍ PENĚZI ZA KAŽDOU NÁVŠTĚVU.





**LAKTAČNÍ PORADKYNĚ**

## JAK SPRÁVNĚ KOJIT MIMINKO?

DŮLEŽITÉ JE NAKOJIT MIMINKO VŽDYCKY, KDYŽ ONO SAMO CHCE.

BĚHEM DNE I V NOCI.

DOMA I MIMO DOMOV.

TO ZNAMENÁ TŘEBA I NA NÁVŠTĚVĚ U PŘÁTEL NEBO U LÉKAŘE.





**KOJENÍ V PŘÍRODĚ**

## UŽITEČNÉ INFORMACE O KOJENÍ

KDYŽ KOJÍTE, MŮŽETE JÍST VŠECHNO, CO MÁTE RÁDA.

MIMINKO MŮŽE NA PRSU PŘI KOJENÍ USNOUT.

JE TO TAK V POŘÁDKU.

NENECHÁVEJTE MIMINKO PLAKAT.

PLAČÍCÍ MIMINKO VEZMĚTE DO NÁRUČE.

UKLIDŇUJTE HO.





**SPÁNEK MIMINKA U KOJENÍ**

## JAK UKONČIT KOJENÍ?

DĚTI SE KOJÍ JAKO MIMINKA I JAKO VĚTŠÍ DĚTI.

JE TO PRO NĚ DOBRÉ A ZDRAVÉ.

DĚTI SKONČÍ S KOJENÍM SAMY. STAČÍ POČKAT.

MLÉKO SE PŘESTANE TVOŘIT.

POKUD SE ŽENA ROZHODNE UKONČIT KOJENÍ, MĚLA BY TO UDĚLAT POSTUPNĚ. PAK JI NEBUDOU BOLET PRSA.

S UKONČOVÁNÍM KOJENÍ MŮŽE POMOCI TAKÉ LAKTAČNÍ PORADKYNĚ.



**KOJIT SE MOHOU I STARŠÍ DĚTI**

## SLOVNÍČEK

**LAKTAČNÍ PORADKYNĚ** – ŽENA, KTERÁ MÁ OSVĚDČENÍ (KURZ) A UMÍ PORADIT, JAK SPRÁVNĚ KOJIT MIMINKO

**PŘEDPORODNÍ KURZ** – NA PŘEDPORODNÍM KURZU SE TĚHOTNÉ ŽENY DOZVĚDÍ O PORODU, KOJENÍ, OPÉČI MIMINKO

## POUŽITÉ ZDROJE

POLOKOVÁ Andrea, Praktický návod na kojení

Přeložila Andrea KRBEČKOVÁ. Bratislava: Mamila, 2012.

ISBN 978-80-970654-1-6.

## POUŽITÉ FOTOGRAFIE

Titulní strana - Africa Images

Mamila, o. z. [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk) – strany 5, 7, 11, 17, 19, 21, 23

Artme kreativní studio, Barbora Ziegler - strana 9

Alena Ozerova – strana 13

Pavel Snoha - strana 15

## PODĚKOVÁNÍ

„Děkujeme Andree Polokové (MAMILA, o. z.) za podporu, cenné připomínky při tvorbě této příručky a poskytnutí fotografií.“



Příručka vznikla v rámci projektu „Můj dospělý život“  
(2022-1-CZ01-KA122-ADU-000079912) financovaného Evropskou unií.

Podrobnosti o projektu najdete na webových stránkách

<https://rytmusvychod.cz/projekty.html>

