

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	10
Jak pracovat s touto knihou?	11
NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY S KOJENÍM (M. PAULOVÁ)	13
Základní informace	13
Jak se liší sání z prsu a z láhve	13
Polohy při kojení	15
Přisátí	16
Známky správné polohy a přisátí	17
Anatomické zvláštnosti u matky	17
Anatomické variace u dítěte	19
Dítě preferuje jeden prs	19
Spavé dítě	20
Křičící dítě	23
Obtíže s bradavkami	26
Poranění na horní polovině bradavky	31
Poranění na dolní polovině bradavky	34
Poranění na špičce bradavky	34
Poranění celé bradavky	37
Blednoucí (bílá) bradavka	41
Obtíže vzniklé později v průběhu kojení	42
Opar	45
Obtíže s celým prsem	46
Retence mléka, ucpaný vývod	46
Mastitida (infekce prsní žlázy)	47
Špatná technika kojení	48
Spasmus vývodu	49
Silný spouštěcí reflex	49
Infekce plísněmi	50
Nevhodné používání odsávačky	50
Operace prsu, stav po operaci prsu	50
Dítě se obtížně přisává k prsu	51
Špatně přisáté dítě	51
Bolestivé nalití prsů	53
Ploché nebo vpáčené bradavky	55
Dítě odmítá prs	58

Tlak na hlavu dítěte _____	58
Silný spouštěcí reflex nebo nadměrný tok mléka _____	59
Zmatení dítěte dudlíkem _____	60
Dítě slabě saje _____	64
Dítě líně pije _____	67
Když nic nepomáhá _____	69
PŘEKÁŽKY A OMEZENÍ KOJENÍ (A. KLIMOVÁ) _____	70
Onemocnění dítěte _____	70
Rozštěp patra _____	70
Vrozené metabolické vady _____	70
Akutní onemocnění dítěte _____	71
Onemocnění matky _____	72
Neinfekční onemocnění _____	72
Infekční onemocnění _____	74
KOJENÍ A LÁTKY S DIOXINOVÝM ÚČINKEM (A. KLIMOVÁ) _____	79
KOJENÍ A LÉKY (A. KLIMOVÁ) _____	80
Koncentrace léku v mateřském mléce _____	80
Léky a riziko pro kojene dítě _____	81
Přehled nejdůležitějších léků a jejich indikace při kojení _____	83
Přírodní léčiva a čaje _____	89
Vyšetřovací metody u kojící matky _____	89
KOJENÍ A VÝŽIVA MATKY (D. SCHNEIDROVÁ, Z. BRÁZDOVÁ) _____	90
Nadbytečný příjem energie a makroživin _____	91
Energie _____	91
Bílkoviny _____	91
Tuky _____	92
Nedostatečný příjem mikroživin _____	93
Železo _____	93
Jód _____	94
Vápník _____	95
Vitamin D _____	96
Vitamin A _____	96
Kyselina listová _____	97
Vitamin C _____	97
Vegetariánství _____	98
Alkohol, kofein, nikotin _____	100
Kojení a alergie _____	102
Hodnocení výživového stavu kojící ženy _____	102

Hubnutí a cizorodé látky v mateřském mléce _____	104
Hodnocení výživové spotřeby kojící ženy _____	104
Metoda rychlého hodnocení výživy těhotných a kojících žen _____	104
Výživová doporučení pro kojící ženu _____	107
Obilniny, těstoviny, pečivo a rýže (5–6 porcí denně) _____	108
Zelenina (3–5 porcí denně) _____	108
Ovoce (2–4 porce denně) _____	108
Mléko a mléčné výrobky (3–4 porce denně) _____	109
Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny (1–3 porce denně) _____	109
LITERATURA _____	112
SEZNAM ZKRATEK _____	117