

## OBSAH

Předmluva k českému vydání / 13

Úvod: Kojení je nejlepší / 17

1. Jak kojení funguje a jakým způsobem ovlivňuje mateřství / 31

Hormony, které ovlivňují laktaci, a jak je vyvolat / 32

Oxytocin / 32

Beta-endorfin / 36

Prolaktin / 38

Mlézivo / 39

Začátek tvorby mléka / 41

Spouštěcí reflex (reflex „letdown“) / 42

Stresové hormony / 43

2. Příprava na kojení / 46

Péče o prsa během těhotenství / 47

Kontrola bradavek / 48

Co dělat, pokud máte v těhotenství nepříjemně nateklá prsa / 52

Předchozí operace prsou / 53

Co si opravdu potřebujete koupit? / 55

Ukolébavky / 58

Strava / 58

Zdravý váhový přírůstek v době těhotenství / 63

3. Jak způsob porodu ovlivňuje kojení / 64

Duly zlepšují statistiky porodů i kojení a přispívají k příjemnějšímu mateřství / 66

K úspěšnému kojení napomáhá, když si rodička svobodně zvolí porodní polohu / 67

Jídlo a pití v průběhu porodu / 69

Vliv léků proti bolesti na kojení / 70

Chvilé zvýšené citlivosti bezprostředně po porodu / 74

Pozdější přestřižení pupeční šňůry / 75

První posouzení stavu dítěte / 77

Obřízka / 80

Očkování / 81

Rooming-in / 81

Nemocnice dítěti přátelské a 10 kroků k úspěšnému kojení / 88  
Překážky při uplatňování Iniciativy dítěti přátelských porodnic v USA  
/ 91

**4. Základy kojení: jak začít / 93**

Vrozené novorozenecké reflexy a reakce / 97  
Polohy při kojení / 102  
Jak poznáte, že je dítě správně přiložené / 110  
Známky špatného přisátí / 112  
Jak opravit nesprávné přisátí k prsu / 112  
Jak oddálit miminko od prsu / 113

**5. Vaše potřeby a potřeby děťátka během prvního týdne / 115**

Čerstvě narozené děti mnohdy nemají hlad / 117  
Kdy nabízet prs / 117  
Jak vypadá mlezivo a jak vypadá mléko / 118  
Jak poznáte, že dobře uspokojujete potřeby svého dítěte / 118  
Růst vašeho děťátka / 121  
Čemu se naučit během prvního týdne / 121  
Ruční odstříkávání / 124  
Obtíže, s nimiž byste se v počátcích kojení mohla setkat / 125  
Vaše potřeby a pocity / 132

**6. Řešení problémů během prvního týdne / 135**

Zatuhnutí prsů (bolestivé nalití prsů) / 135  
Bolavé bradavky / 136  
Popraskané či krvácející bradavky / 137  
Nebolestivé krvácení z prsu / 140  
Kvasinková infekce (soor, moučnivka) / 140  
Ucpaný (zablokovaný) mlékovod / 143  
Mastitida / 146  
Zlozvyky při používání jazyka / 148  
Krátká uzdička u jazyka / 149  
Dítě, které potřebuje více tekutin / 154  
Dítě, které se obloukovitě odklání od prsu / 155

**7. Kde by mělo dítě spát / 156**

Bezpečnostní informace ohledně společného spánku / 158  
Když vám společný spánek zcela nevyhovuje / 160  
Děti, které se v noci plazí, zmítají sebou a kopou / 161  
Informace o bezpečnosti spaní v kolébce nebo dětské postýlce / 163

## **8. Když pracujete mimo domov / 165**

- Návrat do práce / 170
- Základní informace o odsávačkách / 170
- Základy odsávání / 173
- Bolest při odsávání / 175
- Skladování mléka / 175

## **9. První tři měsíce / 181**

- Růstový spurt / 181
- Pomalé přibývání na váze / 181
- Proč miminko dostatečně nepřibývá / 182
- Zdravotní problémy a nemoci, které mohou ovlivnit tvorbu mléka / 183
- Raynaudův fenomén a bolest bradavek / 184
- Bylinné prostředky na zvýšení tvorby mléka / 186
- Léky, které mohou zvýšit tvorbu mléka / 186
- Používání suplementoru / 187
- Nadměrná tvorba mléka / XX
- „Kolika“ aneb neutišitelný pláč / 189
- Nošení miminka / 190
- Matka během prvních tří měsíců / 191
  - Nedostatek spánku / 191
  - Poporodní deprese / 193
  - Poporodní psychóza / 195
- Pocity otce / 196
- Váš sexuální život / 197
- Kojení jako antikoncepce / 197

## **10. Miminko roste / 199**

- Růst zoubků / 200
- Kousání / 201
- Odmítání prsu staršími miminky / 206
- Vliv antikoncepčních metod na kojení / 207
- Počátky pevné stravy dítěte / 208
- Jaké potraviny dítěti nabízet / 210
- Kterým jídlům se vyhnout / 210

## **11. Kojení dvojčat ... a ještě více / 211**

- Polohy při simultánním kojení / 216
- Dokrmování / 217
- Jak docílit toho, abyste se dostatečně vyspala / 219
- Kojení v době těhotenství / 220
- Tandemové kojení / 221

- 12. Když miminko onemocní nebo musí do nemocnice / 222**  
Nachlazení / 222  
Průjem / 223  
Gastroesofageální reflex / 224  
Zvracení / 227  
Hospitalizace dítěte / 228
- 13. Odstavování / 231**  
Kdy dítě odstavit / 231  
Kojení v době těhotenství / 232  
Chybná lékařská doporučení ohledně odstavování / 235  
Odstavování vedené dítětem / 236  
Když matka považuje za vhodné, aby s odstavováním dítěte začala sama / 239  
Postupné odstavování / 240
- 14. Sdílené kojení, kojné a zapomenutá moudrost / 243**  
Sdílené kojení / 243  
Využívání služeb kojné / 251  
Zapomenutá moudrost / 253  
Spontánní laktace / 261
- 15. Fobie z bradavek: o co jde a proč bychom s ní měli skoncovat / 265**  
Maria Lactans / 280  
Pojmenovat chorobu / 283  
Jak se jako kojící matka vypořádat s fobií z bradavek / 287
- 16. Jak vytvořit kulturu, která podporuje kojení / 291**  
Poděkování / 297  
Dodatek A / 301  
Dodatek B / 313  
Dodatek C / 318  
Statistické údaje ke kojení v České republice v letech 2000–2009 / 324  
Užitečné odkazy a literatura / 326  
Poznámky / 334