

# Obsah

Prolog	4
<b>Kapitola 1: Počátek</b>	<b>6</b>
Letem imunitním světem	6
Složky imunitního systému	8
Co se děje v děloze?	9
Hovory mezi matkou a plodem	10
Přenos živin	11
Přenos buněk	11
Přenos mateřské mikrobioty	12
Přenos alergenů	12
Infekce a nemoci během těhotenství	12
Alkohol?	13
Jak to funguje?	13
Fetální alkoholový syndrom (FAS)	14
<b>Kapitola 2: Imunita po porodu</b>	<b>16</b>
Bariérová ochrana	16
Protilátková ochrana	17
<b>Kapitola 3: Kojení pod drobnohledem</b>	<b>20</b>
Jedinečnost a proměny mateřského mléka	20
Kdy se tvoří mateřské mléko?	20
Co řídí tvorbu mléka aneb magie procesu kojení	21
Stres jako podceňovaná hrozba	24
Mateřské mléko v průběhu času	25
Jak se mění mléčná zásoba během dne?	26
Změny mateřského mléka v reakci na potřeby dítěte	27
Odlišnost mateřského mléka v závislosti na pohlaví	27
Odlišnosti mateřského mléka tvořeného pro donošené a nedonošené děti	28
Nejen jídlo či lék	29
Alergie na mateřské mléko?!	29
Mateřské mléko a prevence alergie	30
Jak je to s těmi příkrmy?	32
O délce kojení a jeho přínosech pro zdraví dětí	34
Výživa	35

Zdraví	37
Obezita	37
Diabetes mellitus 1. typu (cukrovka typu 1)	38
Diabetes mellitus 2. typu (cukrovka typu 2)	38
Nádorová onemocnění	39
Krevní tlak	39
Astma a alergie	39
Vývoj plic	40
Intelektuální a sociální vývoj	40
Něco víc?	41
Nemocnost kojených dětí	41
Proč kojit při nemoci?	42
Proč nekojit při nemoci?	43
Kojení a zubní kazy	44
O původu kazů	44
O ústní mikrobiotě	44
O mechanice kojení a krmení z láhve	45
Co říkají vědecké studie?	46
Co nám říká historie?	48
Co nám říká příroda?	49
Mateřské mléko a jeho cukry – jsou skutečně hrozbou?	49
Shrnutí hlavních příčin vzniku kazů mléčných zubů	50
Jak na prevenci?	50
Přínosy kojení pro matku	51
Nádorová onemocnění	51
Nádor prsu	51
Nádor vaječníků a endometria	52
Endometrióza	53
Osteoporóza	53
Kardiovaskulární onemocnění	53
Diabetes mellitus 2. typu (cukrovka typu 2)	54
Rychlejší hubnutí po porodu a snížené riziko obezity	54
Psychika	54
Kojení a autoimunita matek	55
Roztroušená skleróza	55

A co kojení v těhotenství?	56
Změny mateřského mléka během těhotenství	56
Kontraindikace a případná rizika	57
... potratím?	57
... poškodím?	57
... neotěhotním?	58
Takže...?	59
<b>Kapitola 4: Jak se staví mikrobiom?</b>	61
Čistota půl zdraví?	62
Kolika – víme, co s ní?	63
<b>Kapitola 5: Spánek kojenců a noční buzení</b>	66
<b>Epilog: A jak to bylo dál?</b>	69
<b>PŘÍLOHA 1: Slovníček pojmů</b>	71
<b>PŘÍLOHA 2: Malá encyklopedie složek mateřského mléka</b>	74
Obecné dělení složek	74
Makroživiny	75
Bílkoviny	75
Tuky	76
Cukry	77
Mikroživiny	78
Bioaktivní faktory	79
Růstové faktory a hormony	79
Imunitní faktory	80
Protilátky	81
Cytokiny, chemokiny – komunikace mezi buňkami	81
Buňky	82
Mikrobiom	83
<b>Příloha 3: Kouzlo doteku</b>	85
Masáže u předčasně narozených dětí	85
Vliv masáží na novorozeneckou žloutenku	86
Vliv masáží na spánek	87
Vliv masáží na vztah matka-dítě	88
<b>Použitá a doporučená literatura</b>	90