

# Kojení není vždy snadné, ale stojí za to.

## Laktační poradenství

(osobně, telefonicky i online)  
výrazně zvyšuje pravděpodobnost  
úspěšného začátku kojení a má poziti-  
vní vliv na míru výlučného kojení<sup>1,2,3,4</sup>  
a to i u předčasně narozených dětí<sup>5</sup>.  
Vliv na úspěšný začátek kojení má  
i příprava před porodem.

## Díky kojení se u dětí\* snižuje výskyt<sup>6,7,8</sup>:

- o 1/2 **nekrotizující enterokolitidy** u dětí jedno  
z nejzávažnějších onemocnění s vysokou úmrtností
- o 1/3 **riziko SIDS** (náhlého úmrtí novorozence)
- o 1/2 **riziko zánětu středního ucha** v prvních dvou letech
- o 2/3 **riziko zubních vad**  
a také riziko astmatu a obezity

\*čím déle je dítě  
kojeno, tím větší benefity  
díky němu získá

1. Blackmore a kol., Journal of Human Lactation, 38(3), 2022
2. Patel&Patel, Journal of Human Lactation, 32(3), 2015
3. Gray a kol., Journal of Human Lactation, 37(3), 2020
4. Ninan a kol., Asian/Pacific Island nursing journal, 4(3), 2019

5. Gharib a kol., Journal of Human Lactation, 34(4), 2017
6. Victora a kol., Lancet 387(10017), 2016
7. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2023
8. Chung&Raman a kol., Agency for Healthcare Research and Quality. 2007



**PROPOLIS<sup>33</sup>**  
NADAČNÍ FOND  
*Lucie Khousnoutdinová*



NA  
PORODU  
ZÁLEŽÍ  
CZ

**UNIPA**  
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK



Powered by NF Propolis 33. Součástí  
projektu Na porodu záleží. Garantováno Uníí  
porodních asistentek a Českou komorou  
porodních asistentek. Za fotky děkujeme  
Lucii Kalčíkové. Fotografa Pavlína Martin.



# 5 faktů o kojení

01

Již od chvíle, kdy se dítě narodí, máte v prsou připravené mateřské mléko. V prsech se tvoří již od 16. týdne těhotenství, je bohaté na protilátky a má za účel podpořit imunitní systém miminka. Již od porodu je dítě schopné vypít ho potřebné množství pro svou výživu a růst.

02

Při kojení se v těle vám i vašemu dítěti tvoří oxytocin, hormon lásky, blízkosti a vztahové vazby. Pomáhá snižovat stres a úzkost a podporuje vaše vzájemné spojení.

03

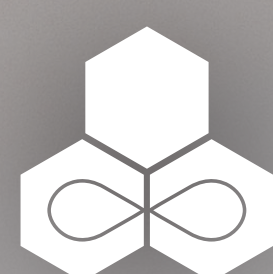
Látky obsažené v mateřském mléce podporují zdravý vývoj střev vašeho dítěte, kojení mu tak pomáhá budovat zdravý imunitní systém a tím i zdravý základ do života.

04

Mateřské mléko má přesně takové složení, které vašemu dítěti pomáhá bojovat s infekcemi vyskytujícími se v jeho okolí.

05

Kontakt kůže na kůži a vypití mléka z prsu podporuje tvorbu mateřského mléka. Kojení v prvních dnech přispívá k dostatečné tvorbě mléka v dalších měsících a letech.



**PROPOLIS<sup>33</sup>**  
NADAČNÍ FOND  
*Lucie Khousnotdinová*



NA  
PORODU  
ZÁLEŽÍ  
CZ

**UNIPA**  
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK



Powered by NF Propolis 33. Součástí projektu Na porodu záleží. Garantováno Uníí porodních asistentek a Českou komorou porodních asistentek. Za fotky děkujeme Lucii Kalčíkové. Fotografa Pavlína Martin.



# Kojení je klíčové pro ženy i děti.

Mateřské mléko má přesně takové složení, které podporuje imunitu vašeho dítěte tak, jak v dané chvíli potřebuje. Proto je pro vaše miminko doslova „šité“ na míru.<sup>1</sup>

## Kojení snižuje u ženy riziko:

**01 rakoviny prsu** o 4,3 % za každých 12 měsíců kojení a to navíc k 7 % snížení rizika spojeného s každým porodem.<sup>2</sup>

**03 diabetu**, po těhotenství s gestačním diabetem kojení významně snižuje riziko obezity a vzniku diabetu II. typu<sup>5,6</sup>

**02 rakoviny vaječníků**, kojení v délce minimálně 3 měsíců již snižuje riziko o cca 18% a chrání ženu 30 let, čím více dětí a čím déle žena kojí, tím více se riziko snižuje<sup>4</sup>

**04 hypertenze** (vysokého krevního tlaku) u žen po menopauze, vliv má nejen počet kojených dětí, ale i délka kojení<sup>7</sup>

## Ročně může kojení zachránit až 20 tisíc ženských životů.<sup>3</sup>

1. Victora a kol., Lancet, 387(10017), 2016  
2. Stordal, Cancer medicine, 12(4), 2023

3. Lancet Series on Breastfeeding, 2023  
4. Babic a kol., JAMA Oncology, 6(6), 2020

5. Gunderson a kol., prospektivní kohortová studie, Annals of Internal Medicine, 163(12), 2015

6. Elbeltagi a kol., World journal of diabetes, 14(5), 2023  
7. Park&Choi, American Journal of Hypertension, 31(5), 2018



PROPOLIS<sup>33</sup>  
NADAČNÍ FOND  
*Lucie Khousnotdinová*



NA  
PORODU  
ZÁLEŽÍ  
CZ

UNIPA  
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK



Powered by NF Propolis 33. Součástí projektu Na porodu záleží. Garantováno Uníí porodních asistentek a Českou komorou porodních asistentek. Za fotky děkujeme Lucii Kalčíkové. Fotografa Pavlína Martin.



# Co můžete udělat pro kojící ženu?

## 01

### Partneři/partnerky mohou

- společně jít na předporodní přípravu ke kojení
- dovědět se víc o tom, jak řešit těžkosti s kojením
- pozvat laktační poradkyni
- vědět, proč je kojení důležité
- podpořit ženu, když se cítí zoufalá
- ujistovat ženu o tom, že když kojí, dělá něco významného
- chránit ženu před lidmi, kteří podkopávají její rozhodnutí kojit nebo její sebevědomí

## 02

### Přátelé a rodina mohou

- být psychickou i fyzickou oporou
- přinést nákup, uklidit, uvařit
- pomoci s péčí o staršího sourozence
- naslouchat, ale nezlehčovat pocity ženy
- podporovat ji v jejích kompetencích matky

## 03

### Společnost může

- vytvářet prostředí, ve kterém žena může kojit kdekoli a kdykoli
- zařadit laktační poradenství do běžné poporodní péče
- upozorňovat na výhody kojení včetně ekonomických a environmentálních benefitů
- oceňovat ženy za to, že kojí
- zasazovat se o podporu dlouhodobého kojení a kojení větších dětí



**PROPOLIS<sup>33</sup>**  
NADAČNÍ FOND  
*Lucie Khousnotdinová*



NA  
PORODU  
ZÁLEŽÍ  
CZ

**UNIPA**  
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK



Powered by NF Propolis 33. Součástí projektu Na porodu záleží. Garantováno Uníí porodních asistentek a Českou komorou porodních asistentek. Za fotky děkujeme Lucii Kalčíkové. Fotografa Pavlína Martin.