

MONIEL  
*just your moments*



KOJÍČÍ POLOHY

*krok za krokem*

---

Pro pohodové kojení

# Milé maminky

---

Jsem šťastná, že právě čtete tyto řádky, které vám pomohou v začátcích kojení. Nezáleží na tom, jestli jste těhotná nebo své miminko již držíte v náručí. V obou případech pro vás bude tato brožurka přínosem a podporou během něžných chvil s vaším miminkem.

Kojení je dnes velké téma a je těžké se vyznat ve všech radách a příručkách. Dala jsem pro vás proto dohromady **Desatero pro pohodové kojení**, kde najdete ty nejdůležitější zásady v kostce. V druhé části brožurky si můžete prohlédnout **nejoblíbenější kojící polohy**. Můžete je vyzkoušet všechny nebo jen některé a vybrat ty, které jsou vám nejpohodlnější.

Pamatujte, že každá žena je originál a to, co vyhovuje vám nemusí vyhovovat druhé. Veškeré rady v této brožurce proto berte s nadhledem a vždy nakonec dejte na vaši intuici. Ta totiž nikdy nelže a vy jste ta nejlepší maminka pro své miminko i bez jakýchkoli rad a brožurek. Pokud vám však některá rada pomůže k pohodovému kojení, budu nesmírně vděčná.

S láskou, vaše Monika Moravčíková  
Certifikovaná laktační poradkyně a zakladatelka Moniel

**Vždy vnímejte a dejte na svoji intuici. Ta totiž nikdy nelže a vy jste ta nejlepší maminka pro své miminko!**

# Desatero pro pohodové kojení beze stresu

---

## 1. Pohodlná poloha

Udělejte si kojení hezké! Během kojení se nejprve pohodlně usadíte vy a teprve poté přikládejte miminko k prsu. Usadte se do oblíbeného křesla, lehněte si na postel nebo na gauč. Každé ženě vyhovuje něco jiného, proto vyzkoušejte různé kojící polohy a najděte si tu svoji oblíbenou.

## 2. Správné přisátí

Přikládejte miminko k prsu tak, aby mohlo nasát nejen samotnou bradavku, ale i velkou část prsního dvorce. Jak poznáte, že miminko saje správně? Během sání pohybuje celou dolní čelistí a dvorec stlačuje dásní, nejen samotnými rty.

## 3. Správná technika kojení

Kojení by nemělo bolet. Velká většina problémů s kojením je spojená s nesprávnou technikou. V případě, že cítíte bolest, požádejte o pomoc laktační poradkyni. Laktační poradkyně jsou andělé. Vyslechne vás a poradí vám jak na to. Někdy stačí jen drobná úprava polohy a kojení jde hned samo a bez bolesti. Svou laktační poradkyni si můžete vyhledat na stránkách organizací Mamila a Laktační liga.

## 4. Zapomeňte na hodiny!

Kojení funguje na principu poptávky a nabídky. Čím více budete miminko přikládat, tím víc mléka se bude tvořit. Zapomeňte na hlídání času a kojení "10 minut z každého prsa každé 3 hodiny". Řiďte se pouze biologickými hodinami vašeho miminka a nakrmte ho kdykoli si řekne. Slibuji, že budete mít to nejspo–kojenější miminko pod sluncem.

## **Dostatečná výživa**

WHO uvádí, že by kojící žena měla jíst 300 – 500 Kcal za den navíc. Berte to ale pouze jako orientační údaj, každá žena je jiná, má jinou stavbu těla a jiný metabolismus. Naslouchejte svému tělu a dopřejte mu to, o co si žádá. Pokud máte velký hlad, tak se najezte a to klidně i v průběhu noci. Vyživujete tělíčko celého člověka a potřebujete energii.

## **Hydratace**

To, že byste měla při kojení dodržovat pitný režim určitě víte, ale jak během náročného dne s miminkem nezapomenout? Rozmístěte sklenice nebo větší láhve s vodou různě po bytě, abyste měla tekutiny neustále po ruce a nemusela vstávat v průběhu kojení.

## **Máte správná prsa**

Mnoho žen slýchá v porodnici věty typu: "S těmito prsy kojit nebudete!" nebo "Máte malé bradavky, to vám nepůjde!". Z těchto vět je mi do breku. Každá prsa a každé bradavky jsou správné. Je jen malé procento žen, které z fyziologických důvodů kojit nemohou, ale většina prsou je přirozeně uzpůsobených pro bezproblémové kojení.

## **Slabé mléko?**

Neexistuje! Žijeme v době přebytku. Denně máme neomezený příjem zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, masa, luštěnin, čokoliv, na co máme zrovna chuť a čeho si tělo žádá. Není možné, aby v dnešní době měla žena slabé mléko. Jedná se o mýtus a pokud ho od kohokoli uslyšíte, nevěřte. Jste dokonale uzpůsobená k tomu své miminko nakrmit a máte to nejlepší mléko pro své miminko.

## Pohodlné oblečení

Oblékněte se do oblečení, které vás netlačí, je z přírodních materiálů, elastické, pohodlné, ideálně bez patentků, zipů a knoflíků. Věřte, že během denního a zejména nočního kojení velmi oceníte, když vaše oblečení umožní snadný přístup k prsou bez nutnosti rozepínání nebo svlékání svršků.

## Vaše tělo, vaše miminko, vaše volba

Dostáváte spoustu nevyžádaných rad, čtete různé články a diskuze na internetu a jde vám z toho hlava kolem? Vykašlete se na všechny rady a dělejte si to po svém. To, že něco funguje jiné mamince neznámá, že to bude fungovat i vám. Každé miminko je jiné, každá žena je jedinečná. Pro své miminko jste právě vy ta nejlepší a vaše intuice nikdy nelže. Nenechte ji utichnout v hromadě rad a doporučení ostatních a řiďte se jí. Vy víte nejlépe, jak na vaše spo-kojené miminko

Přeji vám mnoho krásných chvil s vaším miminkem nejen během kojení. Užijte si každý společný okamžik a pokud přijdou náročné a těžké chvíle věřte, že na to nejste sama. Jsme v tom společně. My, ženy, maminky, Moniel bohyně, Monielky!

## Přidejte se do naší komunity

---

FB skupina: Monielky – mateřství s láskou a respektem

Bezpečné místo pro vaše dotazy nejen o kojení! Ve skupině s námi můžete sdílet cokoli v oblasti mateřství, rodičovství a partnerských vztahů. Podpoříme vás, vyslechneme a budeme respektovat váš názor. Přidejte se mezi nás a staňte se součástí komunity maminek, které drží při sobě!



@moniel\_cz\_sk



@moniel.cz



## Savčí (pololežmo)

---

Tato poloha bývá pro mnoho maminek vůbec první, kterou se svým miminkem zažívají, bývá totiž aplikována bezprostředně po porodu, kdy se mamince položí novorozenátko na břicho, odkud si samo vyšplhá až k prsům.

Do této polohy se dostaneme velmi jednoduše. Stačí, když si zvolíme pohodlný polosed/pololeh a miminko si položíme na břicho. Podle vybraného prsu podpírá stejná ruka miminko po celé délce až k zadečku. Savčí poloha má mnoho podob podle velikosti maminky, miminka, prsů, ale také podle délky našeho těla/miminka. Proto se nebojte si tuto polohu opravdu přizpůsobit.

“Savčí poloha by měla být základem protože je pro miminko nejpřirozenější. Díky volnému pohybu může projevovat své vrozené reflexy, které mu pomáhají při kojení.”



## Kolébková poloha (kolébka)

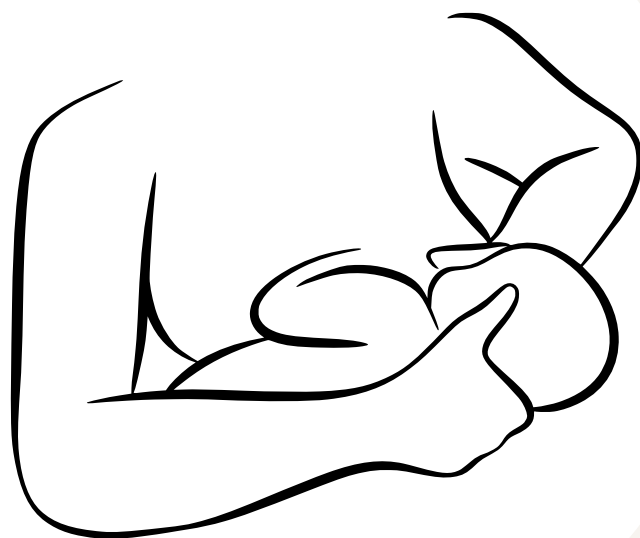
---

Kolébka je asi nejčastěji používaná poloha. Maminka drží miminko v náručí, hlavičku má u svého lokte a leží na vašem předloktí, tělíčko je na vašem břiše (bříško na bříško). Této poloze se říká také “madona”.



“U této polohy je dobré dát pozor, aby mělo miminko nevykroucenou hlavičku, ale aby byla v jedné rovině s páteří.

Ze začátku si můžeme pomoci kojicím polštářem, než budeme mít větší praxi. Ale pozor na hrbení, ke kterému to svádí. Vždycky dáváme miminko k prsu, ne prs k miminku.”



## Zkřížená kolébka

---

Touto technikou je miminko drženo opačně než v kolébkové poloze, tzn. hlavičku držíte v dlani, tělíčko leží podél opačného předloktí. Poloha může být užitečná pro malinká novorozeňátka, kteří mají například problém s přísátím.



“Poloha zkřížená kolébka je vhodná také pro ženy s velkými prsy v začátcích kojení. Jednou rukou žena drží hlavičku miminka v dlani a druhou si může podpírat prs. V této poloze může být pomocníkem kojící polštář, který uleví zadům i rukám.”



## Vleže na boku

---

Maminka a dítě leží na boku tvářemi k sobě. Tato varianta je ideální a asi nejpoužívanější například pro noční kojení.



Některé maminky mají pocit, že jim kojení vleže moc nejde (protože mají například menší prsa), ale vyzkoušejte si v této poloze udělat pohodlí a vypodložit se polštáři/dekou, tak aby se prso pohodlně dostalo miminku do pusinky. Díky maximálnímu pohodlí můžete při nočním kojení hezky relaxovat/spát. “



## Fotbalová poloha

---

Při této poloze je miminko přiloženo k prsu z boku, což je ideální pro maminky s většími prsy, po císařském řezu nebo pro předčasně narozená miminka.

Poloha může také pomoci při zánětech v prsu, které se často tvoří na vnější spodní straně prsu. Pokud brada miminka směřuje směrem k zánětu, pomůže ho rozmasírovat.



“V této poloze doporučuji primárně použít kojící polštář a hlavně si udělat pohodlí (do polohy se opřít).”

## Dvojitá fotbalová poloha

---

Stejná jako fotbalová, jen na obě strany, tzn. ideální například pro dvojčátka, kdy potřebujete kojit dvě miminka současně.



## Vzpřímeně (koala)

---

V této poloze sedí děťátko obkročmo na vašem stehně nebo boku ve vzpřímené poloze. Je to často volená technika pro kojence, kteří trpí refluxními nebo ušními infekcemi.



“Tato poloha je taktéž vhodná pro kojení starších kojenců a batolat.”

V kleče, v nosítku/šátku, ve  
stoje/při chůzi/ na míči...

---

Poloh existuje opravdu hodně a pokud vám vyhovuje v dané situaci, tak je to ta vaše pravá.

MONIEL

*just your moments*