

KOJENÍ DVOJČAT

Kojení dvojčat může být úžasná zkušenost, která stojí za to. Přesto se můžete setkat s lidmi, kteří nevěří tomu, že je možné kojit dva novorozence - ale nenechte se odradit. Zkušenosti mnoha a mnoha matek po celé zemi dokazují, že to možné je. Tato brožura pojednává o základních principech kojení dvojčat a o některých problémech, které se mohou objevit.

Proč kojit dvojčata? Stojí to úsilí vůbec za to?

Rozhodně ano! Výhod je mnoho, a to nejen pro děti, ale také pro vás. Zde jsou některé z nich:

Výhody pro děti

- Mateřské mléko chrání děti před nákazou. Mlezivo, které prsy produkují několik prvních dnů po porodu, a které vypadá jako smetana z nejlepšího mléka, je bohaté na proteiny a protilátky. Ty chrání děti před střevní i jinou infekcí a snižují riziko vzniku alergií. Protilátky chránící děti zůstávají v mateřském mléce až do doby, kdy si je začínají vytvářet samy.
- Mateřské mléko je dokonalá potrava. I když mléko, které se objevuje druhý nebo třetí den po porodu, je modřejší a vodnatější než mlezivo, obsahuje stejně důležité složky výživy, ale v jiném složení. Tuky, uhlohydráty, proteiny, voda, vitamíny a minerály - vše, co děti potřebují a ve správném poměru. Tyto poměry se ve skutečnosti přizpůsobují měnícím se potřebám dětí, podle toho jak rostou, takže prvních šest měsíců je mateřské mléko vše, co děti potřebují.
- Mateřské mléko je obzvláště vhodné pro drobné nebo předčasně narozené děti, které jsou náchylnější k nemocem a hůře zažívají sušené mléko. Do této kategorie spadá poměrně velký počet dvojčat.
- Kojení navozuje uspokojivou citovou vazbu s matkou.

Výhody pro vás

- Kojení vám pomůže, abyste se cítily dobře i po fyzické stránce. Prolaktin, jeden z hormonů produkovaný při kojení, má uklidňující a uvolňující účinky - zvláště cenné pro matku dvojčat. Kojení napomáhá děloze smrštit se rychleji do své původní velikosti a snižuje poporodní výtok. Kojení obvykle spálí nadbytečný tuk, který jste nabraly během těhotenství (i když ten nemusí zmizet, dokud nepřestanete kojít).
- Kojení je citově obohacující. Nejen, že vám přináší uspokojení z vědomí, že pro své děti děláte to nejlepší - i pár týdnů kojení je pro ně výborný start - ale také se svými dětmi prožijete ničím nenahraditelný vřelý citový kontakt. Mnoho matek dvojčat má obavy, či se vinní z toho, že s každým dítětem netráví dostatek času. Kojení je doba, kdy musíte přestat s pobíháním. Můžete se uvolnit a užít si to, že držíte své dítě, jste mu nablízku, i když kojíte obě najednou.

Praktické výhody

- Kojení je snadné. Žádná sterilizace lahví, žádné vyměřování dávek, žádné ohřívání lahví, žádné pochyby o přednostech různých značek sušených mlék, při cestování žádné tašky plné lahví a misek s vybavením pro sterilizaci. Jediná výbava, kterou potřebujete, je dobře padnoucí kojenecká podprsenka - není nezbytná, pokud už kojení dobře zvládáte, ale pro většinu matek je zpočátku nepostradatelná.
- Kojení si můžete přizpůsobit. Můžete více nakrmit malé nebo obzvláště hladové dítě, nakrmit děti předem, když jdete ven, nebo dát uklidňující přesnídávku rozmrzlému či nedočkavému dítěti. Samozřejmě, že dvojčata krmená najednou se tak uspokojí a uklidní najednou. Když je jedno z dětí nemocné, nebo jen špatně jí či pije z lahve, jeho dvojče pro něj udržuje zásobu mléka, dokud se nevrátí k normálnímu kojení.
- Kojení je levné. Budete mít možná výdaje navíc za výživu nezbytnou k vytvoření dostatku mléka pro dva, ovšem zdaleka to nebude stát tolik jako kupování dvojitých dávek sušeného mléka.
- Kojení je rychlé. Při společném kojení dětí strávíte jen o něco více času než při kojení dítěte jednoho.

Jak si vytvoříte mléko

Zde je několik základních zásad důležitých pro pochopení šťastného a úspěšného kojení dvojčat.

Věřte si !

Víra, že je možné kojit dvě děti, je v začátku nezbytná. Pro matku jednoho dítěte je často nesnadné uvěřit procesu kojení, takže je celkem pochopitelné, když pochybujete o svých schopnostech kojit děti dvě, zvláště pokud jste ještě nikdy nekojila. Většina dětí má čas od času období podrážděnosti, a to může snadno vést k domněnce, že nemáte dost mléka, a že bude jednodušší krmit z lahve. Vaše pochybnosti mohou být ještě posíleny vaším partnerem, pokud si ani on není jistý vaší schopností kojit dvě děti, a odrazovat vás mohou dokonce lékaři či sestry - někteří z nich možná ještě nikdy neviděli kojení dvojčat. Nejlepší způsob, jak si vybudovat sebedůvěru ještě před narozením dětí, je zkontaktovat nějakou matku, která kojí svá dvojčata. Pro získání pocitu, že se to dá zvládnout, je nejlepší pohled na kojící se děti a rozhovor s jejich matkou o způsobech, jakými se vyrovnávala s různými potížemi. Pokud budete mít nějaké potíže, budete také moci vyhledat její pomoc při kojení svých vlastních dětí. Tento kontakt byste měla být schopna nalézt v Klubu dvojčat a vícečat, a neměla byste váhat. Existují desítky matek dvojčat, které jsou ochotny splatit pomoc a podporu, které se jim dostaly při pomáhání jedna druhé.

Jak mít dost mléka pro dva

Kojení je věcí nabídky a poptávky - čím víc děti spotřebují, tím víc mléka se vytvoří. Hormony kontrolující tvorbu mléka jsou stimulovány sáním z prsu. Dvě děti znamenají dvakrát větší stimulaci než jedno, takže se vám tvoří dvakrát tolik mléka a každé dítě dostane při každém kojení dostatečnou výživu právě z jednoho prsu. V minulosti kojné často kojily několik dětí. Je možné také kojit trojčata, ačkoliv ne všechna jsou kojena výhradně mateřským mlékem. Většina matek udělá kompromis a při každém kojení kojí dvě u prsu a třetí z lahve, takže každé dítě pije z lahve při každém třetím krmení.

Co může snížit tvorbu mléka

I když se některým matkám tvoří spousty mléka za všech okolností, většina z nás ho má přesně tolik, kolik potřebuje. Přísun mléka se může snížit únavou, nesprávným stravováním nebo stresem. Pokud chcete své děti kojit, snažte si vše zorganizovat tak, abyste se těmto potížím vyhly.

Odpočívajte !

Samozřejmě, tak jako každá matka, budete unavená péčí od dvě malé děti (a možná ještě jedno další), ale snažte se vyhnout úplnému vyčerpání. Snažte se zařídit si den tak, abyste si našla čas, kdy vy i děti budete spát, nebo aby vám s dětmi někdo pomohl, a vy abyste si mohla na chvíli lehnout. Pokuste si zařídit co největší pomoc (od příbuzných, přátel...) při domácích pracech, nákupu, vaření, odvádění starších dětí do školy či školky nebo při braní dětí na procházky. Využijte všech vhodných nabídek pomoci (ovšem ne takové, které vám ve skutečnosti práci přidělávají) a předem si řekněte, že budete brát věci tak jak jsou, a to nejen prvních pár týdnů, ale několik měsíců. Pro většinu matek je prvních pár měsíců nesnadných, ale opravdu se to zlepší. Nic nezískáte tím, že se budete snažit udělat příliš mnoho příliš brzy, a později toho litovat.

Dobře jezte !

Když má člověk příliš práce, snadno zapomíná na správnou stravu. Každý má odlišný metabolismus, ale pravděpodobně budete při kojení dvou dětí denně potřebovat dalších 1500 kalorií. Na vaření nebudete mít asi mnoho času, mějte proto po ruce vždy něco malého, ale výživného : sýr, jogurty, čerstvé ovoce, syrovou zeleninu - raději než zákusky nebo sušenky. Jezte normální stravu dle potřeby, ale snažte se o pestrost a jezte co nejvíce čerstvých potravin. Pokud váš partner není zrovna kuchař-kulinář, možná vaše přítelkyně nebo sousedka by vám mohla párkrát do týdne uvařit nebo vám nosit každý den oběd. Asi budete mít velký hlad, ale pokud se unavíte, můžete přijít o chuť k jídlu, a pak musíte věnovat zvláštní pozornost tomu, co jíte. Pijte tolik, kolik budete potřebovat, určitě budete mít žízeň. Pít můžete cokoliv, včetně vody. Více mléka se může hodit za předpokladu, že nejíte tak, jak byste měla.

Vyhýbejte se stresu !

Stres a starosti mohou ovlivnit vaši schopnost kojit tak, že naruší váš reflex tvorby mléka (spouštěcí reflex). Tento reflex je stimulován vlastním procesem kojení. Nervová zakončení v bradavce dopravují zprávu mozku, jenž vytváří hormon stimulující mlékotvorné buňky hluboko v prsu tak, aby vypustily mléko a vypudily je kanálky k bradavce. Tento reflex se spontánně projeví během několika málo minut poté, kdy dítě začalo sát. Někdy se projeví už při pouhém zvuku dětského pláče.

Když je matka napjatá, nervózní nebo se necítí dobře, spouštěcí reflex nemusí správně fungovat, a k dítěti se tak dostane jen “přední” mléko, snadno dosažitelné z kanálků za bradavkou, ale jen velmi málo bohatého “zadního” mléka. Strava tak nebude správně vyvážená, dítě se uspokojí a prs nebude vyprázdněn a dostatečně stimulován k tvorbě dalšího mléka.

Problémy se spouštěcím reflexem jsou pravděpodobně nejběžnější příčinou, proč se matka vzdává kojení, protože nemá dost mléka.

Mnoho matek cítí reflex tvorby mléka jako mravenčení, ve chvíli, kdy se dítě přisaje. V prvních týdnech si matka kojící jedno dítě může všimnout, že mléko uniká také z druhého prsu. Tento pocit spouštěcího reflexu je velmi povzbuzující, ale některé matky tento reflex mají, aniž by cokoli pociťovaly.

Pokud se vám zdá, že vám spouštěcí reflex nefunguje tak, jak má, zkuste hledat nějaké zjevné zdroje napětí, stresu. Sedí se vám nepohodlně na stezích? Požádejte o gumový kruh, na který byste si sedly nebo si při kojení lehněte - po císařském řezu je to ta nejpohodlnější pozice. Spočívá tíha vašich dětí při kojení na pažích či ramenech, a ty potom bolí? Použijte více polštářů a podušek nebo vyzkoušejte jiné uspořádání (viz následující obrázky). Polštář ve tvaru U (tzv. had) je také užitečná podpora, zejména pro vaše záda. Při kojení se snažte nenaklánět dopředu, vyhněte se tak bolestem zad.

Pospícháte a snažíte se nakojit děti příliš rychle nebo se zoufale pokoušíte dodržovat nemocniční rozvrh? Zpomalte a dopřejte si více času. Poproste o větší pomoc, pokud ji potřebujete. Vědomě relaxujte, používejte techniku hlubokého dýchání, kterou jste se naučila v kurzech pro nastávající matky.

Nemáte dostatek soukromí potřebné po dobu, kdy ještě experimentujete s kojením dvou dětí? V nemocnici můžete být předmětem velkého zájmu, a i když šťastně ukazujete své potomky poté, co jste se trochu zotavila, může pro vás být nesnadné zvládnout najednou dvě děti za přihlížení druhých. Nestyděte se vyžádat si soukromí. Později, až budete doma, bude pro vás možná nepříjemné kojit, když budete mít návštěvu, nestyděte se proto odejít do jiného pokoje.

Pokud si nejste jista, zda-li vám spouštěcí reflexem správně funguje, požádejte sestru, aby s vámi byla při kojení, případně se poradte se svým lékařem, až budete doma. Může to být způsobeno špatnou pozicí dětí při kojení, špatnou technikou kojení, nebo prostě potřebujete trochu povzbuzení a pomoci.

JAK KOJIT

Dejte se do práce už v porodnici

Využijte pobyt v nemocnici k co největšímu odpočinek, i když na přeplněném oddělení to nemusí být snadné. Soustřed'te se na znovunabytí síly a sebedůvěry. Využívejte sester k tomu, aby vám pomáhaly. Nebojte se požádat o pomoc - stačí když uvidíte, jaké těžkosti může mít matka pouze s jedním dítětem, a hned vám nebude zatěžko požádat o pomoc s vašimi dvěma!

Je-li to možné, nechte si děti přiložit k prsům hned po porodu, pomůže vám to sblížit se s nimi a stimulovat tvorbu mléka. Pokud to nelze, přiložte je k prsům, jak nejdřív to půjde.

Požádejte sestru, aby zkontrolovala, zda je dítě správně prisáto k prsu. V poslední době je právě toto (technika kojení) považováno za základní klíč k úspěchu. Těžko si můžete být jistá, pokud jste předtím nikdy nekojila, jestli vy i každé vaše dítě víte, jak na to. **Každé dítě by mělo mít v pusince co největší část dvorce** a vás by to nemělo bolet. K tomu **musí co nejvíce otevřít pusinku a vystrčit jazyk**. Nejvíce problémů s bolavými bradavkami a reflexem tvorby mléka vzniká právě tím, že dítě není správně prisáto.

Častá kojení

Jen málo kojených novorozenců vydrží déle než tři hodiny mezi kojeními a většina bude vyžadovat kojení daleko častěji, zejména jsou-li jsou malí. Častá kojení během prvních dnů brzy sníží bolestivost bradavek a budou dobrým stimulem pro tvorbu mléka. V ideálním případě budete schopna kojit děti odděleně nebo společně, kdykoli to budou potřebovat. Co se týče vyžadování kojení, některé porodnice jsou pružnější, jiné méně. Pokud vaše porodnice toto nepodporuje, poukažte na to, že pokud máte kojit dvě děti, nemůžete prostě zapadat do žádné škatulky. Jestliže se ukáže, že děti nemůžete kojit tak často, jak byste si přála, nezoufejte, a věci vyřešíte, až budete doma. Zpočátku se vám může zdát, že neustále kojíte. Nebude to tak pořád a možná už v porodnici začnete chtít pracovat směrem k pozměněnému vyžadovanému kojení popsanému později.

Kojit odděleně nebo společně

Kojení každého dítěte odděleně vám poskytne možnost poznat ho jako jedince a zpočátku je to pravděpodobně nejjednodušší způsob kojení. Zkoordinovat časy jejich kojení může být obtížné, zvláště pokud se různí jejich potřeby a jedno vyžaduje kojení častěji, nebo pokud jedno saje mnohem silněji, čímž způsobuje příliš rychlé vytékání mléka z druhého prsu, a tím i zakuckávání se dítěte sajícího slaběji.

Přesto stojí za pokus kojit společně už v porodnici, protože existují důkazy, že **kojení obou dětí společně vytváří silný stimul k tvorbě mléka**. Myslete na to, jak je důležité přisátí a kojte je společně, pouze pokud vy sama cítíte, že se každé dítě naučilo správně přisát. Při společném kojení zprvu někoho požádejte, aby vám pomohl s umístěním dětí, jejich držením a výměnou. Experimentujte s navrhovanými pozicemi a najděte si tu pro vás nejvhodnější.

Který prs?

Ačkoli některé matky považují za nejlepší prsy při každém kojení střídat, většina raději dává každému dítěti jeho prs, protože zásoby na každé straně jsou na sobě do určité míry nezávislé, a proto se dítěti přizpůsobují. Také se ujistěte, že každé dítě dostává bohaté, výživné "zadní" mléko (které dle posledních výzkumů může zabraňovat kolice). Možná to u vás někdy povede k malé "disharmonii", ale to se obvykle upraví, a kromě vás si toho zřejmě nikdo nevšimne. Pokud je jedno z dětí malé, a nemá příliš silný sací reflex, bude pro vás možná pár dní nezbytné děti prostřídat, aby byla v době tvoření mléka zajištěna dostatečná stimulace obou prsů.

VYNALÉZAVÁ MATKA



Tandemová poloha



Poloha do kříže



Fotbalová poloha

Nejpohodlnější pozici si najdete metodou pokusu a omylu. Na obrázku je znázorněna pohovka, ale postel nebo podlaha pro vás může být pohodlnější, zvláště pokud máte ještě starší dítě, které vám chce také být nablízku. Budete také muset vzít v úvahu, čemu dávají přednost děti samotné: některé jsou spokojené, když jsou ovinuté kolem sebe, jiné protestují.

Před zahájením kojení si připravte obě děti, ať už v přenosné tašce či v košíku, k ruce si dejte sklenici s pitím, kdybyste během kojení chtěla pít, ubrousky, plenky na utírání, apod. Když si přiložíte první dítě k prsu, musíte být ještě schopna snadno si k němu přivinout druhé. Vyvěste telefon, vyvarujete se tak leknutí či nepozornosti při jeho zazvonění. Zvolte si účes, který vám nebude padat do očí - když jsou děti velmi malé, nebudete mít volnou ruku na jeho odhození z čela.

Ukončení kojení a následné odříhnutí vám může zpočátku působit potíže. Ze začátku pro vás může být jednodušší převrátit dítě, které první dopilo, na břicho na polštář.

Praxí brzy zjistíte, že už si umíte opřít jedno dítě o rameno a druhé ještě kojít.

OBVYKLÉ POTÍŽE

Bolavé bradavky

První dny kojení zažívá mnoho matek větší či menší bolesti bradavek. Pro ty, které mají jemnou a citlivou kůži, to bývá problém na několik týdnů. Bolesti se vyhnete častějším kojením, bez prodlužování doby sání a správnou polohou dětí u prsu. Pokud už vás bradavky bolí, je nejlepší léčbou vzduch a teplo, což v porodnici není vždy snadné. Využijte soukromí, pokud to jde, a bradavky uvolněte a vystavte vzduchu. Nepoužívejte vlhké prsní podložky. Existují různé ochrany na bradavky a krémy, požádejte o radu sestru nebo doktora. Pokud je bradavka opravdu bolavá a praská, budete jí muset nechat jeden den odpočinout. Jeden prs pro dvě děti postačí nebo budete odstříkávat rukou a používat jeden či dva dny alternativní způsob krmení (nejlépe kapátkem, stříkačkou či z hrníčku), než se bradavka vyléčí. Požádejte o radu sestru.

Příliš mnoho mléka

Někdy, když se prsy plní mlékem, tvrdnou, natékají a jsou velmi bolestivé. Mohou být tak plné, že děti mohou mít potíže s přísátím. Koupel v teplé vodě obvykle pomůže prsa změkčit, protože trochu mléka vyteče. Pomáhají častá kojení; matky dvojčat, kojící obě děti, tento problém nemívají.

Dokrmování

Někdy je matka, která je nespokojená s dobou, po kterou se jí tvoří mléko, či která prostě nevěří, že bude mít dostatek mléka pro obě děti, nabádána sestrou či lékařem, aby doplňovala výživu sušeným mlékem. V takových situacích je těžké si stát za svým, ale i když díky dokrmování sušeným mlékem v lahvích děti přiberou pár dekagramů, sníží se vaše tvorba mléka, protože ho děti od vás budou vyžadovat méně. Pokud nejste po porodu dětí v pořádku, může se vám tvořit mléko pomalu, a v tom případě děti mohou dokrmování potřebovat. Ujistěte se u lékaře, zda je dokrmování skutečně nezbytné. Pokud tomu tak skutečně je, snažte se o dokrmování alternativní metodou (lžičkou, po prstu, kapátkem či stříkačkou, z kádinky či hrnečku nebo pomocí cévky po prsu). Dokrmování z láhve by mělo být až tou poslední možností a mělo by být vždy podáváno až po kojení, aby nedošlo ke snížení tvorby mléka. Po návratu domů budete moci láhve vynechat (viz dále).

Dvojčata na jednotce zvláštní péče

Dvojčata jsou obvykle umístována na jednotku zvláštní péče, protože jsou nedonošená nebo nemocná. Nemusí být vždy dost silná na kojení z prsu a je třeba je krmit sondou. Ani v této situaci se nemusíte vzdát kojení. Vaše mléko je pro děti ideální potrava, proto byste měla odstříkávat a dětem by mělo být podáváno vaše mateřské mléko. Je důležité udržet si tvorbu mléka do doby, až budete moci kojit.

Nemožnost kojit své děti, či dokonce pochovat si je, může být velmi znepokojující a frustrující. Mnoho matek nalézá značné uspokojení v tom, že mohou pro své děti mléko odstříkávat, a má tak dobrý pocit, že dělají něco velmi pozitivního. Pokud vaše děti musejí zůstat na jednotce delší dobu, a vy musíte odejít domů bez nich, nepropadejte panice a snažte se pro děti odstříkat dostatečné množství mléka, kterým pak budou krmeny.

Jedno dítě na jednotce zvláštní péče

Pokud se dítě na jednotce zvláštní péče nedokáže nakojit z prsu, můžete pro něj mléko odstříkávat či odsávat.

V případě, že je kojení možné, snažte se zařídit si pobyt na jednotce nebo v její blízkosti i se zdravým dítětem. Přebíhání z poporodního oddělení na jednotku zvláštní péče a zpět, a snaha o vyhovění požadavkům obou dětí je vyčerpávající a ubíjející. Pokud nemůžete být v blízkosti obou dětí, může být nejlepším řešením pro obě děti, po dobu jejich oddělení, systém kombinace

kojení z prsu a dokrmováním odstříkaným mlékem. Požádejte nemocniční personál o pomoc při řešení tohoto problému.

ZPÁTKY DOMA

Zavedení rutiny

I když některé matky dokáží kojit zcela dle požadavků dětí, pro většinu z nich je to příliš obtížné, protože jim nezbyvá čas na nic jiného. Přistupují proto na upravené kojení. To znamená, že počkají, až se probudí první z dětí, potom vzbudí to druhé a kojí je společně. Nebo pokud je chcete kojit odděleně, nakojte nejdříve první probuzené a vzbudte druhé okamžitě po skončení kojení.

Většina matek přijde na to, že poté, co se trochu vyrovnají poporodní váhy obou dětí, většina z nich se tomuto přístupu lehce přizpůsobí. Umožní vám to aspoň trochu si dopředu naplánovat program dne.

Přestože mnoho matek dává přednost oddělenému kojení aspoň jednou denně, jednou z výhod kojení z prsu je možnost kojit obě děti společně. To vám poskytuje více spánku v noci, více času pro ostatní členy rodiny a snad také chvílku pro vás samotnou během dne (otec může pomáhat tím, že se stará o děti před nebo po kojení). Kojení z prsu dává možnost výběru, zda kojit odděleně nebo společně tak, jak to vyhovuje vám či dětem.

Dokrmování

Pokud jste v nemocnici dokrmovali z lahve (popř. sušeným mlékem), můžete od toho doma začít postupně upouštět. To znamená, že se musíte připravit na chaotičtější řád doby krmení, než se vám vytvoří dostatečná zásoba mléka. Nejlepší je přestávat s lahví postupně, snižováním množství v lahvi a poté ji úplně vynechat při jednom krmení a nabídnout dětem mezi tím kojení z prsu. Některé matky pokračují s dokrmováním z lahve, pokud si myslí, že jejich tvorba mléka není dostačující. Jiné někdy během dne používají lahev místo kojení z prsu, aby se mohl na krmení dítěte podílet i otec, nebo aby někdo jiný mohl dítě nakrmit v nepřítomnosti matky. Je zde ale velké nebezpečí, že pokud je dítě příliš zvyklé na lahev, bude jí dávat při krmení přednost a odmítat kojení z prsu. Na lahvi se doporučuje takový sací dudlík, který dítě "donutí" sát, a tak v podstatě vyvíjet stejnou činnost jako při kojení z prsu. Vždy je však technika sání z lahve jiná (a snazší) než sání z prsu.

Přikrmování tuhou stravou

Většině dětí stačí mléko z prsu do šesti měsíců. Pokud se přírůstek jednoho či obou dětí výrazně zpomalí nebo začnou vyžadovat stále více krmení, pravděpodobně to znamená, že potřebují více stravy. Děti kojené z prsu mají růstové skoky zhruba v šesti týdnech a ve třech měsících. Zvýšené požadavky na sání, trvající asi po dobu jednoho týdne, jednoduše slouží k stimulaci tvorby mléka, nepropadejte proto strachu, že vám vysychá mléko. U půlročních dětí je vhodnější zavádět tuhou stravu než začít používat lahve jako doplňkovou výživu. Nechte se vést dětmi : když se začnou zajímat o jídlo jiných lidí a ocucávat věci, nabídněte jim k ochutnání různá jídla.

Ukončení kojení

Dle vašeho rozhodnutí můžete děti kojit po dobu trvající několik týdnů nebo klidně také déle než rok.

Pokud jste začala kojit, ale po měsíci zjistíte, že to jde spíše hůře než lépe, nebo onemocníte a budete ztrácet mléko, možná se sama rozhodnete s kojením přestat. Při rozhodování by vám možná pomohl rozhovor s vaším lékařem nebo sestrou. Možná budete potřebovat pomoc při tvorbě mléka nebo prostě jen dovolení, abyste přestala kojit.

Když už jste se rozhodla přestat s kojením, poblahopřejte si k tomu, že jste svým dětem poskytla dobrý start, postupně je přivykejte na lahve a užívejte si to. Neklad'te si to za vinu a nebojujte dlouho, aniž byste učinila správné rozhodnutí. Kojení, pokud probíhá tak, jak má, je báječná věc, ale spokojený a uvolněný vztah s vašimi dětmi je přesto důležitější.

Po prvních čtyřech až šesti týdnech byste měla zjistit, že se začíná objevovat jistý řád, a tehdy si teprve uvědomíte, jaké výhody pro vás kojení má. Doba kojení se bude zkracovat, děti ho budou potřebovat méně často, začnou v noci více spát. V okamžiku, kdy jste si jista svou tvorbou mléka, můžete počítat s kojením, dokud to vaše děti budou vyžadovat. Rozhodnutí o ukončení může přijít od vás nebo si to děti rozhodnou samy. Mnoho dětí se o kojení přestane zajímat ve věku od osmi do deseti měsíců, některé už dokonce v šesti či sedmi měsících.

Ať už budete kojit své děti jakkoli dlouho, doufáme, že to pro vás bude cenná a příjemná zkušenost.

V případě jakýchkoliv
problémů s kojením můžete
volat Národní laktační centrum
261 082 424 (Po - Pá 9 - 14 hod.)