



První společné chvíle s novorozeným miminkem

Připraveno ve spolupráci HiPP & MUDr. Karolová



Srdečně zdravím všechny, kteří se rozhodli nahlédnout do této brožurky. Už to je samo o sobě úspěch, neboť publikací na podobná témata jsou mraky. Víím, o čem mluvím, jsem **dětská lékařka** a článků o výživě kojenců jsem za život přečetla víc než dost.

Dávalo mi zabrat najít ucelené informace, které bych mohla rodičům bez obav předkládat jako praktický manuál k jejich drahocennému

výrobku. Těšila jsem se, že až budu sama mámou, získám na problematiku nový náhled. Stalo se. Jenže – rady z brožurek mi najednou přišly trochu moc odborné a komplikované. Došlo mi, že to je zbytečné a srovnala jsem si, co všechno vlastně rodiče potřebují slyšet. Co jsou schopni vnímat a o jaké informace stojí. Jak významnou roli hraje absolutní změna životního rytmu, rozkolísané hormony, brutální spánkový deficit, nedostatek času, tlak okolí i touha, udělat pro své dítě jen to nejlepší. Že pak dobře miněné, ale zbytečně odborné články, naprosto ztrácí smysl.

Společně s firmou HiPP jsme proto vytvořili brožurku, která rodičům opravdu pomůže. Je sepsána pro ty, kteří hledají jednoduchou, srozumitelnou radu.

Váš křehký, malý drobeček je konečně na světě. Jak se o něj správně postarat a neublížit mu? Potřebuje nějakou speciální kosmetiku? Jak ji vybrat a používat? Jak na kojení? A co dělat, když se kojení nedaří? Co si počít, když bolí miminko bříško?

Máte strach a všechno se vám zdá složité?
Nebojte se, společně to zvládneme.
Pojďme na to!

MUDr. Kateřina Karolová



OBSAH

Nové pocity a situace	4
Péče o miminko	7
Přebalování a péče o zadeček	8
Jak se vyhnout opruzeninám?	14
Jak očistit chlapečka a jak holčičku?	16
Koupání a mytí.....	18
Péče o pokožku po koupeli	21
Péče o vlásy, nehtíky a ouška	26
Dětská masáž	30
Tipy na výběr dětské kosmetiky	32
A co péče o maminku?	36
Jak na kojení	
Proč je mateřské mléko nejlepší	44
Výhody kojení	48
Jak na kojení	50
Strava při kojení	54
Laktační krize	56
Když se kojení nedaří.....	58
Jak vybrat náhradní výživu.....	61
Něco o dětské stoličce.....	62
Prdíky a ublinkávání	63
Alergie v rodině	66
Rodila jste císařským řezem?	68
Specifika kojení	69
Střevní mikroflóra miminka	70
Péče o maminku	71
Co říci závěrem?	74



Připravte se na **nové pocity, emoce a situace**



Jste plná dojmů a emocí. **Pocity štěstí a radosti se mísí s návaly strachu, bezmoci a vyčerpání,** což je po porodu naprosto normální. A nejenom proto, že s vámi cloumají hormony. Já sama jsem byla rozčarována ze skutečnosti, jak těžké je udržet otěže nově nabyté mateřské role. Důležité je vědět, že:

1. **Není se za co stydět.** Všechny ženy zažívají po porodu směsici dojmů, které je překvapí, a se kterými nepočítaly.
2. **Je přirozené nevědět si rady.** Ani maminky, co si fotí spokojené selfie, si nejsou jisté, zda dělají vše správně. Jen to umí skrývat.
3. **Je normální tápat.** Žádný dotaz není hloupý, žádná žena nezískala porodem superschopnost a dokonalý návod k tomu, jak zacházet s miminkem.

Jak **připravit domov** na miminko?

Čtete, listujete, rolujete a hledáte inspiraci. Diskusní fóra jsou plná zajímavých nápadů a zkušeností. Mějte však na paměti, že miminko zpočátku ocení v podstatě jen pár věcí:

1. **Pohodlné oblečení.** Vybírejte jednoduché kousky z čisté bavlny, bez zbytečných ozdobných prvků. Kšandy, krajky, cvočky a volánky vypadají skvěle na fotkách, ale ve skutečnosti jsou vysoce nepraktické.
2. **Postýlku.** Místo objednávání přes internet zajděte do obchodu a vyzkoušejte, jak se vám u ní stojí, zda jde polohovat, a jak tvrdou má matraci.
3. **Plenky a přebalovací pultík.** Musí být snadno omyvatelný, s měkkou podložkou a místem, kam se dají odložit potřebné propriety. Je dobré mít vše po ruce.
4. **Vaničku na mytí a dětskou kosmetiku.** Existuje spousta druhů a brožurka, kterou držíte v ruce, vám s výběrem jistě pomůže.



Namotivujte sourozence

Slyšela jste už někdy historky o prvorozených dětech, co byly "sesazeny z trůnu"? Pro každé dítě jde o velmi náročnou situaci, se kterou se musí vyrovnat, i když o ni nestojí. Proto je důležité s dětmi mluvit a vyzdvihovat výhody, které s sebou nový člen rodiny přinese. Holčičky se většinou těší na to, jak budou moci s miminkem pomáhat, kluci zase na parťáka do všech her. Umožněte sourozenci podílet se na přípravách, vezměte ho do obchodu s kočárky, nebo se ho zeptejte, jakou barvu povlečení vybrat. Vytvořte společně dáreček pro miminko, odškrtnávejte v kalendáři jednotlivé dny. Můžete připravit i překvapení, kterým obdarujete staršího sourozence v den porodu – jako pozornost od miminka pro "velkého bráchu/ségru".



Zapojte tatínka

Ač to tak možná nevypadá, i tatínkové by rádi přiložili ruku k dílu. Mnozí z nich však mívají dojem, že se pletou do věcí, do kterých jim nic není. Naopak. Střídejte se v přebalování, asistujte si během koupání, nechejte partnerovi miminko na odříhnutí, poproste ho, zda by se víc nezapojil do domácích prací. Na kojící maminku se kladou velké nároky a je chybou myslet si, že zvládne všechno sama. Je nezbytné, aby oba rodiče průběžně odpočívali a rozdělili si síly. Tatínkové sice chodí do práce, ale maminky doma neodpočívají. Pokud si chce muž po příchodu domů konečně vydechnout, stejné přání má i žena, co se od rána nezastavila. Spolkněte proto vzájemné výčitky a domluvte se na režimu, při kterém všichni nabereíte síly.

Základní péče o miminko

Je důležité naučit se s miminkem správně manipulovat, poproste proto sestřičky

ještě v porodnici o pomoc a nebojte se zeptat, kdyby vám něco nebylo jasné. Po pár dnech se z vás stane profík a miminko si budete zkušeně a bezpečně předávat z jedné ruky do druhé.

Současně si všimněte, **jakou kosmetiku používají v porodnicích.** Bývá osvědčená a bezpečná, prověřilo

ji mnoho maminek a dětí. **Reaguje-li pokožka ostatních novorozenců na danou kosmetiku dobře, je pravděpodobné, že ji bude hezky snášet i vaše miminko.** Chcete-li mít jistotu, poraďte se s personálem.



Přebalování a péče o dětský zadeček



Dětský zadeček potřebuje zvýšenou péči. Je totiž po většinu dne zakryt plenkou, pod kterou je samo o sobě velmi teplo a vlhko. Pokožka je však navíc vystavena dlouhodobému kontaktu se stolicí a močí, a je proto nutné ho chránit.

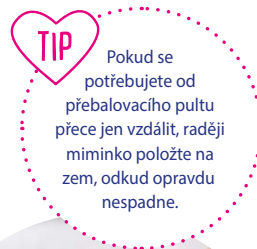
Voda, nebo dětský mycí přípravek?

Vzpomínám si, že když jsem se stala poprvé maminkou, ptala se mě kolegyně pediatrička (u které jsem se s děťátkem registrovala), zda se mi podařilo **umístit přebalovací podložku hned vedle umyvadla s vodou.**

Je to prý základní otázka, kterou všem novopečeným maminkám dává. Proud teplé, čisté vody je totiž pro zašpiněný zadeček tou nejlepší volbou.

Naučte se **pravidelně kontrolovat, zda miminko nepotřebuje přebalit**, a po omytí dopřejte pokožce zadečku volnost. Nenasazujte plenku hned, ale **nechte kůži pár minut nezakrytou.** Mluvte na miminko, naklánějte se nad něj a hladte ho. Podpořte jeho smysly i motoriku, se kterou se teprve učí zacházet. Nezapomeňte však, že hrozí pár nečekaných příhod, a věřte mi, že i holčičky dokážou vykouzlit během čůrání efektivně vysoký oblouk. Proto je dobré mít přebalovací pult opatřený dobře omyvatelným povrchem a vše potřebné si připravit hned po ruce. **Nikdy neodcházejte od přebalovacího pultu,** na kterém leží vaše dítě.

I když se zdá nemožné, aby spadlo, stává se to. A výjezd na dětskou JIP za to skutečně nestojí.



TIP Pokud se potřebujete od přebalovacího pultu přece jen vzdálit, raději miminko položte na zem, odkud opravdu nespadne.



Občas jen voda k řádnému očištění zadečku a genitálu **nestačí.**

Je potřeba sáhnout po jemné mycí žince nebo houbičce a šetrné dětské kosmetice, která udržuje přirozené pH pokožky. Vhodné jsou například různé dětské mycí či sprchové gely nebo přípravky určené pro dětskou koupel.



Kosmetika HiPP Babysanft je velmi šetrná.

Byla vyvinuta s cílem minimalizovat riziko vzniku alergií.

- ✓ BEZ alkoholu (ethanol)
- ✓ BEZ minerálních olejů na bázi ropy
- ✓ BEZ éterických a silikonových olejů
- ✓ BEZ PEG emulgátorů
- ✓ BEZ mikroplastů
- ✓ BEZ silikonových olejů
- ✓ BEZ aluminiových solí
- ✓ BEZ sulfátů (SLES) – levná
pěnidla na bázi mýdla

A co vlhčené ubrousky?

Ty jsou praktickým pomocníkem hlavně na cestách či při přebalování mimo domov, když není k dispozici voda a kosmetické přípravky na mytí.

Děťátko jimi otírejte vždy směrem od genitálu dozadu k zadečku, nikdy ne naopak. Proč? Abyste nezanesli stopy stolice mezi kožní záhyby a k močové trubici.

Jaké vybrat?

Ubrousky volte bez obsahu parfémů a jiných nežádoucích složek. Měly by být určeny přímo pro citlivou oblast plenek. Ideální jsou například extra šetrné vlhčené ubrousky HiPP Soft & Pur vhodné již pro novorozence.



- ✓ Obsahují 99,9 % vody
- ✓ Bez parfému
- ✓ Bez plastů a mikroplastů
- ✓ Vysoká absorpční schopnost
- ✓ Ideální od narození
- ✓ Vhodné i pro citlivou pokožku se sklonem k atopické dermatitidě
- ✓ Praktické uzavíratelné hygienické balení proti vysychání



Mazat, nebo ne?

Jednou mě zaujala jedna diskuse na internetu. Nějaká maminka si tam stěžovala, že jí některé krémy nevyhovují, protože zanechávají „bílou stopu na kůži“, kterou lze pak jen těžko umýt...

No, víte, ono jde ve skutečnosti o důležitou přednost. Nejedná se o vadu, nýbrž o žádaný účinek. Představte si bílý povlak jako ochranný film, který tvoří první bariéru před agresivní močí a stolicí. Co z toho plyne? Nezabavujte se krému jen proto, že budí dojem, jako by se nevstřebal. Naopak, važte si ho.

Jak je to tedy s tím mazáním? Po očištění a osušení zadečku je potřeba pokožku zadečku ošetřit ochranným krémem. Existují dva druhy:

1. **Preventivní krémy** – chrání pokožku miminka před vznikem opruzenin. Tyto krémy je dobré používat několikrát denně, a to při každém přebalení.
2. **Hojící krémy** – určené pro opruzenou pokožku. Tyto krémy obvykle obsahují zvýšené množství zinku. Napomáhají rychlejšímu zotavení poškozené pokožky.

Pokožka miminka je až 10× tenčí než pokožka dospělého, což ji činí citlivější k vnějším vlivům a také mnohem zranitelnější. Vše, co na ni nanese, se velmi rychle a snadno vstřebá. Krém na zadeček navíc používáme několikrát denně, proto je u něj obzvláště důležité, aby měl co nejšetrnější složení.



HiPP ochranný krém pro každodenní péči o zadeček



Díky svému složení je EXTRA ŠETRNÝ K POKOŽCE:

- ✓ Obsahuje prospěšné látky jako **přírodní lanolin, zinek a panthenol**, které podrážděnou pokožku **zklidňují, regenerují a zároveň chrání** před dalším vysoušením.
- ✓ Je v něm čistý přírodní **BIO mandlový a lněný olej**, oba slouží **k vyživení a zvláčení pokožky**.
- ✓ Neobsahuje parfémy, éterické oleje, ani silikonové oleje, zkrátka **žádné látky, které by mohly pokožku podráždit**.
- ✓ Je vhodný již **od narození**.



Doporučujeme aplikovat při každém přebalování



Díky svému složení je EXTRA ŠETRNÝ K PŘÍRODĚ:

- ✓ **Neobsahuje žádné mikroplasty** v pevné ani tekuté formě a má z 98 % biologicky odbouratelné složení. (Směrnice OECD 301/302 nebo srovnatelné metody)

★★★★★

„Chlapečka mažu pravidelně a pokožku má zklidněnou už po kratší době používání, takže u něj zůstaneme. Zkoušeli jsme různé krémy, ale tenhle nám sedl nejlíp. Dobře se roztírá, je příjemný, uklidňuje pokožku a nedráždí ji. Za mě super i cena je dobrá. Můžu jedine doporučit.“

kakena123

Kompletní recenze



Jak se vyhnout opruzeninám?

Opruzeniny jsou podrážděné, zarudlé plochy, které bolí. Bývají vyvolané třením kůže o kůži a tvoří se tak nejčastěji v místech kožních záhybů (v tříselech, na vnitřní straně stehen, kolem konečníku a genitálu, či podpaží). Zkrátka všude tam, kde pokožka dostatečně nevětrá a trpí na nadměrnou vlhkost a zapáčku.

Jak je poznám?

Opruzeninu (neboli intertrigo) poznáte snadno. Jedná se o červené, podrážděné místo či pupínky, které svědí a pálí. Oblast může také mokvat. Na dotek je kůže citlivá, a dítětko je tak velmi neklidné a plačtivé.

Stejně jako u jiných obtíží, i u opruzenin je důležitá především **prevence**. Proto vždy při přebalování **prohlížejte všechny záhyby kůže** – v tříselech, okolo zadečku a genitálu, za ušními boltci, na krčku, mezi faldíky na končetinách. Ponechávejte dítě **co nejdéle bez plenek a oblečení**, aby se k pokožce dostal vzduch. Vaše miminko si to bude užívat.

Zadeček pravidelně mažte preventivním krémem. Pokud se opruzenina přece jen objeví, použijte hojivý krém. Váš pediatr či lékárník vám s jeho výběrem poradí.

4 kroky ke zdravému zadečku:

KROK 1

Přebalovat pravidelně po 4–5 hodinách. Nenechávejte dítě v jedné plence déle, i když se zdá suchá a dítě nepláče.

KROK 2

Po velké stolici zadeček ihned omyjte. Při větším zašpinění použijte šetrný dětský mycí přípravek, např. mycí nebo sprchový gel či přípravek do koupele.

KROK 3

Pravidelně větrejte zadeček.

KROK 4

Po omytí použijte preventivní krémy zabraňující vzniku opruzenin (krém se zinkem a panthenolem).



Jak očistit **chlapečka**?

Opět ideálně pod proudem teplé, čisté vody. Omývejte nejen genitál a zadeček, ale i vnitřní část stehen, protože u chlapečků se moč dostane o něco dál, než u holčiček. Při silnějším zašpinění použijte šetrný dětský mycí přípravek. O tom, jaké jsou vhodné, jsme si říkali na předchozích stránkách. Pokud použijete vlhčený ubrousek, **vždy postupujte při čištění odpředu dozadu.**

Je třeba zvednout šourek, očistit pokožku pod penisem, po stranách, i samotný penis. Předkožka u novorozenců a kojenců je fyziologicky zúžená, jen malé procento chlapců má předkožku volnou. Pokud je předkožka volná, jemně ji očistíte, ale dále nepřetahujte a už vůbec se nikdy nesnažte přetahovat předkožku zúženou. Růstem dítěte se mění i genitál a předčasnou manipulací s předkožkou byste mohla kůžičku narušit. Je totiž v těchto místech velmi jemná a snadno se vytvoří okem neviditelné trhlínky, které se zhojí jizvami a ty jsou později velmi nepříjemnou a stresující komplikací.

Po očištění kůže dobře osušte a nechejte nezakrytou. Poté aplikujte na celou oblast ochranný krém.

TIP Místo tření mokré kůže vyzkoušejte děťátko osušit jemným stlačováním ručníku či suché žínky.



Jak očistit **holčičku**?

Pokud můžete využít proud čisté, teplé vody (popř. v kombinaci s jemným dětským mycím prostředkem), nepromarněte příležitost.

Pro kůži dítěte je voda opravdu nejšetrnější volba.

Pokud se však dostanete do situace, kdy je potřeba děťátko očistit a umyvadlo chybí, nastává čas pro vlhčené ubrousky.

Holčičku položte na záda a jemně rozevřete okraje stydkých pysků. Plynulým pohybem očistíte genitál včetně záhybů, a to **směrem od pupíku dozadu k zadečku**, aby se do pochvy nedostaly zbytky stolice. Použitý ubrousek vyhoďte a novým očistíte zadeček a jeho okolí. Uchopte obě nožky jednou rukou a nadzvedněte je, očistíte kůži po celé ploše a nechte ji chvíli nezakrytou.

Na závěr ošetřete okolí genitálu a konečníku ochranným krémem.

Koupání a mytí novorozence

Pro miminko je koupel příjemnou náhradou přirozeného prostředí v mamčině bříšku. Obvykle se tedy miminka na koupání těší a dobře ho snáší. Nejde jen o formu hygieny, ale také o rituál před spaním. V neposlední řadě je to také činnost, při které se můžete s miminkem poznávat a mazlit.



První koupel novorozence může proběhnout ještě v porodnici. Je vhodná až po ustálení tělesné teploty – běžně až druhý den (za 24 hod.) po porodu. Mázek se neodstraňuje, chrání miminko před infekcí. Jeho větší množství v kožních záhybech můžete rozetřít po tělíčku.

Jak koupel provést?

Je přirozené, že se každá novopečená maminka bojí. Neví, jak miminko chytnout, jestli stačí obyčejná vanička, nebo zda neměla pořídit něco speciálního. **Nebojte se zeptat** personálu ještě v porodnici, každý vám poradí, na koupání není nic těžkého.

Koupel provádějte ve vaničce, ke které máte dobrý přístup, ideálně z obou stran. Prodávají se vaničky umístěné na nožkách, to abyste se nemusela ohýbat, ale postačí klidně obyčejná, plastová vanička položená ve vaší vaně, či sprchovém koutu.

Co je nejdůležitější?



Teplota vody. Existují nejrůznější teploměry, měřáky, dokonce i samotné vaničky, které mluví a mají digitální displej. Přitom stačí málo – vyzkoušet teplotu vody špičkou vašeho lokte. Kůže je tam citlivá a sama byste poznala, jestli vás voda příliš pálí, nebo je chladná.

Jak často koupat?

Dříve bylo koupání doporučováno denně, ale časy se změnily, stejně jako kvalita vody, nebo četnost alergií. Dnes se udává, že není nutné koupat miminko každý den. **Doporučuje se koupat 1x za dva až tři dny.** Děti se sklony nebo projevy podrážděné kůže stačí koupat jednou za týden. V prvních několika měsících by se miminka neměla koupat déle než 5–7 minut, a to 1–3x týdně.

Zadeček však udržujte v čistotě celý den (i noc). Večer, kdy se rozhodnete koupání vynechat, otřete tělo vlhkou žinkou a očistíte tak všechny tělové záhyby (pod krkem, za ušky, na ručičkách a nožičkách, dlaně). Otřené části pak dobře osušte, abyste předešli opruzeninám.



Doba trvání koupele: 5 minut (u novorozenců)

Teplota vody: 37–39 °C

Teplota místnosti: 24–26 °C



TIP

Čistá voda, či přípravek do koupele?

Neuděláte chybu ani v jednom případě. Kosmetiku, kterou do vody přidáte, však vybírejte pečlivě a **nikdy nepoužívejte přípravky určené dospělým**. Používejte šetrné dětské pěny do koupele, lze přidat i pár kapek pleťového oleje, který pokožku dítěte během koupele krásně zvláční a ošetří proti vysušení.

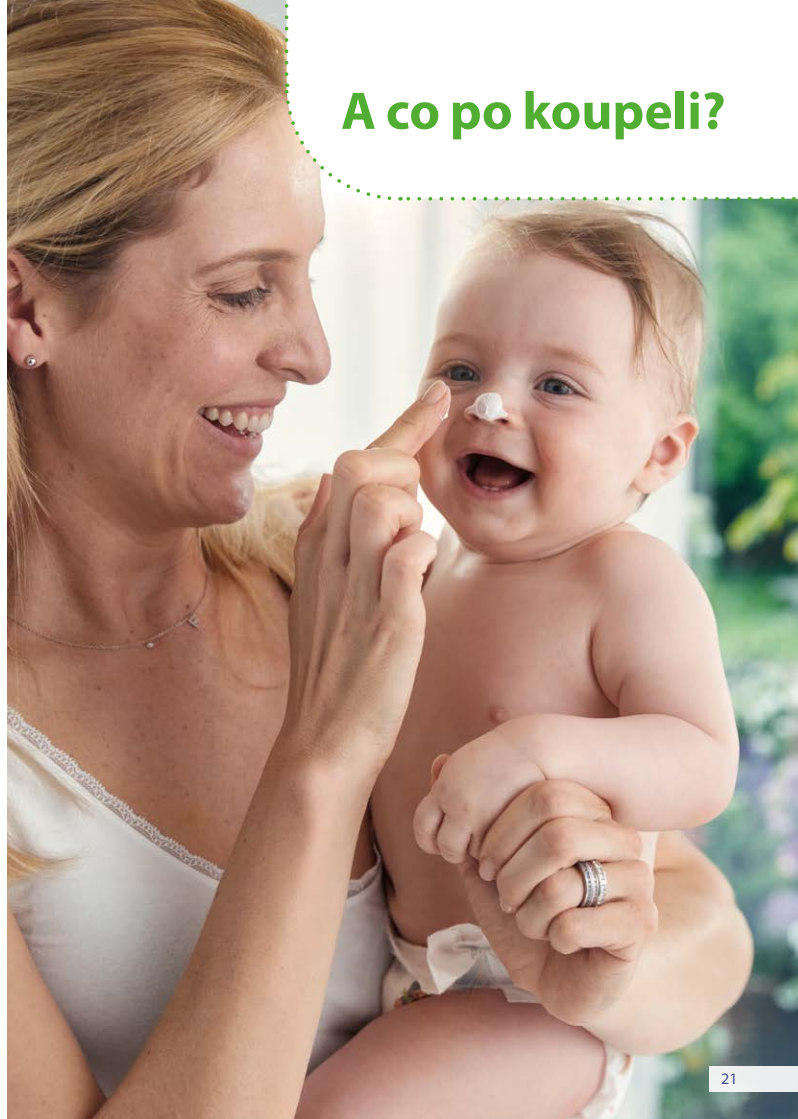
Šetrná součást
vašeho večerního rituálu



Vyzkoušejte například **HiPP Koupel na dobrou noc** nebo **HiPP Dětskou koupel**, které obsahují cenné přírodní výtažky z BIO mandlí. Dětskou pokožku velmi jemně umyjí, hydratují a ochrání ji před vysoušením. Navíc, **neštípou do očí!**

V kombinaci s uklidňujícím účinkem teplé vody koupel **podporuje usínání a klidný spánek**.

A co po koupeli?



Do tepla!

Ohned po vytažení z vody miminko zabalte do suché osušky a nezapomeňte ovinout i mokrou hlavičku, neboť tou dítě ztrácí teplo a mohlo by snadno prochladnout. Ručník můžete předem trochu nahřát. Mně samotné se osvědčilo, když jsem si pořídila malé horkovzdušné topení a umístila ho poblíž vaničky a přebalovacího pultu. Je praktické mít všechno hned v koupelně, abyste s dítětkem nemuseli cestovat skrz další místnosti. Pokud vám to však prostory nedovolují, přenášejte miminko tak, aby se k němu nedostal průvan.

Na přebalovacím pultu dítě osušte – místo tření je lepší jen kůži jemně machat a tisknout k ní tkaninu. Vše mokré následně odstraňte.

Namazat, či ne?

Určitě byste měli po koupeli ošetřit oblast zadečku a genitálu, a to tak, jako při každém přebalení. **A co zbytek těla?** Každé miminko je jiné. Některé nevyžaduje žádné speciální ošetření, jiné trpí na sušší pokožku, o kterou je třeba se starat. Jaké druhy dětské kosmetiky můžete použít?

! Veškerou kosmetiku, kterou budete po koupání potřebovat, si uložte tak, abyste na ni u přebalovacího koutku dobře dosáhli. Nikdy nenechávejte miminko na přebalovacím pultu samotné. I když se zdá, že se ještě nepřetáčí, ani nehýbe, stačí chvilka. Pády na hlavu jsou velmi častou příčinou výjezdů do nemocnice.



Olejičky:

jsou tekuté a masnější. Hodí se k aplikaci na velké plochy kůže a dobře se roztírají. Některá miminka milují masáže, a k nim jsou olejičky přímo ideální. O masáží se rozepíšeme později.

HiPP pleťový olej

- ✓ Obsahuje přírodní BIO mandlový olej
- ✓ Snadno se vstřebává a umožňuje tak pokožce volně dýchat
- ✓ Zlepšuje stav suché pokožky a brání jejímu opětovnému vysušení
- ✓ Lze přidat do koupele, kde slouží k promaštění celého těla najednou
- ✓ Je vhodný již od narození



★★★★★

„Nejlepší olej. Krásně voní a pokožka je nádherně hebká.“

Rosalie

Tělová a pleťová mléka:

mají o něco hutnější konzistenci než olejičky, ale taktéž se velmi dobře roztírají. Jsou proto vhodné na celé tělo či velké plochy, kterým je potřeba dodat vláčnost.

HiPP pleťové mléko

- ✓ S cennými přírodními složkami z BIO mandlí a bambuckým máslem
- ✓ Pokožku zvlhčuje a udržuje její přirozené pH
- ✓ Chrání pokožku před vysoušením, zanechává ji jemnou a hebkou
- ✓ Rychle se vstřebává a nezanedbává mastný film
- ✓ Je vhodné již od narození



★★★★★

„Mléko se krásně roztírá a velmi rychle vstřebává. Má jemnou příjemnou vůni a hydratuje pokožku. Je vhodné nejen pro děti, ale i pro dospělé, kteří mají citlivou až alergickou pokožku těla.“

Martina G.

Krémy:

mají opět o něco hutnější konzistenci než oleje a tělová mléka, jsou určeny **pro menší části kůže**, protože jim trvá o něco déle, než se zcela vstřebají. Vzpomínáte na to, jak jsme psali o **krémech na zadeček**? Nyní nastává čas k jejich použití, do toho!

HiPP ochranný krém pro každodenní péči o zadeček

- ✓ Obsahuje prospěšné složky, které podrážděnou pokožku zklidňují, regenerují a zároveň chrání před dalším vysoušením:
 - přírodní lanolin, zinek, panthenol
 - přírodní BIO mandlový olej
- ✓ BEZ parfémů
- ✓ Vhodný od narození



Masti:

jsou velmi hutné a špatně se vstřebávají. Což je jejich přednost! Jsou určeny na všechny drobné plošky kůže, které vyžadují **intenzivní promaštění**.



Jak pečovat o pupeční pahýl?



Jako vzpomínka na propojení mezi maminkou a miminkem během celého těhotenství zůstane miminku po porodu na bříšku přibližně 3 cm dlouhý pupeční pahýlek. V dnešní době se preferuje nechat ho zaschnout a přirozeně odpadnout, což nastane za cca 10–14 dní. Během této doby není třeba pupeční pahýl ničím dezinfikovat, měl by být udržován čistý a suchý. Pokud dojde k jeho potřísnění močí či stolicí, postačí ho omýt čistou vodou, případně dětským mycím prostředkem, a poté jemně vysušit. Pozorně sledujte, zda nedochází k infekci, která by se projevila např. začervenaním či otokem. Pouze v případě nutnosti použijte k jeho ošetření dezinfekci. Tu volte bez obsahu alkoholu a jódů – alkohol prodlužuje dobu zasychání pupečního pahýlu a snižuje kolonizaci mikroorganismy.



Co dál?

TIP

Pokud byste chtěli vysušit vlásky pomocí fěnu, použijte jen vlažný vzduch, nikdy ne horký.

Miminko je nyní čisté a často i dobře naladěné. Pokud je miminko už větší, využijte chvíli po koupání a snažte se ji prodloužit, co to jde. Nechte dítě, aby se samo pohybovalo, mluve na něj, dotýkejte se ho, stimulujete tak všechny jeho smysly. Zkuste ho převrátit na bříško a sledujte, zda už se pokouší zvedat hlavičku. Ukazujte mu hračky, všimněte si, jak reaguje na váš hlas či chrastítka. Hrajte si s ním a dopřejte jeho kůži volnost bez plenky či vrstev oblečení. Miminko musí být pořád v teple, proto dbejte na to, aby neprochladlo.

Vlásky a vyčesávání hlavičky

V prvních měsících života je vlásků málo, jsou tenké a slabé, vypadávají a mohou se vyskytovat ostrůvky lysinek. Není třeba se znepokojovat. Zhruba od jednoho roku rostou vlásky pravidelně. Na toto období pořídte děťátku vlastní (dětský) šampon a vyplatí se koupit také olejíček, který zabraňuje přesušování.

Správný dětský šampon by měl být **dermatologicky testovaný**.

Dobré dětské šampony obsahují mandlový olej, který **podporuje hydrataci a elasticitu pokožky a snižuje riziko vypadávání vlásků**.

Díky olejovým složkám v šamponu se dětské vlásky lépe vyčesávají a pokožka zůstává zvláčněná.

Jak umýt hlavičku?

Jednou rukou přidrže děťátko za krkem, tou druhou mu polévejte hlavičku vodou směrem od čela dozadu. Na vlhké vlásky aplikujte malé množství šamponu (postačí velikost hrášku), rozmasírujte do stran a spláchněte kalíškem čisté, teplé vody. Oplachujte tak dlouho, dokud z vlásků nepoteče čistá voda bez bublinek. Po umytí osušte hlavičku jemným přikládáním ručníku a nechte ji poté chvíli zakrytou suchým ručníkem či kapuckou, ať děťátko neprochladne.



Nepoužívejte šampony pro dospělé. Mají jiné pH než dětská pokožka a jsou pro ni agresivní.

Pro šetrnou péči o jemné dětské vlásky

- ✓ k použití již od narození
- ✓ neobsahuje mýdlo a neštípe do očí
- ✓ s cennými výtažky z BIO mandlí
- ✓ nezatěžuje pokožku a vlásky zbytečnou chemií



0%
nežádoucích složek

biologicky odbouratelné
složení BEZ mikroplastů

neštípe v očích

Stříhání nehtů

Dlouhé "drápky" přesahující konce prstů jsou jednou ze známek donošenosti novorozence. Po narození jsou dětské nehty velmi jemné a začnou tuhnout až časem, proto **není třeba je v prvních týdnech života vůbec stříhat**.

Dětem, které jsou starší než jeden měsíc, už nehty silí a bývají ostré. Aby se děti neporanily poškrábáním (většinou na obličeji), je potřeba jim nehty pravidelně kontrolovat a zastříhávat.

Jak na to?

Stačí se na nehty zaměřit jen jednou za týden, ale pokud máte pocit, že nehty rostou rychleji, můžete stříhat i častěji.

Nehty se malým dětem **na ručičkách upravují do obloučku, na nohou rovně**.

K tomu slouží dětské nůžky se zaoblenými konci nebo dětská štipka (clipper). Na ostré hrany je vhodné použít papírový pilník.

A **kdy nehty stříhat?** Ideálně po koupání, kdy jsou krásně měkké.

Kojenecké prstíky jsou ovšem tak malé, že hranice mezi nehtem a kůží není zcela zřetelná, takže je na místě dostatečné osvětlení a maximální opatrnost.



TIP

Při stříhání na dětátko mluve a vysvětľujte mu, co děláte. Místo nůžek můžete vyzkoušet jemný pilníček. Dětské nehty nejsou tak tvrdé jako dospělácké, takže je stačí jen lehce opílovat.

Čištění oušek

Ouška vyžadují pravidelnou hygienu. Ale co se čištění týče – **méně může být někdy více**. Zatímco dříve se maminkám a babičkám doporučovalo čistit dětem ouška každý den, v současnosti je trend opačný. Uši totiž disponují samočisticí schopností a neustále čištěná kůže může být přecitlivělá, podrážděná až svědivá. Chybná technika čištění navíc zatlačuje maz zpět a doslova ucpává zvukovod, což může být zdrojem mnoha nepříjemných problémů.

Proto obvykle postačí dle potřeby jemně očistit vnější část boltce a odstranit viditelný maz v ústí zvukovodu.



Jak na to?

Lze použít gázu, látkovou plenu či kapesník. Ideální doba k čištění uší je ihned po koupeli, kdy voda sama o sobě vyplaví z ucha část nečistot a kůže zůstane navlhčená, takže se čištění mnohem lépe provádí.

Nejprve otřete ouška jemně osuškou a poté se pusťte do samotného čištění. Na každé ouško vždy použijte čistý kapesníček nebo ubrousek, abyste zabránili přenosu nečistot z jednoho ucha do druhého.

U malého procenta dětí se mohou vyskytovat takzvané mazové zátky – ucpávky, které v uších drží i přes správnou péči rodičů. S vhodnou péčí si nechte poradit od pediatra či ušního lékaře. Sami byste se do odstraňování pouštět neměli, a už vůbec ne pomocí ostrých předmětů (například pinzety).

Dětská masáž

Láskyplný dotek dokáže skutečné zázraky. Jemná masáž miminek je úžasný způsob, jak podpořit úzký kontakt mezi dítětem a rodiči a jak dát miminku pocit blízkosti a bezpečí. Pravidelnou masáží můžete podpořit správný vývoj miminka a také ulevit bolesti při růstu zoubků, nadýmání nebo pokud miminko trápí koliky.



- ✓ Místo pro masáž by mělo být teplé a útulné
- ✓ Jako podložku použijte měkkou dětskou deku nebo ručník
- ✓ Vyhnete se časovému tlaku nebo stresu, protože nervozita se přenáší i na miminko
- ✓ Miminko by mělo být vzhůru a dobře naladěné
- ✓ Nemasírujte miminko ihned po jídle nebo když je dítě nemocné

Na masáž je vhodný např. dětský pleťový olej s přírodním BIO mandlovým. Citlivou dětskou pokožku zklidní a vyživí.



Jak na masáž miminka?

1



Horní část těla

Malujeme kříž = jednou rukou hladíme střídavě od ramínka úhlopříčně k protilehlému boku.

2



Hrudník

Malujeme srdíčko = plochou dlaní hladíme kůži hrudníku směrem od hrudní kosti ven k ramínkům a dolů k bokům.

3



Ručičky

Postupujeme od ramínek k dlaním, dlaně potom masírujeme vlastním palcem malými kruhovými pohyby. Prstíky masírujeme zvlášť.

4



Nožičky

Hladíme je plochou dlaní od kyčlí směrem k chodidlům, která poté vlastními palci masírujeme v kruhových pohybech a jemně vypínáme každý prstík zvlášť.

5



Hlavička

Masírujeme prsty lehce roztažené ruky, a to od vrcholku hlavičky směrem za uška.

6



Zádíčka

Oběma rukama hladíme páteř a přilehlé svaly střídavě od týlu až k zadečku.

Tipy na výběr dětské kosmetiky



Nepoužívejte kosmetiku pro dospělé

I zdravá miminka se rodí s pokožkou, která je zcela jiná než pokožka dospělého.

Pokožka novorozence je mnohem zranitelnější, neboť svrchní vrstva kůže, stratum corneum, je o hodně tenčí než u dospělých (uvádí se, že až 10×). Snadno se odírá a vysušuje. Navíc potní a mazové žlázy nejsou ještě plně vyvinuty. Lehce může dojít k přehřátí či naopak prochlazení organismu.

Je třeba se vyhnout všemu, co by mohlo poškodit kožní ochrannou bariéru nebo ohrozit její vývoj, např. změnou hodnoty pH nebo rozpuštěním kožních tuků. Proto dětská pokožka potřebuje speciální péči a kosmetika pro dospělé není v žádném případě vhodná.

Čtěte etikety!



Tenká pokožka novorozence umožňuje, že látky, které na ni nanese, se vstřebávají téměř okamžitě, beze zbytku, a do určité míry přecházejí do krevního oběhu dítěte. Právě z tohoto důvodu je třeba velké opatrnosti při výběru jednotlivých přípravků. Některé totiž obsahují stopy toxických, konzervačních, syntetických, barvicích a parfémových komponentů.

Čtěte proto etikety a všimněte si, zda kosmetika neobsahuje:

- ✗ Parfémy, které dráždí pokožku a nejsou určené speciálně pro dětskou pokožku
- ✗ Parafinové, éterické či silikonové oleje
- ✗ PEG emulgátory
- ✗ Mýdlo (na etiketě by nemělo být napsáno: sodium laureth sulfate)



Vyzkoušejte, zda kosmetika miminku nevadí

Všechny přípravky dětské kosmetiky na našem trhu musí splňovat přísné normy a měly by tedy být bezpečné. To však neznamená, že nemohou u někoho vyvolat alergickou reakci.

Dermatologický test:

Jak na to?



Ať už hodláte vyzkoušet nový krém, olejíček, či přípravek do koupele, vždy je vhodné provést takzvaný dermatologický test. Tedy zkoušku, zda bude kosmetika dobře snášena. Aplikujte malé množství přípravku na kousek kůže dítěte a vyčkejte 24 hodin, zda se neobjeví zarudnutí.

Všechny dětské produkty by měly mít na svém obalu (nebo na internetových stránkách) uvedeno, zda byly dermatologicky testovány a zda jsou vhodné i pro citlivou pokožku novorozenců či pokožku se sklonem k atopické dermatitidě.

Ideální je používat všechny součásti kosmetiky od stejné značky, protože je velmi pravděpodobné, že snášeli dobře miminko olejíček či pletové mléko, bude od totožného výrobce tolerovat dobře třeba i pěnu do koupele.

TIP

Produktová řada HiPP Babysanft* je klinicky testována na snášenlivost s pokožkou se sklonem k atopické dermatitidě podle vědeckých dermatologických norem a vykazuje vynikající kožní toleranci.



* Babysanft Sprchový gel, Šámpón, Dětská koupel, Pletový krém, Tělové mléko pro suchou pokožku

A co péče o maminku?

Každá maminka to pocítí doslova na vlastní kůži. **Těhotenství, porod i následné období je pro lidský organismus enormní zátěž** a vyžaduje trpělivost, aby se mohlo tělo správně zregenerovat.

Pokožka, která se vlivem většího tělesného objemu roztáhla, potřebuje čas a péči, aby se mohla vrátit do původního stavu.

Faktory, které určují, jak rychle se původní forma vrátí, jsou: vaše geny, hmotnostní přírůstek v těhotenství, ale i vaše odhodlání dodržovat zdravý jídelníček či pravidelně cvičit. Zde je pár tipů, **jak na to**.

Jak na to?



4 kroky ke kráse

1. Dopřejte si dostatek času na zotavení a obnovení pružnosti kůže.

Jen pozvolnou změnou docílíte zdravé pokožky i celkové vyrovnanosti. Myslete na to, že k napnutí bylo třeba celých 9 měsíců, nemůžete tedy po svém těle žádat zázraky do pár dní. Při rychlém snížení hmotnosti začne tělo ztrácet nejen tuk, ale i svaly. Zejména pokud kojíte – s hubnutím nespěchejte! Mohlo by to negativně ovlivnit tvorbu mléka.

2. Začněte se hýbat.

Vaše tělo může být po porodu slabé. Je ale dobré dopřát mu pohyb v okamžiku, kdy sama ucítíte, že je připravené. To je důležité. Pro začátek postačí jednoduché cviky s protahováním. Vyhněte se posilování břicha tak, jak jste byla zvyklá dříve, některé cviky mohou být po porodu nebezpečné.

3. Jezte zdravě.

Konzumace zdravého jídla je důležitá pro zpevnění pokožky. Podporujte elasticitu kůže konzumací potravin bohatých na antioxidanty, vitaminy E a A a omega-3 mastné kyseliny. Ve vašem jídelníčku nesmí chybět ovoce, zelenina, zdravé tuky a zdravé sacharidy.

4. Masírujte si břicho

krémem nebo olejíčkem podporujícím elasticitu pokožky. Masáž provádějte každý den, po dobu ideálně 6 měsíců po porodu. Zlepšíte tak krevní oběh v daném místě.



Masážní olej a tělové máslo

- ✓ Pomáhá předcházet vzniku strií
- ✓ S BIO mandlovým olejem pro **hydrataci pokožky**
- ✓ S extraktem z rakytníku pro podporu **pružnosti pokožky**
- ✓ Lze používat **denně**



Zpevňující balzám

- ✓ Redukuje strie až o **28 %**
- ✓ Viditelný efekt již po několika týdnech
- ✓ Dobře se vstřebává a nezanechává mastný film
- ✓ Lze používat **během kojení** – neobsahuje kofein



Napadlo vás, že kosmetiku HiPP můžete používat i pro sebe?

Sjednotte svou vůni s miminkem

Vůně souvisejí s vývojem smyslu pro chuť, ale jsou spojeny také s emocemi a utvářením vztahů. Novorozenec sice maminku ještě dobře nevidí, ale pozná ji bezpečně podle vůně. Věděli jste, že pokud budete vy a vaše miminko vonět stejně, vytvoříte si pevnější společné pouto? Miminko bude více uklidněné a navíc nebudete dráždit jeho jemný čich zbytečně dalšími výraznými vůněmi.



„Miluji tento krém pro jeho univerzálnost. Je jak na tělo, tak i na obličej, proto toho nepotřebujete mít doma tolik. Krásně voní, rychle se vstřebává a kůži nezanechává mastnou.“

Michaela34



Vychytávky, které musíte vyzkoušet!

Sprcha s HiPP olejíčkem, nebo šetrné odličení?

Pleťový olej použijte ještě **ve sprše na vlhkou pokožku**. Olej se tak lépe vstřebá a zanechá pleť dlouhodobě vládnou a hydratovanou. Nebo přidejte pár kapek do horké koupele a už se nebudete muset mazat ničím jiným... Přírodní BIO mandlový olej je zároveň skvělým pomocníkem pro odstranění zbytků make-upu.



HiPP tělové mléko na zklidnění pokožky po holení

Po holení nebo depilaci použijte **HiPP tělové mléko na suchou pokožku**. Díky **panthenolu** a mandlovému oleji ošetří a zregeneruje podrážděnou kůži a ochrání ji před vysoušením.



HiPP krém na suché ruce do kabelky

Přihodte si do kabelky HiPP **pleťový krém na suché ruce**. Obsahuje **panthenol** a **mandlový olej**, který vaše ruce do hloubky vyživí a dlouhodobě je hydratuje. Díky malému praktickému balení se vejde do každé kabelky.





Zásadní složkou kosmetiky HiPP je **přírodní BIO mandlový olej, jenž je vyhlášený svou šetrností a prospěšnými účinky**. Citlivou dětskou pokožku hydratuje, zvláčňuje a dlouhodobě ji chrání před vysoušením.



Kosmetika HiPP Babysanft sází na **šetrné složení a nezatěžuje dětskou pokožku zbytečnou chemií**, ani mikroplasty, které by mohly ulpívat na pokožce. Dále je bez minerálních látek a PEG emulgátorů.



Neobsahuje mikroplasty v pevné ani tekuté formě a **má biologicky odbouratelné složení***, aby nedocházelo k dalšímu znečišťování vody a půdy.



Všechny **obaly jsou vysoce recyklovatelné** (v průměru 96 %) a vyrábí se se stále menším a menším množstvím spotřebovaného plastu.



Kosmetika HiPP samozřejmě **není testována na zvířatech**** a je bez složek živočišného původu – tedy **vegan*****.

*Směrnice OECD 301/302 nebo srovnatelné metody.

V EU zakázáno. *Mimo HiPP Babysanft Ochranný krém pro každodenní péči o zadeček a Balzám na rty.

S tím nejlepším z přírody



Dětská kosmetika HiPP

- ✓ Šetrně pečuje o citlivou pokožku miminka již od narození
- ✓ S přírodním BIO mandlovým olejem
- ✓ Nezatěžuje jemnou dětskou pokožku zbytečnou chemií ani mikroplasty
- ✓ Šetrná k pokožce i přírodě



Po přečtení předchozích stránek již víte, jak miminko přebalit, vykoupat, ošetřit pupečnickový pahýl.

Nyní je potřeba ho nasytit.

Jak na to, vám poradím
na dalších stránkách.



Mateřské mléko

Proč je kojení tak propagováno?

V čem je tak unikátní?

Mateřské mléko má jedinečné složení, obsahuje totiž nejenom **všechny živiny** potřebné pro zdravý vývoj miminka, ale poskytuje také ideální **ochranu před alergiemi a nemocemi**. Jedná se o nejvhodnější výživu pro děti, a to jak pro optimální růst, tak pro dobré prospívání. Mateřské mléko doslova chrání vaše dítě zevnitř.

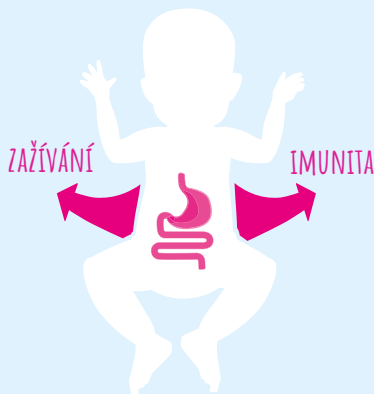
Zásadní roli ve složení hrají lehce stravitelné bílkoviny, cukry, minerály, kyselina listová a mléčný tuk, ale i takzvaná probiotika a prebiotika.

Safra, ani přechíst to pořádně nejde, a už se to plete. Máte chuť tuhle část přeskočit. Jenže – je hodně důležitá. Týká se totiž střev, která slouží nejen ke správnému trávení, ale hrají podstatnou roli v imunitě.

Víte, že...

Až 80 % buněk imunitního systému se nachází ve střevech?

Vyvážená střevní mikroflóra tak vede nejen ke spokojenému bříšku, ale má i zásadní vliv na celkové zdraví dítěte.

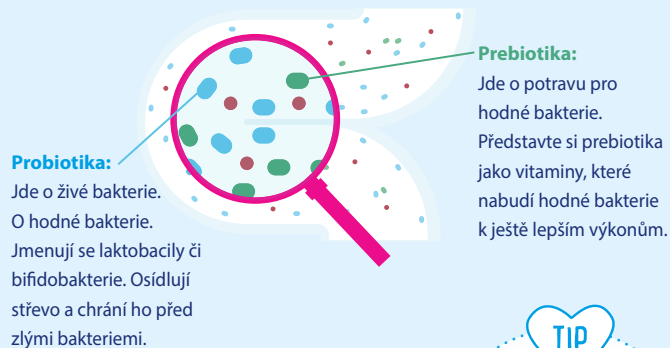


Probiotika a prebiotika v mateřském mléce zlepšují zažívání a imunitu dítěte

Stojí za to udržovat střeva v dokonalé pohodě.

Jak? Pomocí **probiotik a prebiotik**.

Ach, Bože, ty cizí termíny. Ale nebojte, vysvětlím vám, co pojmy znamenají:



Bez prebiotik, která dodávají probiotikům sílu bojovat proti škodlivým bakteriím, by probiotika nemohla dlouhodobě existovat. Proto je ve výživě dítěte důležitá přítomnost **obou složek současně**.

TIP

Chcete se o nich dozvědět více?



Proč je **naštěpená kyselina listová** v mateřském mléce tak důležitá?

Začneme hezky popořádku.

Tělo kyselinu listovou potřebuje ve **všech fázích života**, například v období těhotenství.

Kyselina listová je ale neméně důležitá i v prvních letech vývoje dítěte. Pokud je děťátko kojené, dodáváte mu ji právě **v mateřském mléce – štěpenou**, a tak **snadno vstřebatelnou**. Je důležitá zejména pro dělení buněk a růst, ale také pro krvetvorbu, správný vývoj mozku a nervové soustavy a imunitu. Kyselina listová je tedy důležitým **stavebním kamenem** pro **zdravý vývoj** vašeho dítěte.

Mateřské mléko je jedinečným přirozeným zdrojem naštěpené kyseliny listové.

Proč zrovna štěpená?

Protože je lidskému tělu ihned k dispozici – je připravena k využití. Není potřeba složité přeměny v těle. Naštěpená kyselina listová v mateřském mléce může být využita a prospěšná ihned, pro všechna miminka.

Mateřské mléko tak přirozeně pomáhá miminku růst a správně se vyvíjet.

Víte, že...

Kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?



TIP

Přečtěte si více o kyselině listové a proč je důležité rozlišovat její formy.



Naštěpená kyselina listová v mateřském mléce podporuje:



Růst organismu a dělení buněk



Imunitu



Vývoj mozku a nervové soustavy



Krvetvorbu

Kojení má nesporné výhody pro miminko i maminku

- ✓ **Mateřské mléko je bezpečná a zcela přirozená potrava bohatá na živiny i protilátky, které chrání vaše dítě.**
- ✓ Akt kojení upevňuje **citové pouto** mezi matkou a dítětem.
- ✓ Kojení podporuje **regeneraci po porodu** a snižuje riziko vzniku rakoviny prsu.
- ✓ Kojení **stimuluje imunitní systém dítěte** a brání vzniku alergických reakcí.
- ✓ Složení mléka se přizpůsobuje věku dítěte.
- ✓ Mateřské mléko je vždy k dispozici a ve správné teplotě. Dítě proto nemusí na nic čekat, je-li hladové.
- ✓ Mateřské mléko je pro dítě snadněji stravitelné než náhrada mateřského mléka.
- ✓ Když jste mimo domov, nepotřebujete ke krmení dítěte láhev a celou řadu dalších věcí.
- ✓ Kojení je levnější než náhrada mateřského mléka, takže ušetříte spoustu peněz.

Nebudeme si lhát

Při kojení mohou nastat i různá úskalí, na která je možné se více či méně připravit:

- ✓ **Kojení je dovednost, kterou je nutné se naučit a být při ní trpělivá.**
- ✓ Kojení může bolet a na vině nemusí být jen špatná technika kojení.
- ✓ Kojit může pouze matka. Znamená to pro ni tedy absolutní nasazení, ve kterém se nemůže s nikým vystřídat. Ačkoliv jí příroda pomáhá hormonálním nastavením, nepřetržitě nasazení může být vysilující.
- ✓ Kojení znamená předání energie dítěti na úkor energie ženy.
- ✓ Kojení je potřeba i během noci, pro ženu to tedy znamená dlouhodobé narušení vlastního biorytmu.
- ✓ Kojení mohou doprovázet potíže s bradavkami (např. jejich popraskání). Problematické pro kojení jsou vpáčené bradavky.
- ✓ Žena, která kojí, musí kontrolovat, jak se stravuje, co pije, a které užívá léky. Je nutné dbát na to, aby bylo mléko v pořádku.



Je kojení věda? Někdy. Trošku. Je dobré dbát na pár zásad:

- ✓ Vytvořte si pro kojení, alespoň zpočátku, klidné a příjemné prostředí.
- ✓ Snažte se kojit pravidelně. Kolikrát a jak dlouho kojit si povíme na následujících stránkách.
- ✓ Odstříkávejte tehdy, když v prsou cítíte příliš velký tlak a miminko už více nevypije. Odstříkávejte jen do pocitu úlevy (nikoliv do úplného vyprázdnění).
- ✓ Pečujte o svá prsa, noste prodyšné spodní prádlo, při sprchování je masírujte, pravidelně promazávejte citlivé bradavky.
- ✓ Dodržujte pitný režim, pijte průběžně během celého dne. Vhodná je neperlivá voda, případně neslazené ovocné čaje a v menší míře čaje pro kojící ženy nebo ředěné džusy.
- ✓ Jezte pravidelně, pestře a střídavě. Zařadte do jídelníčku cereálie, libové maso a dostatečné množství zeleniny a ovoce.
- ✓ Vyhýbejte se stresu, snažte se v rámci možností spát.
- ✓ Chodte na čerstvý vzduch.

TIP
Během léta mají miminka více žížeň, proto dostatečně pijte, ať máte dostatek mléka a můžete kojit častěji. V zimě jsou miminka spavější, frekvence kojení může být nižší. Pamatujte, že každé miminko je individuální. Důležité je, aby kojení vyhovovalo vám oběma.

Jak na samotné kojení?

1. Můžete kojit vsedě i vleže. Existují kojící polštáře, které mají zajistit správnou polohu dítěte. Některým maminkám však nevyhovují a není na tom nic špatného. Důležité je, abyste se cítila příjemně. Sama vyzkoušejte, co je vám pohodlné.
2. Poté, co naleznete správnou polohu, nasměrujte obličej dítěte ke svému prsu. Nenaklánějte se nad dítě ani nepřikládejte prso k dítěti, ale vždy dítě k prsu.
3. Pošimrejte rty dítěte bradavkou, stimulujete tak hledací a sací reflex.
4. Jakmile dítě otevře ústa, použijte ruku, kterou dítě držíte, abyste do jeho pusinky dala co největší část bradavky. Rty dítěte by měly pokrýt bradavku a velkou část dvorce. Špička brady a nosánek by se měla dotýkat prsu.

Správné kojení by mělo být doprovázeno zvukem polykání, které se podobá zvuku písmene "k".

! Pokud potřebujete malého nenasytu odebrat od prsu, rozhodně ho neodtrhávejte. Mohla byste se poranit. Nejlepší je vsunout malíček do koutku úst dítěte, aby se narušil podtlak. Pak lze dítě od prsu snadno odpojit.



Kolikrát a jak dlouho kojit?

Přikládejte své dítě k prsu vždy, když má hlad

Poptávka zvyšuje nabídku

Vaše dítě tak bude krmeno **podle potřeby** a tvorba mléka se odpovídajícím způsobem **upraví podle jeho požadavků**.

Počet kojení musí být takový, aby dítě vypilo denní množství mléka nezbytného **k optimálnímu váhovému přírůstku**, který je 150–250 g za týden. Pokud dítěti stoupne chuť, bude chtít kojit častěji, a to bude stimuloval tvorbu mléka, kterého pak budete mít k dispozici více.

Přestávka mezi kojením musí být tak dlouhá, aby stačila k **vyprázdnění žaludku dítěte**. Doba potřebná k tomuto vyprázdnění trvá u kojeného dítěte **2–3,5 hodiny** a je závislá na zralosti a věku kojence, množství vypitého mléka a kapacitě žaludku.

Nejkratší pauza je u dětí nedonošených, drobných a u novorozenců. Zdravý hmotnostně optimální kojenec potřebuje až 8 kojení denně (z toho 1 kojení noční), naopak drobnější dítě potřebuje 8–10 kojení (z toho 2 kojení noční).

TIP

✓ **Po porodu** přikládejte každé tři hodiny, i častěji.

✓ **Během šestinedělí** pro podporu laktace střídejte oba prsy po 15–20 minutách. Pokud miminko usíná, střídejte i po 3 minutách (metoda prohazování).

✓ Jakmile **oba zvládáte techniku kojení**, většině miminek stačí během přiložení pouze 1 prs (některé děti můžou i nadále vyžadovat oba prsy).

✓ Postupně se **frekvence kojení prodlouží a délka kojení zkrátí**. Po porodu můžete tak kojit až 1 hodinu, naopak zkušené miminko vyžaduje později cca 15–20 min. Starším dětem bude stačit i 8 minut.

Abyste poznala, jestli vaše dítě dostává dostatečné množství mléka, zkuste kontrolovat počet plenek, které je potřeba denně vyměnit. Většinou to bývá 5–6 plenek za den. Navíc můžete miminko jednou týdně pro kontrolu zvážít.

TIP

Nepamätujte si, ze kterého prsa jste kojila naposledy? Jednoduchá rada, která pomohla již spoustě maminek. Pokud byste příště měla kojit třeba z levého prsa, dejte si na levou ruku gumičku do vlasů.

Potřebuji si odskočit něco zařídit Stihnu se vrátit na kojení?

← Jak to udělat?

V prvních týdnech je ideální brát miminko všude s sebou, aby mohlo být nakojeno přirozeným způsobem. Pokud ale dítě nelze vzít s sebou, **mléko můžete předem odstříkat** a instruovat tatínka či jiného dospělého pečovatele.

Jak na odstříkané mléko?

S odstříkaným mlékem se musí zacházet opatrně. Lze jej uchovávat v chladničce při teplotě +4 až +6 °C (ne ve dveřích chladničky, ale v zadní části, kde je nejchladněji) po dobu maximálně 2 dnů v uzavřené čisté nádobě pro tyto účely určené.

Pro delší uchování se mléko musí zmrazit při –20 °C (mrazničky se 4 hvězdičkami). Rozmrazujte pomalu v chladničce po dobu 24 hodin nebo rychle ve studené či vlažné tekoucí vodě (max. 37 °C). Těsnění láhve by mělo zůstat suché.

Mikrovlnnou troubu nedoporučujeme.

Před použitím je dobré láhvi krátce zamíchat (pouze krouživými pohyby, netřepat), protože tuk v mléce se mohl usadit.



To, jak se maminka stravuje, je pro samotné kojení a kvalitu mléka důležité.

Kojení je nejvýznamnější a nejprospěšnější formou stravování miminek v prvním půlroce jejich života. Jsou tedy plně odkázána na maminku a na mateřské mléko, ze kterého čerpají veškeré živiny, minerály, vitamíny nebo třeba protilátky.

Je to právě **jídelníček matky**, který rozhoduje o kvalitě mateřského mléka. V době kojení jsou energetické nároky na organismus ženy až o **25 % vyšší**. S tím je třeba příjem energie navýšit.

To se však neděje a u většiny maminek se příjem energie pohybuje dokonce pod normou běžných výživových hranic pro ženy daného věku. Výsledkem je **unavená žena a nedostatečná tvorba mateřského mléka**.

Rozhodně při kojení nemyslete na diety a raději než na množství se zaměřte na kvalitní stravu plnou vitaminů a minerálů.

Základem jídelníčku kojící matky by měla být **pestrá a vyvážená strava**.

Neméně důležité je dodržovat pitný režim. Kojící maminka by měla vypít 2–3 litry tekutin denně. V létě klidně i více.

Pokud maminka není schopná zajistit si stravu dostatečný přísun potřebných vitaminů, minerálů a dalších důležitých látek, je možné využít vhodné doplňky stravy pro kojící ženy.

Co nejíst při kojení?

To je velice individuální. Postupně budete na základě zkušeností zjišťovat, co vašemu drobečkovi vadí nebo naopak nevadí.

Vašemu dítěátku neprospívají stejné věci jako vám – například sladkosti, rafinovaný cukr a nadmíra soli. **Nahradte sladkosti ovocem** a jídla už nedosolujte. Na ochucení raději používejte bylinky.

Kvůli prdíkům doporučujeme omezit konzumaci košťálové zeleniny, papriky nebo kynutého pečiva. **Nadýmavé potraviny** mohou při kojení potrápít vás i drobečka. Vyhněte se také výraznému koření a surovinám, jako je cibule nebo česnek. Jednoduše svému **miminku naslouchajte** a sama brzy zjistíte, co mu svědčí a co mu nedělá dobře.

Při kojení se vyvarujte konzumace alkoholu, užívání léků konzultujte s lékařem a buďte opatrné i při konzumaci bylinných čajů. Některé jsou pro děti nevhodné. Obezpečné buďte i s kofeinovými nápoji.

Začátky nebývají dokonalé Jak na laktační krize?

Kojení je pro maminku a novorozené miminko novinkou, a tak se musí počítat s tím, že to **nebude** ze začátku **hned dokonalé**. Během samotného kojení se mléko teprve vytváří. Čím déle dítě saje, tím déle se mléko tvoří. Je potřeba trpělivosti a najít si společný rytmus. To platí dvojnásob pro nepříjemné období laktační krize, které se dostavuje v období tzv. růstových spurtů (mezi 3.–6. týdnem a mezi 3.–6. měsícem života). Miminko má větší hlad a množství, které mu stačilo dřív, už mu nestačí a maminkám se zdá, že prsy jsou prázdné.

I když trpělivost už někdy dochází, důležité je přikládat co nejčastěji. Často je to jen otázka několika dní a vše je zase zpět ve svých kolejích. Mateřské mléko má vždy přesně to složení, jaké miminko zrovna v tu chvíli potřebuje, a je produkováno přesně v tom množství, jaké dítě vypije.



TIP

Tvorbu mléka můžete podpořit pitím dostatečného množství tekutin. Ideální je HiPP čaj pro kojící matky s obsahem anýzu, fenyklu a kmínu, který byl vyvinut dle doporučení porodních asistentek. Je bez přídavků barviv, konzervantů a umělých aromat.

Proč?

Kojení se nedaří?

Příčin je celá řada. I vy už možná některou z nich znáte. Co se tedy může pokazit? A lze se něčemu vyhnout, abyste se nemusela seznamovat s nabídkou umělých mlék?

Příčiny ze strany miminka:

- ✓ Nízká porodní hmotnost, slabý sací reflex, malá výkonnost
- ✓ Problémy s dýcháním, polykáním
- ✓ Rozštěp patra, těsná uzdička jazyka
- ✓ Nerovnováha hladiny glukózy v krvi
- ✓ Akutní onemocnění dítěte
- ✓ Vrozená metabolická vada dítěte
- ✓ Alergie na složky mléka
- ✓ Neprospívání
- ✓ Pozdní přiložení k prsu po porodu
- ✓ Návyk na dudlíky nebo prsní kloboučky

Příčiny ze strany maminky:

- ✓ Vážná nemoc
- ✓ Kandidóza bradavky, zánět prsu
- ✓ Nedostatečně vyvinutá mléčná žláza
- ✓ Vpáčené bradavky
- ✓ Příliš silná ejekce mléka
- ✓ Nezbytnost užívat léky, které by mohly přecházet do mléka a poškodit dítě
- ✓ Odloučení matky od dítěte (např. hospitalizace na JIP)
- ✓ Vyčerpání matky, laktační psychóza

Mateřské mléko nestačí.

Uvažuji o umělém mléce

Jsem neschopná matka?

Nejste špatná matka

Já sama, dokud jsem byla pouze pediatrem a ne matkou, jsem všechny maminky zodpovědně přesvědčovala o nenahraditelnosti kojení a umělé mléko záměrně sunula do pozadí. Brala jsem ho jako nebezpečnou berličku, o kterou se ty pochybné matky opírou a už se jí nepustí. Vykášlou se na kojení, nebudou se snažit.

Až vlastní zkušenost mě donutila přehodnotit názor. Protože mé dítě, MÉ dítě, od počátku bojovalo s mými prsy. Nepřisávalo se, plakalo, bránilo se, prostě je nechťelo. Trápili jsme se ve dne, v noci. Nehodlala jsem se vzdát, s laktační poradkyní jsme vyzkoušely všechny možné i nemožné metody, relaxace, polohy, kloboučky na bradavky, odstříkávání, všechno. To období mám spojené s podprsenkami nasáklými lepkavou hmotou a brutálním spánkovým deficitem. Místo mozku, z mléka kostku. Výsledkem bylo jen vyčerpané, vyhladovělé dítě, ztrhaná matka a poradkyně v koncích.

Někdy právě ta berlička pomůže.

Své první umělé mléko jsem připravila s pláčem a představou, jak nenávratně ruším pouto mezi mnou a mým dítětem. Skoro nevěřicně jsem pak sledovala, jak mé dítě hltavě tahá z lahvičky a doslova rozkvétá před očima. A tak jsem vzala na milost umělé mléko.

A víte co? Jen co se mé dítě vzpamatovalo, začalo se zajímat i o tu mou nechťenou bradavku. Nakonec se jí nehodlalo vzdát ani po porodu mladšího sourozence. O má prsa byl nakonec enormní zájem. A to jen díky výpomoci toho umělého prášku z krabice. Někdo ho jen zkusí, někdo se bez něj neobejde. Každopádně, je fajn, že je k dispozici.



Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by miminko mělo být kojeno minimálně prvních 6 měsíců.

Může se ale stát, že maminka bohužel kojit nemůže, a to z různých důvodů, o kterých jsem psala na předchozích stránkách. Potom je nutné sáhnout po vhodné náhradní mléčné výživě.

V žádném případě se nesmí mateřské mléko nahrazovat mlékem kravským

O výběru vhodného náhradního kojenecího mléka se **vždy poraďte s pediatrem**. Ideální je, pokud se svým složením **podobá mléku mateřskému** a obsahuje všechny potřebné živiny.

Každá maminka, která přemýšlí o ukončení kojení, by měla toto rozhodnutí dobře zvážit, jelikož ho lze jen těžko vzít zpět. Podávání další výživy může ovlivnit úspěšné kojení.

TIP

Náhradní kojenecí mléko vyberte podle potřeb vašeho miminka. Zjistěte si, jakou značku používala na dokrmování vaše porodnice. Možná vaše miminko už nějaké mléko vyzkoušelo a bude ho tak lépe tolerovat. Informaci naleznete v propouštěcí zprávě.



Na co se zaměřit při výběru náhradní mléčné kojenecké výživy?

Složení veškeré kojenecké výživy musí splňovat přísné legislativní předpisy. Přesto mezi nimi může být rozdíl. Někteří výrobci jdou totiž nad rámec těchto povinných požadavků.

Při výběru dbejte na:

- ✓ složení inspirované mateřským mlékem
- ✓ kombinaci prebiotik a probiotik
- ✓ obsah kyseliny listové v již naštěpené formě

Inspirovat se můžete zde:



Reaguje vaše dítě citlivě bez evidentního zdravotního důvodu na běžné kojenecké mléko z kravského mléka? **Vyzkoušejte kojeneckou výživu z kozího mléka.**

Kozí mléko obsahuje **mnoho cenných látek** a je **přirozeně lehce stravitelné**. Proto je kojenecká výživa z kozího mléka vhodnou alternativou, pokud **dítě bez zdravotního důvodu** citlivě reaguje na běžné kojenecké mléko.



Proč je kozí mléko tak dobře snášeno?

Už samo o sobě je přirozeným zdrojem mnoha důležitých složek. Mimo jiné obsahuje přirozeně ve velmi vysokém podílu **jemnou bílkovinu A2 β -kasein**, kterou trávicí enzymy dokážou velmi snadno zpracovat.



HiPP 2 BIO Kozí mléko: prémiová mléčná kojenecká výživa

- ✓ Lehce stravitelné A2 kozí mléko
- ✓ Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy
- ✓ Extrašetrné k malému bříšku
- ✓ Důležité vitaminy a živiny pro zdravý růst v jednotlivých vývojových fázích
- ✓ Lahodná mléčná chuť a vůně – díky čistotě chovu a technologii zpracování
- ✓ BIO špičková kvalita HiPP
- ✓ Vyrobeno s **maximální péčí v harmonii s přírodou**

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, další info na obalech a hipp.cz. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu.

Něco o dětské stolici

První stolice po porodu se nazývá **smolka**.

Z těla dítěte odchází již během prvních hodin po porodu.

Nelekejte se!

Má **černozelenou barvu**, je bez zápachu a má lepkavou konzistenci. Vzniká ve střevě ještě před narozením ze spolknuté plodové vody.

Jakou barvu mívá stolice kojeneho dítěte?

Stolice plně kojeneho dítěte je **žlutooranžová, kašovitá a má typický kyselý zápach mléka**.

Připomíná míchaná vejce. Může však mít i oranžovou nebo zelenou barvu a obsahovat hlen. Zelená stolice se objevuje například při rychlém průchodu mléka střevy.

Všechny tyto změny jsou u zdravého kojeneho dítěte normální. Při každé změně je důležité **si všimat celkového stavu dítěte**. Ačkoli zelená a hlenovitá stolice je u zdravého dítěte obvykle dočasným stavem, může být také známkou infekce.

?

Jak často je normální?

Interval vyprazdňování není tak důležitý, pokud dítě prospívá, je spokojené a nejví známky nemoci. Některé děti mají stolici 7 až 10krát denně. Jiné mají naopak stolici jednou za dva dny nebo ji nemají několik dní. Kojené děti nemusí mít stolici po dobu 10 dnů, protože mateřské mléko se může vstřebat celé.

Někdy se může objevit i průjem. Rozhodně ho nepodceňujte.

Zatímco dospělí hostí ve svém střevě až 100 trilionů bakterií, přibližně 2 kg hmoty mikroorganismů, **střevo malíčkého novorozence je po narození takřka sterilní**. Tím je velmi zranitelné a snadno napadnutelné nepřátelskými bakteriemi.

Střevní flóra se vyvíjí až v prvních týdnech života. První „kolonizátoři“ pronikají do střev během fyziologického porodu, další se do nich pak dostávají spolu s první potravou, tedy s mateřským mlékem. Teprve tehdy se ve střevě začínají hustě usídlvat!

U dětí je běžné, že mají více stolic během dne. Kontaktujte pediatra, když dítě:

- ✓ zvrací a má průjem současně,
- ✓ má viditelně vodnatý průjem nebo stolici s příměsí krve,
- ✓ průjem přetrvává více než 24–36 hodin,
- ✓ bolesti břicha, zvýšenou teplotu, je neklidné nebo naopak hodně spavé.

!

POZOR.

S průjmem si imunitní systém dítěte podporovaného protilátkami z mateřského mléka většinou snadno poradí. Ale přesto jej nesmíte podcenit

Průjem může způsobit závažné komplikace, především rychlou ztrátu tekutin a minerálů, a může vést až k vážné dehydrataci. Čím je miminko menší, tím může být průjem závažnější – proto průjem vždy konzultujte s pediatrem, který může poradit zahájení dietní léčby pomocí rehydratačního roztoku (ORS).

Prdíky u novorozenců aneb tříměsíční kolika

Nejste v toma sama.

Kojenecké koliky trápí až 40 % **kojených i nekojených** dětí zejména mezi 2. až 3. měsícem věku a často pokračují až do 6 měsíců. Děťátko je náhle **k neutišení klidně i 3 hodiny**, napíná se, přitahuje nožičky k břichu a je rudé v obličejí. Mimo tyto „prdíkové záchvaty“ je však spokojené a prospívá.

Proč se to děje?

Kojenci nemají ještě natolik vyvinutý trávicí trakt, střevní mikroflóru, břišní stěnu a svaly, aby se mohli vyrovnat s nadýmáním tak, jako to běžně více či méně nápadně děláme my dospělí. Prdíky u novorozenců se tak mačkají v jejich malém bříšku, nemají kam unikat a miminko se kroutí a pláče.

První pomoc při kolice a nadýmání

- ✓ Dbejte na to, aby mělo vaše miminko **dostatek pohybu**, protože ležení na bříšku a kopání nožičkami podporuje trávení.
- ✓ Položte miminko **bříškem dolů na vaše vlastní břicho**. Tělesný kontakt pomůže uklidnit.
- ✓ Vyzkoušejte **masáž miminka** dětským olejem. Návod na masáž je obsažena v této brožuře.

Str. 30-31



Když kojenec ublinkává

Ublinkávání (reflux) je u kojenců velmi běžné a pokud děťátko roste a prospívá, nemusí vás to znepokojovat.

Někdy je reflux způsoben malým obsahem žaludku a nezralostí trávicího traktu. Důvodem může být i překrmování nebo hltavý způsob pití, někdy souvisí se špatnou technikou kojení.

Zkontrolujte si vždy, zda správně přikládáte miminko k prsu a zda nepolyká při kojení zbytečný vzduch. V případě dokrmu náhradním mlékem je důležité použít savičku s malým průtokem.

Děti, které trpí ublinkáváním, je dobré krmit častěji po menších dávkách vždy

s přestávkami na odříhnutí. Odříhnout je nechte buď ve svislé poloze v náručí, nebo pod vaším stoprocentním dohledem v poloze na bříšku.

Při kojení by mělo mít miminko hlavičku výše než nožičky.

Po kojení ho hned neukládejte do postýlky. Alespoň 30 minut ho nechte ve vyvýšené poloze, například v lehátku.

Pokud miminko ublinkává často nebo se jedná o opravdové zvracení, kontaktujte pediatra. Pouze váš pediatr určí, zda není vhodné podat přípravek pro zahuštění vašeho mateřského mléka, nebo pokud již nekojíte, speciální kojeneckou výživu s obsahem karubinu (tzv. svatojánský chléb), který výživu zahušťuje. Díky tomuto přírodnímu zahušťovadlu je výživa hutnější, a proto lépe setrvá v žaludku a nevrací se miminku tolik do jícnu.



Alergie v rodině?

Dítě je považováno za ohrožené vznikem alergie, pokud alergií trpí přímý příbuzný (matka, otec, sourozenci), protože náchylnost k alergiím je dědičná. V současné době trpí alergiemi 20–30 % kojenců.



Rozlišujeme dva pojmy: **Alergie a potravinová intolerance.**

ALERGICKÁ REAKCE je přehnanou odpovědí imunitního systému na podnět, který je pro zdravého člověka bez alergie běžně neškodný.

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE znamená, že tělo špatně tráví některou ze složek potravy např. mléčný cukr – laktózu. V tomto případě se jedná o laktózovou intoleranci.

Jde o dva různé problémy, oba ovšem komplikují skladbu a možnosti dětského jídelníčku.

Co dělat, pokud má miminko zvýšené riziko vzniku alergie?

V tomto případě je dobré jej co nejdéle výlučně kojit.

V případech, kdy děti nejsou nebo nemohou být kojeny, odborníci doporučují používat mléko s naštěpenou (hydrolyzovanou) bílkovinou, která je šetrná k citlivému imunitnímu systému.

Pozorně sledujte, zda miminko nemá nějaké projevy alergie.

Projevy alergií mohou být různé:

- ✓ **KOŽNÍ:** zarudnutí, otoky úst a okolí očí, kopřivkové vyrážky, dermatitida, ekzém
- ✓ **TRÁVICÍ:** zvracení, průjemy, příměs krve ve stolici, zácpa
- ✓ **RESPIRAČNÍ:** problémy s dýcháním, nádechová či častěji výdechová dušnost
- ✓ **SYSTÉMOVÉ:** neprospívání, neklid, koliky, poruchy spánku, chudokrevnost



Objeví-li se u dítěte jeden z popisovaných příznaků a máte-li v rodině riziko vzniku alergie, neváhejte a navštivte pediatra.

Rodila jste císařským řezem a ptáte se, jaké to bude po něm?



Porod císařským řezem je závažná operace, ke které se přistupuje pouze v nevyhnutelných případech, kdy je ohrožen život nebo zásadním způsobem kvalita dalšího života maminky, dítěta nebo obou zároveň. Na druhou stranu porod císařským řezem může zanechat stopy na psychice maminky – mohou pociťovat své „selhání“, že nedokázaly přivést dítě na svět přirozeně. Pokud jste rodila císařským řezem, neznamená to, že jste „nerodila“. Nemějte pocit, že jste byla o něco ochuzená. **Císařský řez je zkrátka život zachraňující operace, a tak je třeba ho vnímat.** Čeká vás náročná péče nejen o své miminko, ale nesmíte zapomínat ani na sebe.

Co vás může překvapit?

Při gynekologické prohlídce po císařském řezu se lékař bude zajímat o stav hojení rány a břicha a také o stahy dělohy. Vzhledem k tomu, že jste prodělala náročnou operaci, bude se také ptát, zda nemáte **problémy s močením**. K rutinním kontrolám po každém porodu patří dotazy na **vaginální krvácení, odchod očístků a nástup kojení**.

Rozběh kojení může potřebovat čas

Průvodce
císařským řezem



Je naprosto normální, že novopečenou maminku nebo těhotnou ženu výčet rizik porodu císařským řezem znepokojuje. **Nebojte se.** Ideálním způsobem, jak kompenzovat komplikovanější příchod novorozence na svět, je **kojení**.

Začátky kojení mohou být náročné po každém porodu, v případě císařského řezu to platí dvojnásob. Za největší překážku se obecně považuje opožděné přiložení miminka k mamince, včasný „bonding“ bohužel někdy vážnost situace nedovolí. Nedostatek mléka může být ovlivněn i anestezií, komplikacemi při porodu nebo také nedostatečným (opožděným) vyplavením hormonů. Dalším faktorem může být bolest po operaci či zralost novorozence, který pro správné přiložení potřebuje sací, polykací a hledací reflexy.

Snažte se nepropadat panice, pokud vše neprobíhá okamžitě a hladce. Zahájení laktace ovlivňuje hormon oxytocin – i proto se říká, že začátek kojení je v hlavě a ve včasné stimulaci. Silným stimulatorem je **dotek a citová vazba**, proto by miminko mělo být přikládáno k prsu co nejdříve a nejčastěji. Další možností je **stimulace tvorby mléka pomocí elektrické odsávačky**. Nebojte se zeptat laktační poradkyně.



TIP

První vhodnou polohou pro kojení bezprostředně po operaci je poloha vleže na zádech. Dítě vám položí na hrudník křížem, s nožičkami k boku, zatímco vy budete dítě přidržovat rukama. Později budete moci ležet na boku a kojit tímto způsobem. V této poloze se dítě nebude dotýkat vašeho břicha ani čerstvého poranění. I přesto to může být pro vás oba náročné. Nebojte se kdykoli požádat o pomoc vyškolený personál porodnice.



Podpořte střevní mikroflóru miminka

Jednou z nevýhod porodu císařským řezem je, že zabraňuje přirozenému kontaktu novorozence s vaginální a střevní mikroflórou maminky. **Děti narozené císařským řezem mají proto zpočátku ve střevě minimální množství prospěšných laktobacilů a bifidobakterií.** A to není malíček.

Střevní mikroflóra je důležitá pro zrání a následnou kondici **imunitního systému** kojenice. Pokud se jí nedostává potřebné množství startovacích dobrých bakterií, může to mít za následek **zvýšené riziko alergií**. Naštěstí tuto nevýhodu císařského řezu kojení absolutně kompenzuje.



Mateřské mléko obsahuje kromě jiných cenných složek i přirozené mléčné kultury. Ty mají pozitivní vliv na složení a rozvoj střevní flóry a tím zejména na imunitní systém – zdraví miminka. Vedle toho obsahuje také cennou vlákninu. Obě složky, tzv. **probiotika** a **prebiotika**, jsou potřebné ke stimulaci růstu prospěšných bakterií ve střevě miminka. Díky kojení se střevní flóra a imunitní systém dítěte po chirurgickém porodu dostanou zpět do rovnováhy, čímž se riziko alergií a jiných civilizačních onemocnění snižuje.

TIP

Pro nekojené děti jsou některá **kojenecká mléka obohacena prebiotiky a zároveň probiotiky přirozeně se vyskytujícími v mateřském mléce**. Protože se střevní mikroflóra zásadně vyvíjí do 3 let dítěte, vyplatí se zvolit mléko, které tyto benefity nabízí.

Nezapomínejte v péči ani na sebe

Hormonální a fyzické změny, nedostatek spánku a adaptace na novou roli maminky vás mohou extrémně vysilovat. Může vás zaskočit, že po císařském řezu bývají navíc i běžné činnosti jako smích, kašel, převracení v posteli, velká potřeba, posazování či vstávání najednou bolestivé. Zkrátka jste prošla náročnou operací a tak zejména první tři týdny potřebujete mnohem více odpočinku. Požádejte o pomoc partnera či své blízké kdykoli budete potřebovat. Bude to dobré pro vás i miminko.

Nezapomínejte ani na pravidelný dostatečný pitný režim, který pomůže se zmírněním únavy. Je nezbytný i pro tvorbu mateřského mléka a obnovu spontánního močení a stolice. Stravu volte pestrá a vyvážená tak, aby nevadila kojenému miminku ani vám (vyhýbejte se například nadýmavým potravinám či příliš kořeněným a pikantním jídlům).

TIP

Přečtěte si 10 tipů, jak o sebe pečovat po porodu císařským řezem



Co vás může překvapit?

Přestože bude jizva po porodu nakonec nenápadná, bude se **hojit až 24 měsíců**. Při operaci je totiž sešito až 6 vrstev tkáně. První dny může být místo po porodu drsné, oteklé a červené. Postupně bude otok mizet a rána blednout, až ustoupí do tenké linky v podbřišku. Její barva se může lišit od barvy vaší kůže, ale nakonec často zůstane téměř neviditelná a to i v bikinách.

TIP

Těhotenské kousky (zejména volné šaty a noční košile či spodní prádlo a legíny s vysokým pasem) se vám budou hodit i po porodu – nebudou dráždit hojící se ránu a tlačit na jizvu. Upřednostněte přírodní, bavlněné nebo lněné materiály. Jsou vzdušné a dobře odvádějí pot.





Pomoci může masáž jizvy. Jak na ni?

Dobře zhojená jizva nebolí, netahá, nesvědčí, nehnísá, netvrdne, nehrubne, neomezuje v pohybu, nevystupuje nad povrch kůže a postupně bledne. K tomu může přispět pravidelná lehká masáž. **5 denní masáží lze začít již 1 až 2 týdny po operaci**, ideálně po odstranění stehů/svorek. Zpočátku může být nepříjemná a při extrémní bolestivosti je lepší situaci konzultovat s lékařem. Jakmile se zmírní bolest a zvýší pohyblivost, můžete jizvu masírovat 1× týdně po dobu 1 měsíce. Poté každý druhý týden v měsíci a nakonec 1× za měsíc. Masáž lze provádět různými způsoby, např. **tlakovou masáží**. Vhodný ošetřující přípravek konzultujte s lékařem.

Tlaková masáž:

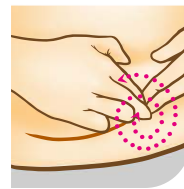
Tlačte cca 15 sekund bříškem prstu na jizvu proti podkladu takovou silou, aby nehtové lůžko zbělalo. Poté přesuňte prst na vedlejší část jizvy a postup opakujte po celé délce jizvy.

Napínání pokožky:

Přiložte prsty 5 cm od jizvy. Pohybuje prsty kolem jizvy nahoru a dolů, abyste kůži natáhla.

Kroužky:

Na jizvu si naneste krém, mast nebo olej a položte na ni prostředníček a ukazováček. Prsty držte trochu od sebe. Pohybujte jizvou 10× proti směru a po směru hodinových ručiček. Přesuňte prsty na další místo ve vzdálenosti 1 až 2 cm. Opakujte několik minut.



Válení:

Uchopte tkáň nad a pod jizvou mezi palec a ukazováček, jemně ji stiskněte a nadzvedněte. Zvedejte kůži nahoru a dolů, ze strany na stranu. Opakujte 5 až 10× tam a zpět po celé jizvě.



Střihání:

Naneste na jizvu krém nebo olej, přiložte na ni prostředníček a ukazováček a držte prsty trochu od sebe. Táhněte na jedné straně nahoru a na druhé dolů, abyste jizvu roztáhla. Opakujte 10× v každém směru. Přesuňte prsty na další místo ve vzdálenosti 1 až 2 cm a opakujte.



REDUKCE
STRIÍ



Vyzkoušejte **HiPP Mamasanft zpevňující balzám na redukci již vzniklých strií**. Obsahuje kombinaci aktivních složek Regestril™ získaných z rostlinných extraktů, BIO mandlový olej a blahodárný rakytníkový olej, které pečují o namáhanou pokožku a dodávají jí dlouhodobou hydrataci.

TIP

Co říci závěrem?

Aby bylo miminko šťastné a spokojené, musí být spokojená i maminka.

Prožíváte krásné, ale náročné období. Miminko potřebuje téměř veškerý váš čas. Zkuste ale nezapomínat ani na sebe.

Zde je pár tipů:

- ✓ **Když spí miminko, spí i maminka.** Vaše noci jsou teď náročné a spánek je nedostatek. Úklid počká. Pokud si dopřejete chvíli odpočinku i přes den, budete mít více síly.

TIP

Vyberte si jedno spinkání během dne a jděte si s miminkem lehnout. Prospěje to vám oběma.

- ✓ **Připravte se na to, že hlad nebude mít jen miminko, ale i vy.** Neodbyvejte se. Jezte dostatečně a dbejte na kvalitu jídla. Teď není čas na fastfoody, ale pořádné silné polévky.

TIP

Až se přihlásí novopečená babička na návštěvu a bude se ptát, co má přinést, řekněte si o své oblíbené jídlo.



Kočárek zvládne řídit i tatínek nebo babička.

Nebojte se jim váš malý velký poklad svěřit.

Oni to zvládnou. Vy si můžete mezitím odpočinout nebo si dát třeba relaxační koupel.





**HiPP, specialista
na výživu pro děti,
je symbolem pro
hodnoty, na kterých
záleží každému
z nás. Zdraví, rodina,
kvalita i tradice.**

V německé rodinné firmě se už po generace drží předsevzetí **To nejlepší z přírody, to nejlepší pro přírodu.** I proto se majitel společnosti Stefan Hipp s odhodláním osobně zaručí za kvalitu všeho, co rodičům a dětem dodává. Od kojeneckého mléka, přes příkrmy až po kosmetiku.

„Více než 60 let se nadšeně a pilně věnujeme ekologickému zemědělství. Cítím velkou odpovědnost za přirozený a zdravý vývoj Vašeho dítěte a vyrábět tu nejlepší dětskou výživu považuji opravdu za svůj celoživotní úkol.“

„Za kvalitu ručíme svým jménem.“

Tímto heslem se řídí již čtvrtá generace rodiny HiPP.

**To nejlepší z přírody,
to nejlepší pro přírodu.**

Baby Club

Pravidelné informace
o vývoji dítěte, soutěže
o dárky, výhody od našich
partnerů a mnoho dalšího.

To je HiPP BabyClub!



Příchod miminka, první zážitky po porodu, emoce a začátek nejkrásnější, ale zároveň nejnáročnější etapy života. Každá milující matka a otec jsou hrdiny tohoto příběhu.

Naladte si **podcast BabyTalk**, který pro vás připravujeme ve spolupráci s **dětskou lékařkou MUDr. Kateřinou Karolovou a gynekoložkou-porodníkem MUDr. Alexandrou Mamovou**.

Povídáme si o šestinedělí a o všem, co se odehrává za oponou prvních týdnů rodičovství.

BabyTalk



Sledujte nás na sociálních sítích a staňte se
součástí komunity milující HiPP.





Pro to nejčennější v životě.

Aby naše děti zdědily **SVĚT**,
ve kterém **STOJÍ ZA TO ŽÍT.**



hipp.cz