



# Kojení a moje začátky s mléčnou výživou

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 míněné, ale zbytečně odborné články naprosto ztrácejí smysl.

Společně s firmou HiPP jsme proto vytvořili brožurku, která rodičům opravdu pomůže. Je sepsána pro ty, kteří hledají jednoduchou, srozumitelnou radu. Máte dítě, kterému nejsou ještě čtyři měsíce a vyžaduje tedy jen a jen mléko? Kojíte? Jde to? Nedaří se? Přestáváte kojít, ale netušíte, které mléko je pro vaše dítě vhodné?

Potřebujete se zorientovat v nabídce umělých mlék?

Pak jste si vybrali správně. Pojďme na to!



*MUDr. Kateřina Karolová*

## OBSAH

Kojení, dokrm, příkrm .....	4
O mateřském mléce .....	6
Probiotika a prebiotika .....	8
Naštěpená kyselina listová.....	10
Kojení a na co se připravit.....	12
Zásady správného kojení.....	14
Kojení se nedaří.....	18
O náhradním mléce .....	20
Jak vybrat .....	22
Zdravotní indikace .....	24
V čem se liší.....	28
Proč BIO.....	30
Lexikon pojmů.....	32
Co potřebuji.....	33
Zásady pro přípravu .....	34
Odstavování .....	38
Časté otázky a odpovědi.....	40



# Kojení, umělé mléko, dokrm, příkrm

Cože?  
↩

**Jste maminkou, změnil se vám život. Nové zážitky, nové povinnosti i nové, neznámé termíny. Nemáte ponětí, co si s tím vším počít. Všechno zní stejně, je vůbec nutné se v pojmech vyznat? Proč umělé mléko? Vždyť kojení stačí, ne?**

## Kojení:

Skvělá volba. Neexistuje nic lepšího a hodnotnějšího než mateřské mléko. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by miminko mělo být kojeno minimálně prvních šest měsíců, ideálně až do dvou let. V prvních čtyřech až šesti měsících života, kdy dítě přijímá pouze mateřské mléko, poskytnete vašemu dítěti naprosto vše, co potřebuje. Vaše mléko má vyvážené a unikátní složení, dodá dítěti energii, výživu, tekutiny, minerály i ochranu. Je kdykoliv k dispozici, vždy nahřáté na ideální teplotu. Proč se vůbec poohlížet po něčem jiném?

Protože se může stát, že kojení nestačí, nedaří se nebo není možné. Příčin je mnoho, a to jak ze strany matky, tak ze strany dítěte, bohužel. Vždy je třeba být trpělivá a zkoušet a zkoušet. V této brožurce vám poradím i pár tipů. Přesto i tak někdy dojde na náhradní řešení, protože hladové dítě je třeba bezpodmínečně dokrmit. Neboli – dávky mléka je nutné nějak nahradit. Nejlépe vašim odstříkaným mlékem pomocí lahvičky, na které je nasazená savička (to je ta silikonová věc, co se podobá dudlíku). Pokud však ani odstříkané mléko nestačí, přichází na řadu mléko umělé.

## Dokrm:

Jde o porci mléka (odstříkaného či umělého), kterou dítě potřebuje, protože málo saje z prsu. Dokrm je tedy takové doštouchnutí pro hladovce, a to třeba hned po narození. Může jít o hlavní formu stravy, kterou dítě zná, protože vůbec nemůže být kojeno z prsu. Užití dudlíku nebo lahvičky (resp. sání z láhve) zvláště v prvních 6–8 týdnech zhoršuje techniku sání a následně snižuje tvorbu mléka. Vhodnější je kombinace přikládání k prsu a alternativních způsobů dokrmování (např. stříkačkou, po prstu, cévkou na krmení novorozence).

## Příkrm:

Slovo, které zní podobně jako dokrm, znamená však něco úplně jiného. Příkrmem se rozumí jakákoliv potrava, kterou příkrmujete své dítě od ukončení 4. nebo 6. měsíce. Představte si jídlo (mrkev, brambor, maso, obiloviny, ...), a to ve formě různě husté kaše či pyré, kterou podáváte jako přílohu k hlavnímu jídlu – tedy mléku. Zní to nesmyslně, ale uvědomte si, že dítě až do konce čtvrtého měsíce věku nepoznalo zatím nic jiného než mléko (z prsu či z lahvičky). Příkrm je tedy vše, co dítě dostane ke své pravidelné dávce mléka.

## Umělé mléko:

Jedná se o sušený prášek, který se dle návodu smíchá s vodou tak, aby vznikla mléčná tekutina. Umělé mléko se podává lahvičkou se savičkou. Firmy, které se zabývají výrobou sušených směsí pro kojence, musí dodržet přísná pravidla. Všechna umělá mléka, bez výjimky, musí obsahovat zákonem dané živiny, které se co nejvíce snaží přiblížit mateřskému mléku.





# Mléko. Jenom mléko? Stačí!

Opravdu  
dítěti stačí?

První měsíce života je dokonce jedinou formou potravy, kterou vaše dítě bude přijímat. Jak už bylo řečeno, i Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje miminko výlučně kojit prvních šest měsíců. Dětský organismus v té době totiž není připraven na nic jiného, střeva i ostatní orgány zapojené do trávení se teprve učí pracovat. Od narození až do konce čtvrtého měsíce života (či maximálně do konce šestého měsíce života) proto jen kojte nebo (v případě vážné situace) podávejte takzvané počáteční umělé mléko.

NIC VÍC.



## Zajímavost:

**Mateřské mléko je šité přesně na míru potřebám dítěte. Jeho složení se v průběhu času mění, dokonce během dne a u zralého mléka i při samotném kojení.** Pokud se například narodí miminko předčasně, obsahuje mléko jeho matky více bílkovin, než kdyby maminka porodila v termínu. I z toho důvodu je lepší, když předčasně narozené miminko dostává mléko biologické matky než mléko z mléčné banky.

O mateřském  
mléku, jeho  
složení  
a podobách



Od ukončeného čtvrtého měsíce věku je již možné začít podávat příkrmy. Zavedení příkrmů však neznamená, že byste měla přestat kojit či podávat umělé mléko. Naopak. Mléko zůstane ještě nějakou dobu (dle WHO ideálně až do dvou let) nadále hlavní součástí jídelníčku vašeho dítěte.

TIP

Nezapomínejte, že kojení má i psychosociální vliv.

Představuje láskyplné pouto mezi vámi a miminkem. Dítěti dává pocit bezpečí. Během okamžiků, kdy dítě saje z matčina prsu, se upevňuje váš vztah, a to pomocí očního kontaktu, doteku kůže na kůži i vůně, kterou dítě intenzivně vnímá. Kojení tak rozvíjí všechny smysly dítěte.

Chystáte se  
na první příkrmy?

Stáhněte si náš metodický e-book **První lžička – zavádíme příkrmy** s řadou užitečných rad a tipů od MUDr. Karolové.



# 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 nevhodnější výživu pro děti, a to jak pro optimální růst, tak pro dobré prospívání. Mateřské mléko doslova chrání vaše dítě zevnitř.

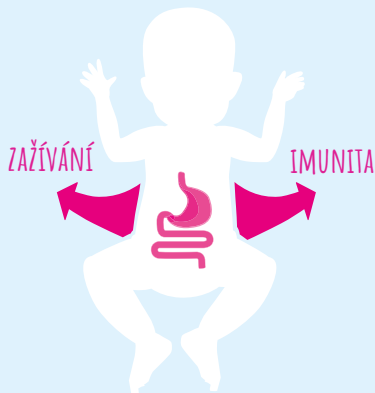
Zásadní roli ve složení hrají lehce stravitelné bílkoviny, cukry, minerály, kyselina listová a mléčný tuk, ale i takzvaná probiotika a prebiotika.

Safra, ani přečíst 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?



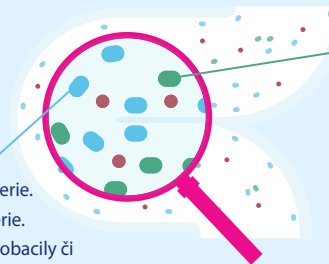
Yvážená střevní mikroflóra tak vede nejen ke spokojenému bříšku, ale má i zásadní vliv na celkové zdraví dítěte.

# 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:



**Prebiotika:**

Jde o potravu pro hodné bakterie. Představte si prebiotika jako vitamíny, které nabudí hodné bakterie k ještě lepším výkonům.

**Probiotika:**

Jde o živé bakterie. O hodné bakterie. Jmenují se laktobacily či bifidobakterie. Osídlují střeva a chrání ho před zlými bakteriemi.

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 dítětko 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 dítětko.

**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 mléku 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



## Výhody kojení pro miminko i maminku:

- ✓ Prsní žlázy kojící ženy tvoří téměř nevycerpatelný zdroj obživy.
- ✓ Kojení je bezpečná a zcela přirozená potrava bohatá na živiny i protilátky, které chrání vaše dítě.
- ✓ Akt kojení upevňuje vztah mezi matkou a dítětem.
- ✓ Při kojení má mléko vždy správnou teplotu, nemůže být pro dítě ani příliš horké, ani příliš studené.
- ✓ Složení mléka se přizpůsobuje věku dítěte.
- ✓ Kojení stimuluje imunitní systém dítěte a brání vzniku alergických reakcí.
- ✓ Kojení podporuje regeneraci po porodu a snižuje riziko vzniku rakoviny prsu.
- ✓ Když jste mimo domov, nepotřebujete ke krmení dítěte láhve a celou řadu dalších věcí.
- ✓ Kojení je levnější než náhrada mateřského mléka, takže ušetříte spoustu peněz.
- ✓ Mateřské mléko je vždy k dispozici ihned, dítě proto nemusí na nic čekat, je-li hladové.
- ✓ Mateřské mléko je pro dítě snadněji stravitelné než náhrada mateřského mléka.

## 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 – po několika měsících nepřetržitého provozu jde o velmi vysilující činnost.
- ✓ 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 může být spjato s potíženími s bradavkami (např. popraskané bradavky či zpáčené bradavky).
- ✓ Žena, která kojí, musí kontrolovat, jak se stravuje, co pije, a které užívá léky – je nutné dbát na to, zda je 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 kojít si povíme na následujících stránkách.
- ✓ Odstrikávejte tetdy, když v prsou cítíte příliš velký tlak a miminko už více nevytjpe. Odstrikávejte 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 střídmě. 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 žizeň, proto dostatečně pijte, ať máte dostatek mléka a můžete kojít 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 – nepřikládejte prso k dítěti, ale 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 jazyka by se měla dotýkat prsu.

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





# Kolikrát a jak dlouho kojit?

Příkládejte 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 nezbytné k optimálnímu váhovému přírůstku (tj. 150–250 g za týden). Pokud dítěti stoupne chuť, bude chtít kojit častěji, a to bude stimulovat tvorbu mléka, kterého pak budete mít k dispozici více. Zvýšená tvorba mléka také znamená, že přestávky mezi kojením se automaticky prodlouží.

Přestávka mezi kojením musí být tak dlouhá, aby stačila k vyprázdnění žaludku dítěte.

**Doba potřebná k tomuto vyprázdnění** u kojeného dítěte trvá 2–3,5 hodiny podle množství vypitého mléka a podle kapacity žaludku.

Proto se doba mezi kojeními pohybuje většinou mezi dvěma až čtyřmi hodinami podle stáří dítěte, jeho velikosti, donošenosti a schopnosti pít. Nejkratší doba je u dětí nedonošených, drobných a u novorozenců. Tím, jak stoupá množství vypitého mléka, mění se i přestávky mezi kojením. Takže zdravý hmotnostně optimální kojenec potřebuje až 8 kojení denně (z toho 1 kojení noční), naopak drobnější dítě potřebuje 8–10 kojení během dne (včetně noci).

✓ **Po porodu** příkládejte každé tři hodiny (8x za 4 hodiny, lze i častěji).

TIP

✓ **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**, většinu 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 zkušební miminko vyžaduje později cca 15–20 min. Starším dětem bude stačit i 8 minut.

TIP

Abyste poznali, jestli vaše dítě dostává dostatečné množství mléka, zkuste kontrolovat počet plenek, které je potřeba denně vyměnit (většinou 5–6x denně). Navíc můžete své miminko jednou týdně pro kontrolu zvážit.

# 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). Těsně 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.



# 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.



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 opřou a už se jí nepustí. Vykašlou se na kojení, nebudou se snažit.

Až vlastní zkušenost mě donutila přehodnotit názor. Protože mé dítě, MĚ dítě, od počátku bojovalo s mými prsy. Nepřisávalo se, plakalo, bránilo se, prostě je nechtělo. 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.

Své první umělé mléko jsem připravila s pláčem a představou, jak nenávratně ruším pouto mezi mnou a mým dítětem. Skoro nevěěřičně 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 nechtěnou 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.



# Jak vybrat kojenecké mléko?

Mezi mléky je rozdíl, poradím vám, na co se zaměřit, abyste se v nabídce zorientovali

## 1. Věk dítěte

Tim je fajn začít

Je to podobné jako s plenkami. Drobnému tříkilovému novorozenci nebudete pořizovat „pempersky“ obří velikosti 5, ale sáhnete logicky po těch s označením 1. Stejně tak je to s kojeneckými mléky, taky se číslují. Je to první, co by vás mělo v regálu upoutat. Krabice s mléky HiPP mají číslovku v levém dolním rohu, přiměřeně velkou a pěkně barevnou, to aby se nikdo nemohl vymlouvat, že ji neviděl.

### 1 = POČÁTEČNÍ MLÉKO

Je určené dětem starým 0–6 měsíců. Složení a hustota mléka označeného jedničkou je speciální v tom, že děti v tomto období nekonzumují nízkého, a proto musí z mléka načerpat veškeré potřebné živiny.

### 2 = POKRAČOVACÍ MLÉKO

Pro děti od ukončeného 6. měsíce do 1 roku. Tato mléka už počítají s tím, že dítě dostává nějaký příkrm (zeleninu, ovoce, maso, ...), jejich složení a hustota je proto jiné.

### 3 = BATOLECÍ MLÉKO

Vyvinuté pro děti starší jednoho roku. Z kojence přicucelého k prsu či láhvi, se stává batolící se batole. Tedy malý člověk, který co se potravy týče, konzumuje již teoreticky úplně běžnou stravu a odráží se to tedy i ve složení mléka, které by měl pít.

### 4 = MLÉKO JUNIOR

Pro děti od dvou let výše.

Co musíte  
zohlednit?



Co číslice  
znamená?

I maminka  
dělá pokroky.  
Dnes po obědě  
spala 2 hodiny  
v kuse.



Přechod na náhradní mlíčko představuje důležitý krok nejen pro miminko, ale i pro maminku. Ukončením kojení neztrácíte vzájemnou blízkost. Společný čas využíjte pro mazlení, hraní či odpočinek.

**Nic není bližší  
mateřskému mléku**

**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Vživu konzultujte s lékařem, použítí a další info na obalech a combiotik.cz. Jako všechna pokračovací mléka HiPP má vitaminy C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravinu pro zvláštní výživu. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury – v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Laktóza je hlavním sacharidem mateřského mléka. Složky GOS jsou tak přirozeně obsaženy v mateřském mléce. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®.



Věk dítěte je jasný **Co dál?**

## 2. Zdravotní indikace dítěte

Než si začneme vyprávět o různých typech náhradních mlíček, je důležité si uvědomit, že **zažívací obtíže jsou u kojených a nekojených dětí do 6 měsíců zcela běžné**. Trápí až **60 % dětí** a samy se upraví, postupně vymizí.

Přesto jsme někdy nuceni přistoupit k řešení problému speciálním mlíčkem. Pokud se umělá mléka můžou něčím pyšnit, tak je to právě tohle. Výrobci vynakládají velké úsilí, aby speciálním složením směsí vyhověli specifickým nárokům, které některé z dětí mají. Jsou to právě obtíže spojené se stravováním (neprospívání, nadýmání, alergie, ublinkávání), které maminky donutí poohlédnout se po nabídce umělých mlék.

### JAKÁ MLÉKA VÝROBCI NABÍZEJÍ?

#### a) Mléka pro zcela zdravé děti

Jsou určena dětem, kterým nestačí mléko z prsu nebo které nemohou být kojeny vůbec. Krabice s takovým mlékem bývá označena pouze číslicí pro daný věk. O vhodném mléku je dobré se poradit s vaším pediatrem.

#### b) Mléka pro děti, u kterých se vyskytují zdravotní obtíže

Než vám přiblížím, jaká mléka trh nabízí, je nezbytné něco poznamenat:

Jakékoliv obtíže, které se u dítěte objeví, **konzultujte vždy s lékařem**, který má dítě v péči a zná ho. Jen ten může bezpečně doporučit, po které sušené směsi sáhnout, případně rozhodnout o nutném vyšetření.

**Nespoléhejte se na rady z internetových diskusí. Žádné „zaručené tipy“ vám vyšetření pediatrem nenahradí.**



### Mléka s naštěpenou bílkovinou

Bývají označena písmeny HA a obsahují speciálně upravenou mléčnou bílkovinu. Říká se jí hydrolyzovaná (čti naštěpená). To proto, že je „naporcovaná“ na malé části tak, aby byla pro dětský organismus prakticky „neviditelná“. Takto šetrně upravená mléčná bílkovina je lehce stravitelná, dětmi velmi dobře přijímána a dobře zasytí. Dítě může pít mléko, které je pro vývoj nezbytné, a přitom nehrozí, že by mu mléčná bílkovina uškodila.

### Mléka pro děti s nadýmáním a zácpou

Tato mléka jsou navržena tak, aby pomohla překlenout období, kdy je bříško kojence zvýšeně citlivé. Obtíže bývají způsobené nedostatečným trávením laktózy a projevují se jako nadýmání, kolika či zácpa. Pokud váš pediatr určí, že množství prdůků a vážnost koliky to vyžaduje, doporučí vám vyzkoušet speciální kojeneckou výživu určenou přímo pro citlivá bříška.

### Mléka pro děti, které trápí nadměrné říhání či ublinkávání

Ublinkávání (reflux) je u novorozenců miminek také velmi běžný, a pokud děťátko roste a prospívá, nemusí vás to znepokojovat. Ublinkává-li ale miminko často nebo se jedná o opravdové zvracení, kontaktujte pediatra. Pouze on může určit, zda není vhodné podávat speciální mléčnou kojeneckou výživu, která obsahuje navíc přírodní zahušťovadlo karubín (tzv. svatojánský chléb), které přinutí spolknout dávku zůstat v žaludku.



TIP

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  $\beta$ -kasein**, kterou trávicí enzymy dokážou velmi snadno zpracovat.

**A2**  
 LEHCE  
 STRAVITELNÉ  
 KOZÍ MLÉKO

## HiPP 2 BIO Kozí mléko: prémiová mléčná kojenecká výživa

- ✓ Lehce stravitelné A2 kozí mléko
- ✓ Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy
- ✓ Extrašetrné k malému bříšku
- ✓ Důležité vitamíny 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. Potraviná pro zvláštní výživu.

# Ještě něco, v čem se mléka liší? Podle čeho se rozhodnout?

## 3. Výrobce

Paleta značek a výrobců je široká. Každý se předhání v tom, aby zaujal. Někdo nízkou cenou, někdo výhodným balením, někdo kvalitou. Výrobci kojeneckých mlék jsou nuceni dodržet přísná pravidla, co se obsahu a složení směsi týče, a to včetně energetických výživových hodnot nebo množství tuku. Nesmí být nižší, ale ani vyšší než miminko potřebuje. Zákon také definuje jak vyvážené složení bílkovin nebo tuku, tak i přítomnost vitamínů a ostatních prospěšných látek. Každé mléko je musí povinně obsahovat. Ať už se tedy rozhodnete pro jakoukoliv značku, nemusíte mít obavy, miminku neškodíte.

### VŠECHNA MLÉKA NEJSOU STEJNÁ

Nejspíš už přestáváte číst, máváte rukou, že paráda, a berete krabici v akci. Jenže – uvědomte si, že mléko, které dítěti podáváte, je v prvním roce života nejpodstatnější složkou jídelníčku. **Opravdu postačí jen standard, když někteří výrobci nabízejí víc než jen zákonem definované minimum?** Přidanou hodnotu, která se vyplatí?



## Tak třeba probiotika a prebiotika

Vyvážená střevní mikroflóra vede nejen ke spokojenému bříšku, ale má vliv i na celkové zdraví dítěte. Stojí za to udržovat střeva v dokonalé pohodě. Jak? Právě pomocí probiotik a prebiotik. O nich jsme si povídali na začátku této příručky.

## Zpozornit se vyplatí i v případě kyseliny listové

Jak už víte, je důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje dítěte. A není kyselina listová jako kyselina listová. Již naštěpenou kyselinu listovou miminko přeměňovat nemusí, dokáže ji ihned snadno využít. A to každé děťátko bez rozdílu.



Pokud má vaše kojenecké mléko obě složky – probiotika i prebiotika, konzultujte podávání probiotických kapiček s pediatrem. Možná nebudou vůbec potřeba.

probiotika

prebiotika

Zjistěte více o kyselině listové.



TIP



**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použít a další info na obalech a combiotik.cz. Jako všechna pokračovací mléka HiPP má vitamíny Ca D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravinu pro zvláštní výživu. PROBIOTIK™: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury – v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK™: Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®.

# Zárukou vysoké kvality je i **BIO** produkce

Proč BIO?



Tušíte, že je to dobré, ale nemáte zdání, co to znamená. Dobře. Představte si, že vám lékař předepsal speciální dietu. Dlouhé měsíce nic než pomerančový džus. Vystačíte si s průmyslově vyráběnou šťávou, ale lip vám bude z ručně vymačkaných BIO pomerančů, chápete? Označení BIO vás informuje o tom, že suroviny (kravské mléko) k výrobě produktu (kojenecké mléko) byly získány tou nejpřírozenější a nejšetrnější cestou.

- ✓ U BIO výrobců je nešetrný chov nepřipustný. Krávy, jejichž mléko se použije k výrobě BIO kojeneckých formulí, jsou chovány na farmě a tráví většinu roku venku na volných pastvinách spásáním čisté trávy a horských bylin.
- ✓ Louky jsou obdělávány bez použití minerálních hnojiv či chemických postřiků.
- ✓ Kvalitu půdy, pastvin a proces chovu pravidelně kontrolují nezávislé kontrolní instituce.

## Proč BIO od HiPPu?

Společnost HiPP je německá rodinná firma. Je jedním z největších zpracovatelů produktů ekologického zemědělství. Zatímco BIO se stává fenoménem posledních let, pro HiPP jsou striktní BIO pravidla naprostou samozřejmostí již více než 60 let.

Stefan Hipp, majitel společnosti, říká: „Rozhodli jsme se pro cestu poctivého zemědělství, za kterou sice stojí více námahy a více práce, ale s nákupem HiPP produktů si můžete být na 100 % jisti, že svému dítěti podáváte stravu té nejvyšší kvality. Protože když jde o děti, na kvalitě záleží.“



## Označení garantující šetrnost k planetě

Někteří výrobci se cíleně (a naprosto dobrovolně) zaměřují na takzvanou trvalou udržitelnost, na metody výroby, které zajistí, aby se na planetě žilo lépe, a to i v budoucnu.

Kojenecké mléko HiPP bylo vyrobeno v Německu v CO<sub>2</sub> neutrálním závodě. Kartonové obaly mají FSC certifikaci, což znamená, že karton na výrobu obalu pochází ze šetrně obhospodařovaných lesů. Tiskařské barvy jsou na přírodní bázi. HiPP tak pomáhá chránit klima planety.



## To nejlepší z přírody. To nejlepší pro přírodu.



**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použítí a další info na obalech a combiotik.cz. Jako všechna pokračovací mléka HiPP má vitaminy Ca a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravinu pro zvláštní výživu. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury – v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktoligosacharidy GOS z BIO laktózy.



Probiotika a prebiotika? GOS, FOS?  
LCP? DHA? Naštěpená kyselina listová? Laktobacily?

## Pojmy. Samé cizí pojmy Až se mi z toho točí hlava

Jak se  
v nich vyznat?

Narození miminka je velká událost ve vašem společném životě. Je to čas radosti, něhy, ale také čas, kdy je potřeba se učít novým věcem. Zdá se vám, že pediatři i obaly kojenecké výživy na vás někdy mluví španělsky? **Nebojte se zeptat.** Ať už je to dětský lékař, nebo výživový specialista vašeho oblíbeného výrobce, rád vám vždy poradí.

Pokud si nevíte rady s nějakým pojmem, můžete vyzkoušet i HiPP Mléčný lexikon. Získáte zde informace a vysvětlení jednotlivých pojmů týkajících se mléčné výživy. **Od "A" jako Anti-Reflux po "Ž" jako živiny.**



## Rozhodla jste se **přestat kojit.** Co budete **k dokrmování potřebovat?**

### Lahvičku:

Existují lahvičky plastové či skleněné. Jaké mají výhody a nevýhody?

### Skleněná kojenecká láhev:

- + lépe se udržuje, dotekem odhadnete teplotu mléka
- hrozí, že se snadno rozbije

### Plastová kojenecká láhev:

- + je lehčí, dítě si ji snáze přidrží, je téměř nezníčitelná
- vyžaduje však pečlivější čištění

Výrobci se předhánějí ve škále tvarů a barev, podstatný je však především objem, který by měl odpovídat jednotlivé dávce mléka pro daný věk. Do čtyř měsíců věku dítěte si vystačí s lahvičkou o objemu 150 ml, starší děti již na jednu dávku vypijí více.

### Savičku:

Savičkou se rozumí pružná věc nasazená na hrdle láhve. Bývají vyrobené z latexu (je měkčí, snáze se však zničí) či silikonu (déle vydrží). Setkáte se s mnoha typy zakřivení a tvarů. Bohužel neexistuje univerzální rada, po které savičce sáhnout – každému dítěti totiž vyhovuje něco jiného. Jediné, na co byste si měla dát pozor, je velikost díry, kterou poteče mléko. Dítě by se mělo při pití namáhat, aby se podpořil sací reflex. Tekutina musí z láhve jen slabě odkapávat. Děti se většinou dožadují větší díry, aby jim mléko teklo rychleji. Snažte se ale neustoupit, a než abyste díрку zvětšila, zkuste najít jiný tvar savičky. Speciální mléka, která jsou zahuštěna, budou potřebovat i speciální savičku, ptejte se proto prodejce, co všechno má v nabídce.



Užití dudlíku nebo lahvičky (resp. sání z láhve) zvláště v prvních 6–8 týdnech zhoršuje techniku sání a následně snižuje tvorbu mléka. Vhodnější je kombinace přikládání k prsu a alternativních způsobů dokrmování: stříkačkou po prstu, cévka na krmení novorozence. Berte toto na vědomí, pokud se rozhodnete dokrmovat a chcete u kojení zůstat.

# Hlavní zásady pro přípravu mléka:

## Dbejte na čistotu:

- ✓ Trávící systém malých dětí je velice citlivý, proto je potřeba pohlídat hygienu. Lahvičku a savičku před každým použitím (i po něm) pečlivě vymyjte pomocí kartáče a vysterilizujte. Co je sterilizace? Jde o proces, kterým se bezpečně zničívěškeré bacily. Existují přístroje, sterilizátory, které se dají koupit i na doma (využijete je, pokud bude pro vás příprava kojeneckého mléka po několik měsíců na denním pořádku). Pokud do sterilizátoru investovat nechcete, stačí, když lahvičku se savičkou ponoříte do hrnce s vodou a necháte vše vyvařit po dobu 5 minut.
- ✓ Sterilizované nádoby neukládejte mezi ostatní, ale nechte je oschnout na čisté podložce přikryté čistou utěrkou.
- ✓ Před každou přípravou mléka si pečlivě umyjte a osušte ruce.



Jste-li na cestách, využijte sterilizační roztok nebo tablety. Všechny potřeby stačí ponořit do roztoku na 30 minut a poté opláchnout převařenou pitnou vodou.

Skvělým pomocníkem na cestách či při hlídání může být i hotové mlíčko v tekuté formě připravené rovnou k podávání – i bez nutnosti ohřevu.

**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a [combiotik.cz](http://combiotik.cz). Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravinu pro zvláštní výživu.

## Používejte pouze kojeneckou vodu:

- ✓ Kojenecká voda prochází přísnější kontrolou než jiná balená voda. Pokud chcete používat kohoutkovou vodu, ověřte si s dodavatelem, že neobsahuje dusičnany a prochází dostatečnou kontrolou.

## Dodržujte dávkování:

- ✓ Vždy postupujte přesně dle návodu. Skvělé je, že se výrobci sjednotili, a tak pro všechna umělá mléka platí, že se dává jedna odměrka prášku na 30 ml vody. Zpočátku vám to bude připadat jako věda, ale brzy zjistíte, že tak složité to zase není.

## Kontrolujte teplotu mléka:

- ✓ Důležité je mléko podávat teplé. Ani horké, ani chladné. Ideálně by mělo odpovídat teplotě 37 °C (jako mléko z prsu). Nemusíte si kupovat žádné speciální teploměry. Stačí, když si kápnete trochu mléka na zápěstí. Pokud vás pálí nebo studí, je to špatně.



Co s hladovým plačícím dítětem uprostřed noci? Připravte si k posteli převařenou vodu v termosce, ta vydrží až do rána. Naměřte si do speciální nádoby množství mléka, připravte sterilní lahvičku a pak už bude stačit pouze zamíchat.

## Vše spotřebujte:

- ✓ Hotové kojenecké mléko nesmí být skladováno v ledničce, proto si připravte vždy jen dávku, kterou vaše dítě vypije. Pokud něco zbyde, vylijte to do odpadu.



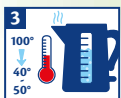
## Jak mléko **připravit?**



1) Umyjte si ruce.



2) Umyjte láhev a savičku, obojí vysterilizujte.



3) Uvařte kojeneckou vodu. Stačí, aby prošla varem. Do hrnce (či varné konvice) nalijte vždy o trochu víc, než zamýšlíte podávat. A to proto, že část vody se vyvaří.



4) Vodu nalijte do lahvičky až po rysku požadovaného objemu (doporučení pro daný věk dítěte naleznete přímo na obalu od výrobce mlék).



5) Vodu v lahvičce zchladte, nejlépe tak, že ji ponoříte do nádoby se studenou vodou.



6) Ke zchlazené vodě přidejte správný počet odměrek sušeného mléka (1 odměrka prášku na 30 ml vody). Dbejte na to, aby byla odměrka zarovnaná, tedy že prášek nevytváří čepici nahoře. Můžete si pomoci tak, že špičku prášku „odkrojíte“ nožem zpátky do krabice. 1 odměrka = zarovnaná odměrka. Ani víc, ani méně.



7) Lahvičku zavřete a zatřepete s ní, aby se mléko dobře rozpustilo.




8) Před podáním mléka vyzkoušejte jeho teplotu kápnutím trošky mléka na vnitřní stranu zápěstí – mléko musí být příjemně teplé. Pokud je horké, láhev ještě trochu zchladte pod proudem tekoucí studené vody.

## Jak mléko **podávat?**

- 1) Dejte svému dítěti pod bradu bryndáček nebo plinku.
- 2) Položte si dítě do ohbí lokte – je jedno kterého, ale jako pravačkám vám bude více vyhovovat loket levý.
- 3) Přiložte savičku ke rtům dítěte a počkejte, až ji samo pusinkou uchopí.
- 4) Láhev držte nakloněnou tak, aby mohlo dítě plynule pít a nepolykalo vzduch nebo pěnu z mléka.
- 5) Po krmení nechejte miminko odříhnout stejně jako po kojení.



### **POZOR:**



Dávky mléka si nikdy nepřipravujte dopředu, byť by bylo mléko po přípravě skladováno v lednici. Připravujte vždy jen tolik mléka, kolik spotřebujete. Nedopité mléko vždy vylijte – mohlo by být zdrojem bakteriální nákazy, protože teplé mléko představuje ideální živný roztok. Pokud je mléko nebo vodu třeba přehřát, ohřejte je ve speciálním ohřívači nebo ve vodní lázni. Ohřev v mikrovlnné troubě je rizikový z důvodu vytvoření lokálních horkých míst a dítě se může popálit.

# Jak postupovat při ukončování kojení



## a zavádění jiného mléka než mateřského?

Každá maminka, která kojí své dítě, začne dříve či později uvažovat nad tím, jak vlastně jednou kojení ukončit. Jde o vážné rozhodnutí a svobodnou volbu ovlivněnou mnoha faktory. Některým maminkám připadá přirozené dopřát dítěti přísáti k prsu ještě i po třetím roce věku, jiné se zase musejí (z nejrůznějších důvodů) poohlédnout po alternativě již po několika měsících kojení.

Každopádně je dobré se připravit na to, že ukončování kojení nemusí být zrovna snadný proces. Kojení totiž nepředstavuje jen prostředek, jak miminko nakrmit, ale také jedinečný rituál, jehož se mnohé děti nerady vzdávají.

### Jak tedy s odstavěním začít?

Hlavně **citlivě**. Zpočátku vynechte jedno z běžných kojení, na které bylo dítě zvyklé. S dítětem si daný den hodně hrajte, věnujte se mu více než dřív, aby na „fyzické odloučení“ nemělo pomyšlení. Následující den se k vynechané dávce zase vraťte. Dítě tak změnu téměř nezaznamená. Intervaly postupně prodlužujte a nakonec kojení v určitou dobu nadobro vynechte. Důležitá je **důslednost**. Pokud se dítětko dožaduje prsu, trvejte na tom, že mlíčko už není, snažte se ho zaméstnat hračkou nebo hrou, nepolevujte. Projevujte mu dostatek lásky, mazlete se více než jindy, dejte mu najevo, že ho milujete stále stejně.

### Je potřeba dávku kojení něčím nahradit?

Ano. Dávka kojení pro dítě představuje kalorický příjem, se kterým jeho tělo počítá. Vynechanou dávku proto nahradte buď umělým mlékem, nebo příkrmem (zeleninovým, ovocným, ovesným).

### Jak naučit dítě na lahvičku?

Pojměte proces jako zábavu. Při prvním kontaktu s lahvičkou by mělo být dítě **odpočaté, dobře naladěné a v domácím prostředí**. Jestli ho trápí zdravotní problémy nebo zrovna trávíte víkend někde na výletě, nechejte tuhle důležitou událost na jindy. Pokud dítě lahvičku odmítá, nesazte se mu ji vnutit. Zkuste to za chvíli, někdy pomůže rozptýlení nebo krmení tatínkem.

### Kdy je vhodná doba k odstavení?

Na to neexistuje správná odpověď, ale obecně je odstavování dítěte od kojení snadnější v období, kdy je již zvyklé na příkrmy. Tedy nejdříve po ukončeném 4. měsíci věku. Mateřské mléko je nejlepší forma výživy, a tak byste jeho výhod měla využívat co možná nejdéle. WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje kojení dítěte minimálně po dobu 6 měsíců věku a dále pokračovat dle potřeb a preferencí matky a dítěte. Klidně až do dvou let věku.

### Existuje něco, čemu při odstavování věnovat pozornost?

Ano. Především je potřeba si uvědomit, že ukončování kojení je pozvolný proces. **Dopřejte mu čas**. Jen výjimečně musí maminka (např. ze zdravotních důvodů) přestat kojit ze dne na den, v tomto případě jde však o mimořádnou situaci, která je pro dítě velmi stresující. S kojením se doporučuje přestat **postupně**, je to fyziologické jak pro tělo maminky, tak pro potřeby dítěte.

### S čím počítat?

Zpočátku budete počítovat **tlak a nalití v prsou**, protože produkce mléka bude stejná, kdežto jeho odběr snížený. V případě bolesti v prsou jemně odštírejte, a to až do počtu úlevy (nikoliv do úplného vyprázdnění). Kontrolujte, zda se vám nerozvíjí zánět v prsu (otok, zarudnutí, bolestivost). V takovém případě je potřeba vyhledat lékaře.

### Zvládnou to?

Odstavení od kojení je individuální proces, myslete na to a netrapte se, pokud vše nepoběží podle vašich představ. Stejně jako u kojení, tak i při krmení z lahvičky dbejte na společné okamžiky a vzájemnou blízkost. Pomůže to jak miminku, tak i vám.



# ČASTÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI

## Můžu vedle mléčného dokrmu pořád ještě kojit? Jak kojení udržet i při dokrmu?

Ano, určitě, je to dokonce žádoucí. Kojení je to nejlepší, co můžete svému miminku poskytnout. Pokud můžete, kojte tak dlouho, jak si přejete. Pokud si přejete kojení udržet, mateřské mléko odsávejte. Vaše tělo tak bude produkci mléka udržovat.

## Jak mám přestat kojit?

### Jak kojení postupně utnout, aby to prsa ustála?

Nezbytné je postupné odstavování a trpělivost. Nalítm a bolavým prsům se dá pomoci odstříkáním – a to do pocitu úlevy (nikoliv do úplného vyprázdnění). Pokud tvorba mléka i nadále přetrvává, poraďte se s gynekologem. Více se dočtete v části „Jak postupovat při ukončování kojení a zavádění jiného mléka než mateřského?“

## Jak a kdy přestat s nočním kojením / s mléčným dokrmem v noci?

Ideální je využít období, kdy do stravy zavádíte obilné kaše. Mají báječnou vlastnost – dobře zasytí. Obsahují totiž druh cukru, který se uvolňuje postupně, a zamezují tak pocitu hladu. Porci svého mateřského mléka pak během noci zaměňte za mléčný dokrm. Pokud chcete vysadit podávání mléka v noci, začněte až po poradě s vaším pediatrem a rozhodně až po ukončeném 6. měsíci. Ujistěte se, že vaše dítě má dostatek pokrmů (energie) během dne. Začněte tím, že v průběhu noci nejprve snížíte počet porcí mléka. Po úplném vysazení budete trpělivá. Zpočátku to může být pro vás oba těžké. Děťátko uklidňujte svou přítomností a pomazením.



- ✓ Zkuste podat „porci během spaní“, než si půjdete lehnout vy, tj. dítě probudte např. kolem 11. hodiny večer a podejte poslední noční porci.
- ✓ Snížit porce během noci lze také postupným snižováním doby kojení nebo krmení (rozhodně by si dítě nemělo hrát s lálvi, snížením množství mléka, naředěním mléka vodou nebo podáním pouze vody.
- ✓ Jakmile je to možné, mlíčko podávejte v hrnečku.
- ✓ Budte konzistentní. Vynechanou dávkou mlíčka kompenzujte dávkou mateřské lasky a společným mazlením.

## Kolik dítě vypije umělého mléka? Jak často ho krmit z lahvičky?

Množství mléka, které dítě vyžaduje, se mění s věkem. Vaše miminko také prochází během prvního roku rychlými vývojovými obdobími (růstové spurty, které trvají 5–10 dní), kdy může chtít mlíčka více než obvykle. Konkrétní čísla najdete na každém obalu umělé výživy. Každé miminko je však velmi individuální a vyžaduje jiné množství mlíčka, dávkování na obale výživy je tedy pouze orientační. Například po porodu do 7. dne potřebuje kojene dítě každý den o 10 ml více, 4. den tedy 40 ml, 5. den 50 ml. Dále obecně platí, že miminko potřebuje během jednoho dne asi 120–150 ml mléka na 1 kg své váhy. Ze začátku bude také chvíli trvat, než se upraví rytmus a pravidelnost krmení, budete proto trpělivá. Raději podávejte menší porce a častěji, protože hladové miminko zbytečně polyká vzduch, který se hromadí v bříšku a způsobuje např. koliky.

## Jak se změní pitný režim dítěte po zavedení umělého mléka? Stačí miminku umělé mléko, nebo mám podávat vodu/čaj?

Pokud je dítě výlučně kojeno nebo krmeno z láhve, nepotřebuje další tekutiny. To platí do doby zavedení prvních nemléčných příkrmů. Při zavádění umělého mléka se můžete orientovat dle návodu na obalu, každé miminko je ale individuální a vyžaduje jiné množství výživy. Během růstových spurtů může vyžadovat více mléka než obvykle. V parných letních dnech či při horečnatém onemocnění dítěte se poraďte s pediatrem – nároky organismu mohou být větší, než pokryje kojení nebo dávka z lahvičky. Pokud kojíte, zvýšte svůj příjem tekutin.

## Kolik podávat mléka a kolik vody, až zavedu příkrmy?

Se zavedením příkrmů do jídelničky potřebují miminka kromě mléka a výživy ještě další nápoje. Tato potřeba bude tím vyšší, čím více budete zavádět příkrmy. Zpočátku bude vaše miminko pít velmi málo, protože přijímá většinu tekutin z mléka nebo z kojenecké výživy. Od ukončeného 10. měsíce bude potřebovat „něco k pití“ ke každému jídlu (min. 1 litr za den, kdy mateřské mléko nebo mléčná výživa se do pitného režimu počítá). Od 8. měsíce učte své dítě pít z hrnečku. Zda je vaše dítě dostatečně hydratované, zjistíte kontrolou plenek.

## Moje dítě pije moc/málo? Co s tím?

Pokud dítě pije méně, zkuste pořídit novou lahvičku (hrníček), které dítě zaujme. Někdy stačí opravdu málo, aby děti pití pojal jako zábavu a samy se o ně hlásily. Někdy je také na vině nevhodná savička, poraďte se případně v lékárně. Pokud se vám zdá, že dítě pije naopak „moc“, může být příčina zcela „banální“ – nedostává od vás třeba sladká pítíčka, která mu „chutnají“ a nemůže se jich nabažit? Máte-li však dojem, že děláte vše správně, a přesto si dítě žádá nadměrné množství tekutin, zapisujte si několik dní skutečné množství, abyste ho mohla konzultovat s lékařem. Mohlo by se jednat o patologii, kterou není radno podcenit.

## Jak poznám, že mléko miminku sedí?

Miminko ochotně pije, prospívá, má normální stolici bez příměsí hlenu či krve.

## Jaká stolice je „normální“?

**Frekvence stolice:** individuálně odlišné. U dětí krmených mléčnou výživou 1–2×/den až 3×/týden, u kojonych dětí 5–6×/den až 1×/14 dní (Ano, vaše miminko využije mlíčko celé a bez stolice může být až několik dní.)

**Barva:** od žluté po hnědou, šedou nebo zelenou. U HA mléka bývá často zelená stolice – způsobeno rychlejším trávením díky přítomnosti naštěpené bílkoviny.

**Konzistence:** u kojonych dětí kašovitá až vodnatá, u dětí krmených mléčnou výživou je stolice více formovaná, tužší.

U kojenecké výživy, která obsahuje galaktooligosacharidy může být stolice měkká, podobně jako u kojonych dětí.

## Moje dítě má zelenou stolicí, je to normální?

Pokud dítě nemá jiné obtíže, prospívá a pije s chutí, pak vás zelená stolice nemusí znepokojovat. Je způsobena přítomností železa či kvašením mléčného cukru. Pokud je však v zelené stolici příměs hlenu či krve, kontaktujte lékaře.

## Můžu mléko našedít/míchat s jiným mlékem?

Mléko vždy připravujte dle návodu výrobce a nikdy ho nemíchejte s jinými.

## Můžu střídat typy kojeneckého mléka? (pro zdravé děti / speciální mléka)

Speciální mléka jsou určena dětem se zdravotními obtížemi. Pokud je vaše dítě zdravé, určitě ho jimi nekrmte, abyste mu „přilepšila“. Pokud se naopak u vašeho dítěte vyskytnou specifické zdravotní obtíže, pro které existují speciální mléka, poraďte se o nich se svým pediatrem.

## Můžu střídat značky kojeneckého mléka?

Střídání se nedoporučuje. Prvotní odmítání umělého mléka bývá spojeno s tím, že pít z lahvičky je pro dítě nová zkušenost. Také chuť umělého mléka je malinko odlišná od chuti mléka z prsu. Vždy proto dejte určitému umělému mléku šanci, než sáhnete po jiném.



## Jak přejít z jedné značky na druhou?

Slyšela jsem, že někdo mléka míchá, aby miminku dopřál „plynulý“ přechod. To nedělejte. Pokud máte strach, že načnete velké balení a děťátku mléko nezachutná, poohlédněte se, zda není k sehnání jednorázový vzorek mléka. Ideální je však mlíčko zkoušet více dní, proto se nebojte koupit rovnou i větší balení.

Nejlepší způsob, **jak přejít ze stávajícího mléka na jiné**, je postupným zvyšováním počtu denních mléčných porcí nového mléka. Každý den (po dobu cca 5–10 dní) zaměňte novým mlékem jednu denní mléčnou porci stávajícího mléka. Trávicí systém dítěte si tak postupně zvykne na nové složení. Zároveň tak můžete sledovat, pokud by děťátku mlíčko nedělalo dobře.

**Pokud vám už žádné původní mléko nezbylo** nebo původní mlíčko evidentně neseďí, můžete také plynule přejít z původní značky/receptury na novou. Miminku ale dopřejte dostatek času, aby si na mléko zvyklo – doporučováno je 5–10 dní. Některá si zvyknou hned, jiným to může trvat trochu déle – každé dítě je velmi individuální.

## Je potřeba přidávat k umělému mléku probiotické kapky nebo nějaké vitamíny?

Obecně ne. Je dobré si před nákupem mléka přečíst na etiketě jeho složení. Některá mléka obsahují jak probiotika, tak prebiotika a další vitamíny. Vyplácí se investovat do mlék, která tyto benefity nabízejí. Pokud chcete přesto probiotické kapky použít, poraďte se svým pediatrem.

## Moje dítě ublinkává – co je fyziologicky normální?

Fyziologicky normální stav se nazývá jedním děšivým slovem (pro zájemce: gastroesofageální reflux) a upraví se sám od sebe. Souvisí totiž s vyzríváním zažívacího systému. Jestliže dítě prospívá, pak ublinkávání nevadí. Abyste dítěti ulevila, dodržujte takzvaný antirefluxní režim: zvýšená poloha jak při kojení, tak ve spánku. Krmení častěji po malých dávkách. Důsledně odříhnutí, a to i víckrát během jednoho krmení. Nekrmte (zejména po noci) úplně hladové dítě, protože hltá a při pití z láhve zbytečně polyká vzduch. Jestli vaše miminko prospívá (přibývá na váze, nemá obtíže s dýcháním, vesele si pobrukuje), není třeba se obávat (pravidelné přírůstky hmotnosti ověříte s pediatrem). Pokud nekojíte, můžete se svým pediatrem konzultovat použití antirefluxního mléka.

## Do kdy je mléko nutné spotřebovat po přípravě?

Umělé mléko je třeba spotřebovat co nejdříve, maximálně do jedné hodiny od přípravy. Zamezte tak množení nežádoucích bakterií. Pokud dítě dávku nedopilo, neskladujte ji, ale připravte pro další krmení novou.

## Jdu ven, jak podat láhev venku? Jdu spát, jak na noční krmení?

Pokud jedete na cesty nebo řešíte noční krmení, mějte při ruce zvlášť převařenou vodu v termosce a zvlášť sušenou směs. Před samotným podáváním nalijte vodu do lahvičky, zchladte ji na požadovanou teplotu (ponořte lahvičku do studené vody) a poté přidejte umělé mléko v množství dle návodu. Vše smíchejte protřepáním a vždy znovu zkontrolujte teplotu mléka tak, že si kápnete malé množství na zápěstí. Další tip: vedle klasických kojeneckých mlék v prášku existují na trhu již i hotová tekutá pokračovací mléka, která jsou připravená rovnou k podávání. Na cestách či při hlídání se vám určitě budou hodit.

## Jak se vrátit zpět ke kojení?

Ukončení kojení nemusí být vždy trvalé, lze začít znovu. To může trvat déle a bude potřeba hodně trpělivosti, ale jde to. Pokud neuspokojíte potřeby svého miminka, zkuste stimulaci prsou odsáváním mateřského mléka a pravidelným nabízením prsu dítěti. To nastartuje vaše tělo, aby znovu začalo produkovat mléko. Kontakt kůže na kůži s dítětem může laktaci (tvorbu mléka) také podpořit. Zvyšte množství přijatých tekutin. Pokud byste chtěla kojení znovu zahájit, požádejte o pomoc laktační poradkyni.



**HiPP**  
Baby Club

Zaregistrujte se  
a čerpejte výhody.





Nic nenahradí mateřské mléko, ale podle mě je HiPP blízko. Všele doporučuji, pokud chcete mít klidné a spokojené miminko, jako je náš Martáš.

**Hana Němečková a Martin,  
Praha**

Překvapilo mě, že Kristýnče chutnalo už od prvního dne a já se bála, že ho bude odmítat. Snazší přestup z kojení jsem si nemohla přát.

**Jana Teplá a Kristýna,  
Olekovice**

Doporučil nám ho pediatr, protože jiné mlíčko Nikolce nesedlo a měla problémy s bříškem. Teď mám spokojenou holčičku a já jsem spokojená maminka!

**Alena Dvořáková a Nikolka,  
Pelhřimov**

Milujeme HiPP!

Paní doktorka nám ho poradila dobře. Patrika už nezlobí břicho ani prdíky. Roste mi jako z vody!

**Martina Pintová a Patrik,  
Daleké Dušníky**

TIP

**Vyzkoušejte,**  
zda i vy budete  
spokojeni s mlékem  
HiPP 2 BIO Combiotik®.

Nezapomeňte, že miminko a jeho břicho potřebuje vždy dostatek času, aby si na mléko zvyklo – experti doporučují 5–10 dní. Kompletní nabídku HiPP mlék najdete na [hipp.cz](http://hipp.cz)



**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a [combiotik.cz](http://combiotik.cz).  
Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravinu pro zvláštní výživu.





Pro to nejcennější v životě.

# Nic není **blíže** **mateřskému** mléku



**combiotik.cz**

**Důležité upozornění:** *Kojení je pro kojence nejlepší.*

*Výživu konzultujte s lékařem. Potravina pro zvláštní výživu. Více info na obalech a **combiotik.cz**.*