

BC. TEREZA LERCH DAVIDKOVÁ

DESET KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU KOJENÍ



DESET KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU KOJENÍ

Co můžete udělat pro to, aby vaše kojení bylo úspěšné.

E-BOOK



NAPSALA

BC. TEREZA LERCH DAVIDKOVÁ

Porodní asistentka, laktační poradkyně a maminka čtyř dětí

www.zdravizeny.com

ÚVODNÍ SLOVO

Milé ženy,

tento e-book jsem napsala pro vás, aby vám pomohl v začátcích vašeho těhotenství a raného mateřství. Zorientovat se v mnoha informacích na internetu, lifestyleových časopisech a mnoha dalších informačních zdrojích, to je mnohdy práce na plný úvazek. A proto jsem tady sepsala to nejdůležitější ze své praxe a gratuluji vám! Díky informacím, které za okamžik načerpáte, budete připravena včas a máte velkou šanci, že se kojení stane krásnou a obohacující zkušeností na vaší cestě.

Možná si ještě někteří z vás kladou otázku, zda je to vůbec důležité. Vždyť kojít přeci umí každá máma! Nebo ne?

Ne tak docela. Ano, je to sice přirozené, příroda nás k tomu stvořila. Ale víte co, ono to vlastně jednoduché vůbec není. Kojení je přirozené, ale zároveň je to UMĚNÍ, kterému je třeba se v začátku mateřství naučit. Na to zpočátku potřebujete zkušeného průvodce. Může to být porodní asistentka, nebo sestřička na novorozeneckém oddělení, případně zkušená laktační poradkyně. Ale protože náš zdravotnický systém je v současné době velice přetížený, může se vám klidně stát, že nedostanete tolik informací a individuální péče, která je často, zejména u prvomaminek, zapotřebí. A i když budete mít štěstí a zdravotnický personál v porodnici bude mít dostatečný prostor na to se vám pověnovat, kolem čtvrtého dne po porodu (a možná i dříve) přijdete s miminkem domů, a může vás potkat spousta dalších nečekaných situací.

Takže určitě se vyplatí věnovat dalšímu čtení pozornost. A protože ráda využívám svůj čas na maximum, šetřím i ten váš a shrnuji zde opravdu to podstatné. Pojdme se tedy společně podívat na deset nejdůležitějších kroků na cestě k úspěšnému kojení.

S PŘÍPRAVOU ZAČNĚTE JŽ V TĚHOTENSTVÍ

Již v těhotenství je vhodné nechat si **včas vyšetřit bradavky**. **V případě vpáčených, nebo plochých bradavek, může být přisátí dítěte po porodu náročné a neúspěšné.** Často jsou potom jediným řešením tzv. silikonové kloboučky, které se přiloží před kojením. Jsou efektivní tam, kde by se dítě jinak vůbec nepřisálo, avšak vytváří jakousi bariéru a děti s kloboučky se tak v průměru odstavují mnohem dříve, nežli děti kojené bezbariérově.

Proto je nejefektivnější řešení **nošení speciálních formovačů bradavek, a to od třicátého šestého týdne těhotenství**. Zakoupit je můžete v lékárně nebo i na internetu. Nosíte je pouze přes den, důležité však je je nosit většinu dne. Přes noc necháte bradavky odpočinout.

Lepší tvar se dá vytvarovat i s pomocí podtlaku vytvořeného odsávačkou mateřského mléka, ale není nad včasné řešení pomocí formovačů. V klinické praxi s tím mám nejlepší zkušenosti a vřele to doporučuji. Ušetří vám to spoustu stresu po porodu a to za to stojí.



2

VYBERTE SI BABY FRIENDLY PORODNICI

Výběr porodnice ovlivňuje mnoho faktorů. Jedním z nich by ale určitě mělo být, zda porodnice splňuje deset kroků k úspěšnému kojení.

Jsou to:

- 1.** Mít písemně vypracovaný postup, který je předáván všem členům zdravotnického personálu.
- 2.** Školit veškeré zdravotnické pracovníky v dovednostech pro osvojení si této strategie.
- 3.** Podávat informace o technice a výhodách kojení všem těhotným ženám.
- 4.** Umožnit kojení maminkám nejpozději do jedné hodiny po porodu.
- 5.** Poučit maminky o technikách kojení a alternativních způsobech kojení i v případech, kdy nemohou být se svými dětmi.
- 6.** Novorozencům nepodávat žádné jiné nápoje ani potravu kromě mateřského mléka, s výjimkou lékařského doporučení.
- 7.** Umožnit a praktizovat rooming in (ponechat maminku s dítětem 24 hodin/denně).
- 8.** Kojit na požádání, nikoliv podle předem určeného harmonogramu.
- 9.** Nenabízet kojeným novorozencům dudlíky a jiná šidítka.
- 10.** Podněcovat zakládání podpůrných skupin kojících maminek pro podporu kojení.





Zajed'te se podívat do porodnice ještě před očekávaným termínem porodu a ptejte se. Mají tam zavedený automaticky bonding? Pokud ne, můžete jej uvést do porodního přání, což vřele doporučuji. Dále se ptejte, zda porodnice disponuje laktačním centrem, případně zda spolupracuje s některou z certifikovaných laktačních poradkyň.

Pokud ne, zvažte raději jinou alternativu nebo se domluvte předem s vaší porodní asistentkou nebo laktační poradkyní na návštěvě a péči po propuštění z porodnice. Tahle investice se vám mnohonásobně vrátí.

3.

KOJTE ČASNĚ

S kojením by se mělo začít co nejdříve, nejlépe do dvaceti minut po porodu. Bezprostředně po porodu by dítě mělo být přiloženo na břicho či hrud' matky. Kontakt kůže na kůži je velmi silným stimulačním prostředkem pro podporu laktace. **Po narození je u novorozeneých dětí přítomen hledací, sací a polykací reflex.** Pokud by byl novorozenec ponechán na břiše matky, k prsu by se během několika hodin sám doplzl a začal sát. V běžném nemocničním provozu to většinou nebývá možné.

To však nevadí! Není nutné, aby se miminko k prsům doplзло samo. Důležité je včasné přiložení na bradavku, protože i pouhé „olizování“ bradavky podporuje tvorbu mléka. A tady opravdu platí, čím dříve, tím lépe. První dvě hodiny je děťátko vzhůru a připravené uplatnit své evoluční kontinuum. Toto období se také nazývá zlatá hodinka. Poté miminko usíná, protože adaptace na mimoděložní prostředí je poměrně složitý proces, který je vyčerpávající.



4 KOJTE ČASTO

Proces tvorby mléka je, zjednodušeně řečeno, o „poptávce“ a „nabídce“. Čím více dítě sají, tím více mléka se tvoří.

Co se frekvence a délky kojení týče, v porodnicích často maminky dostávají protichůdné informace. Některé sestry radí režimové kojení v přesných intervalech, jiné naopak doporučují kojit téměř nepřetržitě. Ani jeden extrém však obvykle nebývá ideální volbou.

Z mých mnohaletých zkušeností, jak na novorozeneckém oddělení, tak v komunitní péči, jsem vyzorovala, že **kojené děti se liší chováním i potřebami jeden od druhého**. Mohou mít potřebu krmení **10 - 12 krát za 24 hodin nebo také 6 - 8 krát**. Některé pijí rychle, jiné pomalu. Stejně tak některé děti sají nárazově s přestávkami mezi sáním s bradavkou v ústech, jiné sají rovnoměrně. A mnoha dětem stačí jen jeden prs k nakojení, dalším zase vyhovuje střídání prsů během krmení.

Chování dítěte se aktuálně mění v závislosti na složení a množství mateřského mléka. Je zcela běžné, že dítě mění periodicky své stravovací zvyklosti, někdy chce jíst častěji, někdy méně často, kratší či delší dobu.

Všeobecně platí, že neomezované kojení a časté krmení ve dne i v noci pomáhá zajistit dostatečnou tvorbu mléka a vyvarovat se řadě problémů. Většina kojených dětí potřebuje krmení častěji než děti krmené umělou výživou a bude požadovat noční krmení, zatímco některé děti krmené umělou výživou spí po celou noc již v raném věku. To z toho důvodu, že mateřské mléko je snáze a rychleji tráveno nežli umělá výživa.



První dny po porodu je ale skutečně lepší dodržovat pravidelnost v přikládání. A především, první dva až tři dny je délku kojení vhodné omezit jen na několik minut, protože vaše bradavky si budou potřebovat nejprve přivyknout na zátěž. V praxi jsem se velmi často setkávala s maminkami, které nechaly dítě sát i několik hodin hned po porodu a bradavky pak měly odřené a bolavé i při správné technice přikládání.

To je důvod, proč **doporučuji přikládat miminko zpočátku jen na pár minut vždy k oběma prsům, a to každé dvě až tři hodiny. Zpočátku tříhodinový interval obvykle postačí.**

Některé děti ještě během prvních dvou dnů po porodu ublinkávají velké množství napolykané plodové vody, takže hlad ve skutečnosti nemají. Proto také ne všechny děti reagují na prs aktivním sáním. **Pokud má miminko navíc ještě třeba novorozeneckou žloutenku nebo je nedonošené či hraničně zralé, s obvykle nižší porodní hmotností, může být hodně spavé a je třeba je na kojení budít.** V takovém případě doporučuji před nakojením rozbalit a opláchnout zadeček vlažnou vodou. Už jen manipulace miminko probere, větší spáče potom právě proud vlažné vody. **Takto malé a spavé děti budíme na kojení v pravidelných intervalech i v noci.** Později, když získají opět porodní hmotnost, jsou již více čilé a na krmení se samy budí. Poté je možné je v noci nechat spinkat a krmit poze tehdy, když se budou nočního kojení samy dožadovat. **Protože v noci je vyšší sekrece prolaktinu, hormonu zodpovědného za tvorbu mléka, nemělo by noční kojení úplně chybět. A to ani v začátcích, ani v pozdějším věku až do šesti měsíců věku dítěte.** Pro dostatečnou tvorbu mléka však obvykle postačí skutečně jen dvě noční nakojení. V praxi to znamená alespoň jedno kojení do půlnoci a jedno kojení k ránu.

Délku kojení s každým dnem navyšujeme o několik minut **a třetí den po porodu již může délka jednoho kojení být i kolem 15 - 20 minut celkem, tedy zhruba deset minut na jednom prsu.** Od čtvrtého až pátého dne nebo po týdnu může maminka začít kojít při jednom kojení jen z jednoho prsu. Je to ale individuální, vždy přihlédněte k celkové délce krmení i spokojenosti vašeho miminka. Jak už jsem psala, mnoho maminek během kojení prsa střídá a navíc se i toto může časem měnit. Já osobně jsem dvě starší děti kojila od čtvrtého dne vždy jen z jednoho prsu, abych měla jistotu, že mají dost předního i zadního mléka. Každá z nás má ale jiný vypuzovací reflex a u maminek se silnějším vypuzovacím reflexem dítě dostane přední i zadní mléko z obou prsů.

U nejmladšího syna jsem kojila přechodně z jednoho a později jsem začala prsa střídat. Dělal jsem to intuitivně s přihlédnutím k potřebám svého syna.

Pamatujte, že neexistuje univerzální rada pro jednu maminku a miminko. Každá dvojice je jedinečná a vyžaduje individuální přístup s přihlédnutím k všeobecným poznatkům a doporučením, které jsou sestaveny na základě zkušeností většiny!

Vaším úkolem je tedy zorientovat se ve všeobecných informacích a najít svůj vlastní způsob a harmonogram, který bude vyhovovat vám a vašemu dítěti.

Tato příručka vám v mnohém pomůže. Ale tu svou ideální rovnováhu musíte najít vy sama. Jen vy totiž skutečně víte, co je pro vaše miminko nejlepší. A s každým z vašich dětí to může být nakonec i trochu jinak. A je to tak naprosto v pořádku.



5. NEDÁVEJTE DÍTĚTI NIC JINÉHO

Plně kojené děti nepotřebují v prvních šesti měsících života žádné další tekutiny. A to ani v parních letních dnech, kdy doporučujeme spíše častější příkládání, aby se dítě dostávalo k přednímu mléku i mezi „hlavními jídly“.

Později, během podávání prvních příkrmů, je vhodné začít zkoušet nabízet i další tekutiny jako je kojenecká voda nebo ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy, případně dětské bylinkové čaje. Pořád ale platí, že mateřské mléko má přednost, v prvních dvou letech je hlavní součástí pitného režimu a ostatní tekutiny podáváme spíše pro zpestření.

Matka dokáže kojením zcela pokrýt pitný režim dítěte i po šestém měsíci věku dítěte!

Protože proces tvorby mléka je o „poptávce“ a „nabídce“, čili čím více dítě saje, tím více mléka se tvoří, není vhodné kojení omezovat. Pokud dítěti začneme nabízet místo kojení jiné tekutiny, ať už náhražky mateřského mléka nebo čaje a podobně, dítě bude méně stimulovat a výsledkem může být laktační krize. Proto doporučuji opravdu výlučně kojení během prvních šesti měsíců života dítěte a také se vyvarovat nadužívání dudlíků.

Dudlíky všeobecně nejsou laktačními odborníky doporučovány, protože mohou kazit techniku kojení. Já ale užívání dudlíků preferuji, a to hned z několika důvodů.



Většina dětí totiž potřebuje často uspokojovat sací reflex, zejména v prvním roce života. Je to naprosto přirozené a pokud se dítě nenaučí na dudlík, bude velmi pravděpodobně dudlíkem prso nebo jiná náhražka, například palec. No a odnaučit dítě cucat palec v pozdějším věku může být už pěkně náročná disciplína.

Takže, za mě, dudlíky jsou fajn, jen je potřeba dodržet určitá pravidla:

- 1.** Předně, nedávat dudlík hned po porodu, pokud ještě nemám zvládnutou techniku kojení. Nejprve by se mělo miminko naučit správně sát, proto s dudlíky chvíli vyčkejte.
- 2.** U miminek, která jsou u prsu spavá, doporučuji v prvních dnech užívání dudlíku úplně vynechat. Později, když už s přisátím nejsou problémy a mamince se tvoří dostatek mléka, je možné dudlík začít používat.
- 3.** Pozor dejte i na předčasné odstavování od dudlíku, protože v takovém případě se ještě dítě může přeučit na palec, a to za to opravdu nestojí. V prvním roce věku může mít miminko dudlík kdykoli mimo krmení, ve druhém roce je vhodné omezit užívání dudlíku už jen na spinkání.

Výhodou dudlíku je, že ho můžete po druhém roce věku kdykoli snadno odnaučit. Inspirovat se můžete v rodině, u přátel nebo i jinde. Já děti odnaučila vždy po druhém roce pomocí „**dudlíkové víly**“. Byl to takový náš rituál, kdy jsme společně odnesli za okno dudlíky a ráno tam děti na balkoně našly velký dárek. U nejstaršího Adámka to byla obrovská dřevěná vláčkodráha, kterou jsme stavěli celou sobotu. Stalo se tak pro něj tohle takovým krásným „přechodovým rituálem“, kdy se z něj stal velký kluk, který už nepotřebuje dudlík, zato si teď může užívat i jiné výhody. S Ellinkou to fungovalo podobně.

Samozřejmě můžete použít i jiné způsoby, například v Dánsku mají v hlavním městě v parku obrovský strom, kam děti přivazují dudlíky na stužkách. Je to krásná a velmi originální tradice. V tomto se fantazii meze opravdu nekladou.

Na závěr této kapitoly ještě dodávám shrnutí doporučení týkající se užívání dudlíků:

- 1.** Dudlík používejte až po zvládnutí techniky kojení.
- 2.** U spavých dětí nebo při laktační krizi dudlíky dětem nenabízejte vůbec.
- 3.** Nikdy nedávejte dětem dudlík místo krmení v čase, kdy se má najíst.
- 4.** Po jídle, obzvlášť při odříhávání, je možné již dudlík nabídnout.
- 5.** Nabízejte dětem pouze kvalitní ortodontické dudlíky (já používám značku MAM, kterou u nás běžně zakoupíte v řetězci sítí drogerie DM).
- 6.** Dudlíky omývejte teplou vodou, občas je převařte ve vroucí vodě.
- 7.** Noste s sebou vždy rezervní dudlík v kočárku, přebalovací tašce, kabelce pro případ, že budete potřebovat dítě uspat mimo domov.
- 8.** Během prvního roku je možné dudlík mezi jídly dítěti ponechat bez omezení.
- 9.** Ve druhém roce života je vhodné ponechat dudlík už jen na spaní, návštěvy u lékaře, na cestování...
- 10.** Po druhém roce dudlík již není potřeba používat.
- 11.** K odnaučení užívání dudlíku najděte vhodný rituál, zpříjemněte dítěti tento přechod.
- 12.** V případě nemoci nebo jiné zátěže, odnaučování od dudlíku raději odložte.



6.

DŮVĚŘUJTE SOBĚ I DÍTĚTI

Vy jste maminka, a proto víte nejlépe, co vaše dítě potřebuje. Ano, je dobré nechat si poradit od odborníků, kteří se denně potýkají s něčím, co je pro vás úplně nové a neznámé. Zkušenosti skutečných odborníků mohou být velmi, velmi užitečné.

Avšak pozor na „cvičitele dětí“.

Těmi se, často v dobrém úmyslu, mohou stát i vaši nejbližší. Ti, kteří to s vámi a vaším novorozěným děťátkem myslí opravdu dobře.

Avšak oni vyrostli v jiné době, jiném režimu, za jiných podmínek. Mnohdy za podmínek, ve kterých vy byste své dítě vychovávat ani nechtěla. Naše maminky a babičky často ani dlouho nekojily. Nebyly v tom totiž podporované, ba naopak. Na co kojit, když existuje umělá výživa? To bylo krédo sedmdesátých a osmdesátých let. Pochopitelně i tady existovaly výjimky, ale bohužel převážně výjimky.

My už dnes převážně kojit chceme a můžeme. Jsme mnohem lépe informované. A také chceme své děti mazlit a nosit! Kontaktní rodičovství je naprostým základem pro zdravý duševní rozvoj dítěte. Bohužel se ve své praxi komunitní porodní asistentky a laktační poradkyně v terénu setkávám s tím, že jsou novopečené maminky zmatené a nejisté. Dostávají mnoho matoucích rad a stále ještě nezdědka slyším věty typu: **„Hlavně ho moc nechovej, ať ho nerozmazlíš“.** **„Musíš mu dát jíst pouze v pravidelných intervalech“.** Nebo: **„Poslyš, to neděláš dobře, křikne a hned jsi u něj. To z tebe bude za chvíli úplný otrok“.**





Poslední věta byla z mé vlastní rodiny, podotýkám, že po narození mého třetího dítěte. Já už se tehdy dokázala vyhranit a podobné nevyžádané rady vypouštěla jedním uchem tam a druhým ven. Ale napoprvé je to docela jiná zkušenost a náročnější situace.

Proto vám radím, nenechte se a **důvěřujte své vlastní mateřské intuici. A vždy důvěřujte dětskému pláči.** Miminko nemá jinou možnost, jak projevit své potřeby, nežli pláčem. Pláče-li vaše děťátko, následujte své instinkty a chovejte jej. Dejte mu napít kdykoli bude zapotřebí, a buďte mu první roky jeho života nablízku. Už nikdy potom, vás nebude potřebovat tak, jako je tomu teď. Ano, kontaktní rodičovství může být někdy vyčerpávající, ale je to přirozená součást rodičovství, která má smysl. Protože s láskou a v laskavé náruči vychované děti, dají světu mnohem více než frustrovaní jedinci s nejistou vazbou ke svým nejbližším a v důsledku toho především také sami k sobě. To, jak moc budeme milovat naše děti, a kolik lásky jim projevíme, se odrazí v budoucnu na tom, nakolik budou jednou oni milovat sami sebe.

DBEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN

Kojící maminka by měla vypít dva až tři litry tekutin denně. Konkrétní objem přizpůsobte fyzické zátěži i teplotě, ve které se aktuálně pohybujete. Samozřejmě ve dny, kdy je tropické horko, vypijete spíše tři litry, zatímco jindy méně. **Důležité je především na pitný režim nezapomínat a popíjet průběžně.**

Pokud nejste doposud zvyklá dbát na dostatečný pitný režim, dám vám několik tipů, jak s tím naložit.

V první řadě mějte na nočním stolku vždy připravenou sklenici s vodou. Během nočního kojení ji vždy vypijte a doplňte, než budete znovu usínat.

Ráno po probuzení také nejprve vypijte celou sklenici. Během snídane si potom nachystejte džbán vody. Můžete ho ochutit ovocem, já například používám zamražený rybíz, borůvky a někdy i okurku nebo jahody. Do oběda byste měla džbánek vypít a nachystat druhý na druhou část dne. Také ke každému jídlu vypijte hrnek s čajem nebo sklenku vody. Jako zpestření můžete i ke svačině použít zeleninové nebo ovocné smoothie a na podporu laktace popíjet čaj z fenyklu, anýzu a jestřabiny lékařské. Pokud by vám bylinkové čaje nechutnaly, je možné zakoupit v lékárně doplňky stravy, které tyto bylinky obsahují, například Lactil.

Do pitného režimu se počítají také polévky a omáčky. Kávu si dát můžete, ale jen jednu nebo dvě denně a první tři měsíce po porodu vyměňte kravské mléko za jiné, například sojové, mandlové, ovesné (pokud nemáte alergii na lepek) nebo rýžové. Volte vždy nepřislažovanou variantu těchto mlék.

8

PRVNÍ TŘI MĚSÍCE VYNECHTE RIZIKOVÉ POTRAVINY

Zhruba od třetího týdne do začátku čtvrtého měsíce věku dítěte se objevuje tzv. **baby kolika**. Její průběh často komplikuje kojení, protože bolesti se často spouští právě během krmení. Proto je vhodné eliminovat potraviny, které mohou koliku spouštět.

Jsou to zejména **cibule a česnek, květák, brokolice a luštěniny**. Z ovoce **hrušky, švestky, hroznové víno**. **Citrusy** zpočátku vynecháváme úplně, ne tedy kvůli nadýmání, ale pro možnost alergické reakce. Dále **kynuté čerstvé pečivo**, potraviny s vysokým obsahem cukru, **čokoláda, kakao, kravské mléko a smetana**.

Z mléčných výrobků volte v tomto období raději zakysané nepříslazované jogurty, kefíry a podmáslí. Máslo používejte raději přepuštěné, tzv. ghí, které je zbavené laktózy. Právě laktóze je potřeba se vyhnout. Sladkosti, koláče a slazené nápoje vynechte úplně.

Protože pro většinu maminek je zpočátku náročné zorientovat se ve výživových doporučeních pro kojící ženy, sestavila jsem unikátní e-book receptů pro kojící maminky. Je to taková on-line minikuchařka zdravých cukrfree receptů. Všechny jsou rychlé a na přípravu nenáročné. Sama mám čtyři děti a potřebuji efektivně nakládat s časem. Záleží mi na tom, aby má rodina byla zdravá, a tak pečlivě vybírám, co který den uvařím. Na základě vlastních zkušeností jsem tedy sestavila týdenní jídelníček pro kojící maminky. Tento vzorový jídelníček je bonusovou částí e-booku Šťastné kojení. Více informací se dozvíte na webu **www.budenasvic.cz/stastne-kojeni/**.

Na téma výživy pro kojící maminky jsem pro vás také napsala podrobný článek, který naleznete na blogu mých stránek zdraví ženy **www.zdravizeny.com/post/vyzyva-pro-maminky**.

9.

UDĚLEJTE SI ZPOČÁTKU VLASTNÍ ZÁSoby MATEŘSKÉHO MLÉKA

Kolem třetího dne po porodu můžete zaznamenat nalití prsou větším množstvím mléka. Zpočátku je mléka přechodně trochu více než mimínko vypije. Je vhodné přebytek šetrně odsát odsávačkou. Mateřské mléko pak můžete skladovat v lednici až 24h, v mrazáku po dobu tří měsíců. Na tyto účely můžete použít speciální zamrazovací sáčky k tomu určené. Výhodou je, že šetří místo v mrazáku.

Zamražené mléko se vám může hodit na dokrm v případě růstového spurtu, nebo když budete potřebovat příležitostně krmení přenechat jiným blízkým osobám.



10.

PROBLÉMY ŘEŠTE VČAS

Někdy se stává, že nastanou nejrůznější komplikace, které vám mohou kojení znepříjemnit. Ať už se to týká ragády bradavek, zánětu prsu, laktační krize, nebo kterýchkoli dalších potíží, pamatujte, že vše se dá řešit. Neodkládejte však vyhledání odborné pomoci, protože včasné řešení problémů vám ušetří mnoho stresu a starostí. Podrobněji o komplikacích a jejich řešení píší v e-booku Šťastné kojení.

CO NAPSAT

ZÁVĚREM

Kojení je krásnou součástí mateřství a vždy stojí za tu cestu. **Cestu, která není vždy lehká**, a občas se na ní mohou vyskytnout překážky. Říká se, že štěstí přeje připraveným. Vy už v tuto chvíli máte podstatné informace, které vám mohou pomoci k úspěšnému kojení.

Pokud by vás toto téma zajímalo v ještě širších souvislostech, napsala jsem podrobný průvodce kojením, který je možné zakoupit na **www.budenasvic.cz/stastne-kojeni/**. Šťastné kojení jsem sestavila pro všechny ženy a maminky, které se chtějí samy zorientovat v oblasti kojení a rané péče o dítě. Najdete v něm ucelené informace, které vám mohou pomoci v začátcích kojení i při překonávání případných komplikací. Protože každý, ale opravdu každý problém má řešení a vy můžete kojít svoje dítě tak dlouho, jak jen bude zapotřebí.

e-book Šťastné kojení

127 stran přenosného čtení



cena 88,9 Kč

4 bonusy zdarma navíc



BIIDE NÁS VÍC

PŘEDPORODNÍ ON-LINE VIDEOKURZ

AUTOR

BC. TEREZA LERCH DAVÍDKOVÁ

KOREKTURA

MGR. JANA MONČEKOVÁ

DALŠÍ INFORMACE

www.zdravizeny.com | www.budenasvic.cz