

Kojení a kojenecká kolika

Jednou ze základních potřeb dítěte je výživa. Současná věda považuje za nejlepší a přirozenou výživu novorozence, kojence a mnohdy i batolat mateřské mléko. Mateřské mléko je velmi cenná, nenahraditelná tekutina, která se přizpůsobuje svým složením potřebám každého jednotlivého dítěte. Mléko má různé složení pro novorozence, jiné pro tříměsíční miminko, jiné pro půlroční či třeba roční dítě. Mateřské mléko obsahuje vše, co dítě potřebuje ke správnému prospívání. Z více než 80 % tvoří mateřské mléko voda, proto není nutné plně kojencům, dobře prospívajícímu dítěti do 6 měsíců podávat žádné jiné tekutiny. Dále mateřské mléko obsahuje bílkoviny, tuky, uhlohydráty, minerály, vitamíny a železo. Mateřské mléko také poskytuje dítěti imunitu a protilátky, které jsou tvořeny tělem matky v boji proti bakteriím a patogenním látkám. Tento způsob ochrany je pro dítě důležitý, protože jeho imunitní systém se teprve vyvíjí.

Výhodou kojení není jen složení mateřského mléka, kojení samotné znamená pro matku i dítě zvláštní zážitek, vytváření pouta, díky němuž dítě získává pocit bezpečí a jistoty. Většina maminek se cítí nejistá, zda kojí správně, kojení jim může na začátku připadat obtížné a složité. To je normální, maminka i dítě, se kojení musí nejdříve naučit a najít si vlastní rytmus pro kojení. K tomu Vám mohou pomoci níže uvedené Doporučení pro správné kojení.

V průběhu kojení a také po jeho skončení je pro miminko velmi důležité odříhnutí, aby se mohlo zbavit nadbytečného vzduchu, který při pití spolykalo. Bez odříhnutí mohou nastat bolesti břicha

a nadýmání. Mnoho kojenců trpí nadýmáním právě v prvních měsících. Příčiny nejsou zcela jasné, někdy může být tento stav ovlivněn také jídelníčkem kojící matky. Při soustavném výskytu bolestivého nadýmání trpí dítě pravděpodobně tzv. kojeneckou kolikou. Tento stav je vhodné konzultovat s dětským lékařem.

Jednou z možností, jak pomoci miminku od bolesti, je léčba kapkami **Sab Simplex**. Jedná se o přípravek zajišťující rozpad pění, která brání vstřebávání plynů v žaludku a střevěch, a tím umožňuje odchod plynů přirozenou cestou nebo jejich absorpci stěnou střeva.

Kapky **Sab Simplex** se nevstřebávají, ale vylučují se stolicí v nezměněné podobě, navíc mají příjemnou malinovou chuť, a proto děti tyto kapky rády užívají.



Nejčastější nadýmové potraviny

Pro kojící maminky je vhodné vyvarovat se konzumace nadýmových potravin:

- luštěniny** – čočka, hrách, fazole, apod.
- ovoce** – především hrušky a švestky
- zelenina** – kapusta, zelí, papriky, okurky, větší množství květáku a hrášku
- čerstvé pečivo**, čerstvý chléb a další výrobky z kynutého těsta
- syčené nápoje** (s bublinkami)



Doporučení pro správné kojení

- Kojení miminka je niterný a intimní zážitek, který obohatí život Váš i Vašeho dítěte, proto si ho užívejte v klidu a bez starostí. Miminko touží po tělesném kontaktu s Vámi.
- Při kojení je vždy lepší řídit se potřebami Vašeho miminka než přesně stanoveným plánem. Vhodné je tedy kojit podle chuti dítěte bez omezování délky a frekvence.
- Existuje jen malá skupina léků, která je při kojení kontraindikována, běžná antibiotika, léky proti bolesti nebo teplotě dítě neohroží, i když je vždy více než vhodné se o každém léku poradit s lékařem či lékárníkem.
- Čím více a častěji miminko saje, tím více mléka je produkováno.
- Důležitá je správná technika kojení – vzájemná poloha matky a dítěte, přísátí a správná technika sání. Příčinou podráždění a bolestivosti bradavek není délka kojení, ale nesprávná poloha při něm.
- V prvních 6 měsících není nutné ke kojení přidávat jiné tekutiny či potraviny.
- Maminka může kojit i v případě horečnatého onemocnění.
- Pro kojící maminky je vhodné vyvarovat se konzumace nadýmových nebo alergizujících potravin.
- Velmi důležité je také, abyste si během dne odpočinula, jedla pravidelně vyváženou stravu, přijímala dostatek vhodných tekutin a měla dostatek času věnovat se sobě a svému miminku.
- Velice důležité je odříhnutí. Odříhnout v průběhu pití, a hlavně po jeho skončení, je pro miminko důležité zejména proto, aby se mohlo zbavit vzduchu, které při pití spolykalo. Bez odříhnutí mohou nastat bolesti břicha a nadýmání.
- Citlivost miminka na jídelníček maminky bývá individuální, proto i problémy s bolestmi břicha, známé jako kojenecká kolika, jsou individuální. Každou potravinu v jídelníčku kojící matky je vhodné vyzkoušet.
- Nevíte-li si s kojením rady, či pociťujete-li jakékoli obtíže, vždy neváhejte kontaktovat odborníka.

sab simplex

- pomáhá řešit problémy s bolestivým nadýmáním**
- pro miminka už od 3. týdne věku**
- nemá žádné nežádoucí účinky**



Sab Simplex (dimeticonum) perorální suspenze. Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci. Pro dospělé a děti od 3 týdnů. K dostání v lékárně bez lékařského předpisu.

Více informací naleznete na www.prdiky.cz