

Babymanual

Jana Kučková



BABY MANUÁL

**Z praxe laktační
poradkyně
Jany Kučvové**

1.vydání

Praha 2013

© Jana Kučvová
obálka a fotografie: © Jana Kučvová
vydalo nakladatelství Nuridius
Janovského 44, Praha 7-Holešovice 170 00
v roce 2013 jako svou 7. publikaci
www.e-nuridius.cz

vydání první
ISBN 978-80-87822-11-1 (brožovaná)
ISBN 978-80-87822-10-4 (online)
knihu lze zakoupit na www.e-nuridius.cz

9	Jana Kučvová
11	Předmluva: O čem se zdává těhotným ženám
13	Předporodní příprava - Z praxe laktační poradkyně - Doporučení laktační poradkyně - Předporodní kurzy: - Soukromé kurzy - Kurzy v nemocnici - Laktační poradkyně - Dula - Výběr porodnice - Volba gynekologa a pediatra - Výbavička - Praktické rady pro výběr některých potřeb pro miminko: - Koupací vanička - Přebalovací pult - Kojící polštář - Monitor dechu - Kojenecká váha - Odsávačka mateřského mléka a lahvičky

22	Porod Služba duly Klasická praxe porodních zařízení O porodu zcela jinak: Porodní kontrakce Doba trvání se dá ovlivnit O hormonech, které řídí kojení Kojit své dítě nechcete nebo nemůžete
26	Fyzický stav matky po porodu Bolestivé vypuzení placenty a zavinování dělohy Porod sekci Bolestivá, oteklá a poraněná rodidla Otok dvice Krvácení
28	Psychika matky po porodu Poporodní blues Poporodní deprese Poporodní (laktační) psychóza
30	Jídelníček těhotné a kojící ženy Mýty, pověry a laická doporučení: Jíst za dva. NE! Čím více budu jíst a pít, tím větší bude má laktace. NE! Vynechání některých potravin z jídelníčku v těhotenství a při kojení je prevencí alergií na ně. NE! Kojící maminka nesmí konzumovat potraviny, které nadýmají. NE!

Jediným lékem, který může těhotná či kojící žena užít, je Paralen. NE!

Bylinky jsou ideální náhradou klasické medikace. NE!

Doplňky stravy pokryjí zvýšenou potřebu vitamínů těhotné a kojící ženy. NE!

Biopotraviny a konzervanty

Nutriční nápoje (nutridrinky)

Kofein a alkohol

Cigarety

35 Nejčastější zdravotní obtíže kojící ženy

Ragády (praskliny)

Bulky v prsu, protržení mlékovodu (retence)

Zánět bradavky a dvorce

Zánět prsu (mastitida)

Syndrom bělavé bradavky

Plísňová a kvasinková infekce rodidel

Fyzická únava a vyčerpání

39 Laktace

Podpora zvýšení laktace

Intervaly

Poptávka řídí nabídku

Zvýšení laktace neprobíhá postupně

Vliv příjmu potravy na laktaci

Bylinná podpora laktace

Homeopatická podpora laktace

Laktagoga (galaktagoga)

Tlumení laktace

Snížení poptávky

Nalítá prsa
Bylinné tlumení laktace
Úplné zastavení laktace
Homeopatické tlumení laktace

44 Technika kojení a denní režim

Kojení z pohledu dítěte

První tři dny po porodu; mlezivo
(kolostrum)
Po příchodu z porodnice domů
Nedonošené děti
Jak budit dítě na krmení
První tři měsíce; doba kojení
Čichací poloha

Kojení z pohledu matky

První tři dny po porodu; mlezivo
(kolostrum)
Čtvrtý den po porodu; přechodné mléko
Druhý týden po porodu; přední a zadní
mateřské mléko
Tok mléka z prsu
Před kojením
Během kojení
Správné spuštění toku mléka
Nadprodukce mléka; kojenec se mlékem
hltí

Denní režim

První tři měsíce po porodu
Pláč kojence
Množství a kvalita mateřského mléka
Po třetím měsíci po porodu