

Proč kojít?

Ano, všechny víme, že kojení je pro naše miminko to nejlepší. Tušíte ale, že kojení může prospět i vám samotným?

Zpátky do formy! První týdny po porodu mají všechny kojící ženy pocit, že se z nich brzy stane otesánek! Proč? Kojení je obrovský výdej energie. Můžete-li tedy kojít a zvládnete-li to alespoň po dobu tří měsíců, máte při správném, racionálním, vyváženém, tedy také plnohodnotném jídelníčku (aby miminko skrze vaše mléko dostávalo to nejlepší) postaráno o zdravé a přirozené zhubnutí těhotenských kil... Kojení je z hlediska energie nejnáročnějším obdobím reprodukčního cyklu. Proto se kojením dá zhubnout. Úbytek by ale měl být velmi pozvolný. Zhruba 0,5 kg/týden.

Zahojená „raz dva“ Protože se při kojení uvolňuje hormon oxytocin, dochází jeho zásluhou k rychlejšímu zavinutí dělohy po porodu. Kojící ženy proto méně krvácejí a jejich šestinedělí je díky tomu méně náročné. A nejen po fyzické stránce. Oxytocin i prolaktin, které se během kojení uvolňují, pomáhají být kojícím ženám více v psychické pohodě, snižují také riziko vzniku poporodní deprese. Zdravotní prevence do budoucna Podle nedávného výzkumu, který se zaměřoval na vliv kojení na zdravotní prevenci, je dokázáno, že zvláště díky kojení, které trvá alespoň jeden rok, dochází ke snížení rizika vysokého tlaku, zlepšuje se množství cholesterolu v krvi, a to až o pětinu oproti nekojícím ženám...

Antikoncepce zadarmo Protože jen málokterá z nás chce otěhotnět znovu hned po porodu, hodí se kojení také jako přirozená antikoncepce. „Kojení bylo vždy důležitým faktorem, který přispíval k dlouhým meziporodním intervalům. Při stimulaci bradavky sáním dítěte dochází totiž díky zvýšené hladině hormonu prolaktinu a velmi nízkým hladinám estradiolu a progesteronu k potlačení menstruace,“ vysvětluje MUDr. Magdalena Chvilová Weberová, neonatoložka z Nemcnice Havlíčkův Brod a pokračuje: „Spolehlivost laktační amenorey ovšem postupně klesá. Některé práce udávají selhání do třetího měsíce po porodu asi 1 % u plně, neomezovaně kojících žen. Platí, že čím častěji dítě sálo, tím lépe, protože každé přísátí vede v prvních třech měsících po porodu k velkému zvýšení prolaktinu, a tím jsou hormony cyklu blokovány. V době ustálené laktace, což bývá kolem třetího až čtvrtého měsíce, se už tvorba mléka řídí více poptávkou dítěte a ‚odpijením mléka‘. V tomto období již nelze s laktační amenoreou počítat!“

Snazší život pro oba Kojení má ještě spoustu dalších výhod pro maminky. Dokáže usnadnit komunikaci s miminkem, rychleji vám umožní se s ním sžít, rozumět mu a v rámci novorozeneckých a kojeneckých možností i s ním komunikovat. Kojení samozřejmě šetří i vaši peněženku i váš čas, který byste jinak strávila přípravou umělé výživy, omýváním a vyvařováním lahviček a podobně. Kromě toho právě díky kojení můžete být více v klidu, co se tříměsíčních kolik týče. A jak podtrhuje lékařka „Kojení má skutečně nepopíratelný dopad na celoživotní zdraví dítěte. Proto je zásadní, aby děti byly kojeny tak, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace – do šesti měsíců plně a pak s příkrmy co nejdéle. Snižuje riziko tzv. civilizačních nemocí, cukrovky, obezity a vysokého tlaku. Kojené děti mají kromě toho také lepší úroveň poznávacích funkcí.“ A kdy ž jako máma víte, že tohle všechno svým mlékem pro dítě zabezpečujete, je vám prostě... dobře. A i to se musí počítat mezi prospěch kojení! *