

## checklist

# Jak správně přiložit miminko k prsu

1

### Uvolněte se

Pohodlná poloha na uvolnění těla je číslo jedna pro krásný start kojení. Pohodlně se posadte, myslete na podporu zad a ramen, žádné hrbení. Miminko si položte celým jeho tělíčkem na bok.

2

### Podepřete miminko

Miminko držte podél svého těla, pravou rukou podpírejte hlavu miminka a pravou paží podpírejte zbytek tělíčka. Spodní ručička miminka bude u vašeho prsa, nikoli za tělem.

3

### Mistička na hlavičku

Zkuste docílit toho, aby palec vaší ruky jemně ležel za levým uchem miminka a vaše zbylé prsty vytvořily takovou pomyslnou miskou – budou se dotýkat pravého ucha miminka.

4

### A co ta hlava? Je to váha!

Zkuste si vypomoci polštářem, na který položíte svou ruku i s miminkem. A ne, a nemusí být ten kojící.

5

### Netlačte na hlavičku

Hlavičku nikam netlačte. Vám by také nebylo příjemné, kdyby vás partner chytil za temeno a bořil hlavu do jídla, no ne?



6

### **Nechte miminku prostor**

Dejte miminku prostor, aby dokázalo rozvinout všechny své smysly. Nikam nespěchejte.



7

### **Pravá ruka drží miminko, levá prso**

Levou rukou uchopte prso tak, abyste vytvořila písmeno „U“. Představte si, že jsou na vašem prsu zředu namalované hodiny. Uchopte prso tak, že váš palec byl jako na čísle 3 a ukazováček na čísle 9.



8

### **Hamburger pro miminko**

Super! Miminku chceme zjednodušit práci – prso zmáčkne a uděláme tzv. „hamburger“.



9

### **Bradavka nahoru**

Zkontrolujte, že vaše bradavka směřuje mírně nahoru. Stačí opravdu jen mírně.



10

### **Uvolněte se**

Opět se uvolněte a nechte klesnout ramena dolů a zapadnout tělo do sedačky/křesla.



11

### **Soustředte se**

Budte uvolněná, ale soustředte se na přisátí miminka. Jsou to právě ty detaily, které pomáhají lepšímu přisátí.

12

### Pojďme do akce!

Přejíždějte bradavkou od horního rtu miminka nahoru a dolů.

13

### Sledujte pohyby miminka

Vidíte, jak miminko krásně zešíroka otevřelo pusinku a zcela přirozeně lehce zaklonilo hlavičku? Teď je ten správný moment na vaše propojení.

14

### Pravá chvíle

Teď to přijde. Plynulým pohybem rychle pomůžeme miminku k prsu. Pozor! Hýbeme celou paží s miminkem, ne s prsem!

15

### Přišel pláč?

Miminko začalo plakat a má jazyk nahoře? Klid. Uklidněte miminko a zkuste to znovu od začátku. Nestresujte se. Pro příště si pamatujte, že vždy reagujete na prvotní známky hladu, ne až na pláč.

16

### Povedlo se? Hurá!

Miminko je hluboce přisáté, toho jsme chtěly docílit. Super!

17

### Jak vypadá miminko při sání?

Má horní ret rovně či mírně ohrnutý směrem ven?  
Má dolní ret také jemně ohrnutý?  
Je vidět pohyb spodní čelisti a ucha?  
Vidíte a slyšíte, jak polyká?



18

### **Nevypadá, že saje?**

Tak znovu - odpojte prso pomocí malíčku. Teď je čas na stimulaci pusinky – široká ústa a co největší podtlak v pusince. Cítíte změnu?

19

### **Všechno je, jak má být**

Miminko chvíli saje, chvíli pospává? To je naprosto v pořádku, má na to právo, však se teprve před chvílí narodilo :) Pozorujte, jak saje.

20

### **Správná laktace**

Ujistěte se, že miminko kojíte dostatečně dlouho na každém prsu, aby se laktace správně rozjela. Čím déle a kvalitně bude miminko sát, tím více se bude tvořit mateřské mléko.

21

### **Užívejte si to!**

Nezapomeňte na to nejdůležitější: Jste skvělá máma! Užíjte si společné chvíle se svým miminkem :)