

Světový týden kojení

01.08.2025

1.-7. srpna

Význam a prospěšnost kojení

Kojení je přirozený proces, který zajišťuje výživu novorozence a vytváří pevné pouto mezi matkou a dítětem. Mateřské mléko je nejlepším možným zdrojem živin pro novorozence a kojence, jelikož přesně odpovídá jejich potřebám ve všech vývojových fázích. Obsahuje ideální poměr bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů, stejně jako protilátky, které chrání dítě před infekcemi a posilují jeho imunitní systém.



Jednou z největších výhod kojení je jeho pozitivní vliv na zdraví dítěte. Děti, které jsou kojeny, mají menší riziko vzniku respiračních onemocnění, průjmů, zánětů středního ucha či močových infekcí. Existují také důkazy o tom, že kojení snižuje riziko vzniku obezity, cukrovky 2. typu a některých forem alergií v pozdějším věku. Kojení má rovněž příznivý vliv na vývoj nervové soustavy a kognitivních funkcí dítěte – některé studie ukazují, že kojene děti mají v průměru vyšší IQ.

Zdravotní přínosy kojení se ale netýkají pouze dítěte. Kojení pozitivně ovlivňuje i zdraví matky – napomáhá rychlejšímu zavinování dělohy po porodu, snižuje riziko vzniku poporodního krvácení, osteoporózy a některých typů rakoviny, zejména rakoviny prsu a vaječníků. Kojení rovněž podporuje psychickou pohodu ženy a vytváří pocit blízkosti a bezpečí mezi matkou a dítětem.

Z praktického hlediska je kojení pohodlné, ekonomické a ekologické. Mateřské mléko je vždy připravené k podání, má ideální teplotu a nevyžaduje žádné nádoby ani ohřívání. Kojení rovněž přispívá ke snížení

nákladů na zdravotní péči díky nižšímu výskytu nemocí u kojených dětí.

Je však důležité si uvědomit, že ne všechny matky mají možnost kojit. Důvody mohou být různé – od zdravotních komplikací, přes nedostatek mléka, až po užívání léků nebo jiné závažné okolnosti. V takových případech je důležité, aby nebyly matky stigmatizovány, ale naopak podpořeny v hledání co nejlepší alternativy pro své dítě.

Naštěstí v dnešní době existují kvalitní náhražky mateřského mléka, které jsou vyrobeny na základě mléka jiných druhů zvířat. Nejčastěji se používá kravské mléko, které je speciálně upraveno tak, aby se svým složením co nejvíce přiblížilo mateřskému mléku. V některých případech se využívá také kozí mléko, které je lépe stravitelné a může být vhodné pro děti s vyšší citlivostí. Výjimečně se zpracovává i ovčí mléko, které je bohaté na živiny a tuky. Díky těmto zdrojům může být zajištěna adekvátní výživa i pro děti, které nemohou být kojeny.