



Kojení a nemoc

Každou kojící maminku během doby kojení jistě občas postihne nemoc. Ať jde o běžnou virózu nebo bakteriemi způsobenou infekci, vždy vyvolá otázky spojené s kojením...

Nabízím Vám pár informací a typů, jak tuto situaci zvládnout co nejlépe:

1. **Nemusíte omezovat kojení:** v případě, že proděláváte infekci (nachlazení, virózu, angínu atd.) brání se Vaše tělo tvorbou protilátek a imunoglobulinů. Ty přechází do mléka a vytváří ochranu pro Vaše miminko. Úměrně Vašemu stavu je vhodné navýšit příjem tekutin.
2. **Nemusíte přestat kojit při teplotě ani horečce:** není žádný důvod, proč při horečce přestávat kojit. Pokud se na to cítíte, kojte tak jak Vám a Vašemu miminku vyhovuje. Informace o horečkou „zkaženém mléce“ jsou pouze mýty.
3. **Nemusíte se izolovat od miminka:** není nutné se striktně izolovat od miminka ani používat roušky a jiné pomůcky. Stačí dodržovat **běžné hygienické návyky**. Je velmi pravděpodobné, že miminko vycítí Vaši nepohodu a o to víc bude vyžadovat Vaši přítomnost. Pokud to zvládnete, nebojte se být v kontaktu.
4. **Nemusíte se bát bylinek:** všeobecně známé bylinky proti nachlazení jako např. **zázvor, tymián, heřmánek, brusinka, mateřídouška, šalvěj** nebo máta užívané v **běžném množství** tj. do 500ml denně neškodí. Některé bylinky jsou „zatracované“ kvůli údajnému útlumu laktace, ale v případě užívání v běžném množství po dobu nachlazení (do týdne) neublíží. Šalvěj v odvaru na kloktání také ne.
5. **Nemusíte se bát běžných léků:** léky s účinnou látkou **Paracetamol** (Paralen, Panadol) nebo **Ibuprofen** (Ibalgin, Brufen, Ibumax) jsou možné užívat v předepsaném dávkování. Přechází do mléka pouze ve velmi malém množství.
6. **Nemusíte přestat kojit při užívání antibiotik (ATB):** na běžné nachlazení nebo virovou infekci jsou ATB **nevhodná** (proto je dobré nechat si vyšetřit CPR – ukazatel zánětu z krve). V případě potvrzené **bakteriální infekce** např. angíny, je možné ATB užívat, po upozornění lékaře, že kojíte. Je velká škála ATB, která jsou při kojení bezpečná

(např. Peniciliny). Je však vhodné začít užívat probiotika (laktobacily), jako prevenci narušení mikroflóry.

7. **Můžete si vhodnost léčiv ověřit:** v případě jakýchkoli nejasností ohledně vhodnosti předepsaných léčiv je možné ověřit si informace ověřit na internetové stránce <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm> , kde po zadání účinné látky naleznete odpověď. Ne vždy jsou lékaři plně orientovaní ve farmakokinetice a farmakodynamice daného léčiva, proto mohou „preventivně“ kojení zakázat ☹
8. **Můžete (musíte ☺) odpočívat:** vhodné je také lehce **zvýšit příjem tekutin**, vyvarovat se chladu a nepřetěžovat se. Někdy je možné pociťovat přechodný útlum produkce mléka, to je závislé na vašem zdravotním stavu. Pokud však nejste v těžkém stavu a máte kontakt s dítětem jde jen o přechodný stav.
9. **Můžete užívat přírodní povzbuzovače:** vitamín C, česnek anebo cibuli můžete užívat i ve velkém množství (pokud přímo nevíte, že Vám nebo miminku vadí).
10. **Osobní vyzkoušené recepty**
 - **Tymiánový sirup – proti kašli:** 250ml vody, 200g cukru – svařit, vsypat balíček tymiánu a louhovat přes noc, scedit. Podávat 5ml 3x denně
 - **Cibule s cukrem – na odkašlávání:** velká cibule nakrájet nadrobno, zasypat moučkovým cukrem, zakrýt talířkem, zatížit, nechat pustit šťávu. Podávat polévkovou lžící 3x denně.
 - **Čaj proti kašli – na zklidnění dráždivého kašle:** 1 polévková lžice majoránky, 250ml vody, vylouhovat 10 minut, přidat med a popíjet před spaním.
 - **Čaj na snížení teploty:** 1 lžička květu bezu černého a 1 lžička květu lípy, 250ml vody, 10 minut louhovat, osladit medem a vlažné popíjet.

Hodně energie, síly a radosti z kojení

Vaše LP

Veronika



