

## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 Dotazník

Vážená paní,  
jsem studentkou 2. lékařské fakulty v oboru fyzioterapie a chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníků v rámci mé diplomové práce. Zabývám se v ní vlivem fyzioterapie na průběh šestinedělí.

Dotazníky budou anonymní, výsledky z hromadného sběru dat budou uvedeny v mé diplomové práci. Předem Vám děkuji za vyplnění a za Vaše odpovědi.

Bc. Marie Šimánková

Dotazník se týká pouze nynějšího fyziologického porodu a šestinedělí (ne císařský řez).

**1. Kolik je Vám let?**

- a) 15–20
- b) 21–29
- c) 30–39
- d) 40 a výše

**2. Po kolikáté jste rodila?**

- a) poprvé
- b) podruhé
- c) potřetí
- d) rodila jsem více než 3x

**3. Jaká byla váha a míra Vašeho dítěte po narození?**

- a) ..... kg
- b) .....cm

**4. Jaký byl průběh Vašeho porodu?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) porod byl bez problémů
- b) porod byl koncem pánevním (dítě šlo zadečkem napřed)
- c) byl mi proveden nástřih hráze (epiziotomie)
- d) při porodu došlo k poranění hráze – nutnost šití
- e) byly mi podány léky proti bolesti
- f) při porodu lékař použil kleště/vakuumextraktor
- g) jiné – vypište:

.....

**5. Byla jste informována, jak po porodu cvičit?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) ano, na předporodním kurzu
- b) ano, na oddělení šestinedělí
- c) ano, byla jsem informována o cvičích po porodu
- d) ano, byla jsem informována o cvičích a byly mi předvedeny
- e) ano, byla jsem poučena o péči o jizvu
- f) ne, nebyla jsem informována
- g) jiné – vypište: .....

**6. Jak probíhalo prvních pár hodin po porodu v porodnici?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) ještě před prvním vstáváním z lůžka jsem se snažila lehce cvičit s nohama a rukama
- b) do 4 hodin od porodu jsem se vstala z lůžka s doprovodem
- c) po porodu jsem se bez problémů vymočila
- d) musela jsem být po porodu vycévkována, nešlo mi se vymočit
- e) jiné – vypište: .....

**7. Měla jste v průběhu šestinedělí potíže s močením/inkontinencí?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) ne, vše probíhalo v pořádku
- b) ano, několik dní po porodu jsem měla silné nutkání na močení
- c) ano, občas při kýchnutí, zasmání či zakašlání jsem pocítila malý únik moči
- d) jiné – vypište: .....

**8. Pokud jste na předchozí otázku odpověděla kladně, jak jste problém řešila?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) neřešila jsem to
- b) cvičila jsem cviky na pánevní dno
- c) konzultovala jsem problém s odborníkem (lékař, fyzioterapeut, porodní asistentka)
- d) jiné – vypište: .....

**9. Podporovala jste po porodu zavínování dělohy?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) ano, polohovala jsem se na břicho
- b) ne, nevěděla jsem jak
- c) jiné – vypište: .....

**10. Pokud u Vás došlo k poranění hráze, nebo epiziotomii, jak jste se o jizvu starala v průběhu šestinedělí?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) pravidelně jsem ji sprchovala
- b) snažila jsem se, aby byla neustále větraná
- c) mazala jsem jizvu mastným krémem
- d) pravidelně jsem si prováděla masáž jizvy
- e) jiné – vypište: .....

**11. Pro kojení jsem nejčastěji v šestinedělí využívala:**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) poloha vleže (matka i dítě leží na boku)
- b) poloha vsedě – poloha Madony (dítě leží v ohbí paže matky)
- c) poloha vsedě – poloha tanečnicka (dítě leží na matčině předloktí)
- d) poloha vsedě – poloha fotbalisty (dítě leží na předloktí matky, která rukou podpírá ramínka dítěte)
- e) poloha v polosedě s podloženými nohama
- f) vzpřímená, vertikální poloha (dítě sedí obkročmo na dolní končetině matky)
- g) poloha vleže na zádech
- h) jiné – vypište: .....

**12. Při kojení:**

- a) jsem se cítila dobře
- b) občas mne bolela záda, pomohla změna polohy
- c) bolela mne záda ve všech polohách

**13. V šestinedělí mne začalo trápit:**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) nic, co by mne netrápilo před těhotenstvím
- b) bolest zad v oblasti krční páteře
- c) bolest zad v oblasti hrudní páteře
- d) bolest zad v oblasti bederní páteře
- e) bolest kyčelních kloubů
- f) bolest chodidel (nohou)
- g) bolesti v oblasti lýtek (cévní komplikace)
- h) bolest hrudníku (oblast hrudní kosti)
- i) oblast břišní stěny, která byla ochablá
- j) potíže s vyprazdňováním (stolice)
- k) jiné – vypište: .....

**14. Pokud jste na předchozí otázku odpověděla kladně, jak jste problém/ problémy řešila?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) neřešila jsem to
- b) cvičila jsem cviky doporučené pro ženy po porodu
- c) konzultovala jsem problém s odborníkem (lékař, fyzioterapeut, porodní asistentka)
- d) jiné – vypište: .....

**15. Po návratu z porodnice, jsem doma v období šestinedělí:**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) pravidelně cvičila cviky pro ženy po porodu
- b) občasně cvičila cviky pro ženy po porodu
- c) necvičila
- d) chodila jsem na procházky
- e) vrátila jsem se ke své oblíbené pohybové aktivitě
- f) jiné – vypište: .....

**16. Jaké jste měla pocity ze cvičení po porodu?**

- a) příjemné, po cvičení jsem se cítila protažená
- b) příjemné, pozice při cvičení byly úlevové
- c) příjemné, po cvičení se mi ulevilo od bolesti/od problémů, co mne trápily
- d) ani příjemné, ani nepříjemné
- e) jiné – vypište: .....

Ještě jednou Vám děkuji za Váš čas a za vyplnění dotazníků.

Vaše případné dotazy můžete zasílat na emailovou adresu [simankova.maruska@gmail.com](mailto:simankova.maruska@gmail.com)

Pokud Vás napadá něco dalšího k Vašemu průběhu šestinedělí nebo porodu, zde je prostor pro Vaše vyjádření.

## Příloha č. 2 Dotazník Edinburská škála postnatální deprese

### Dotazník Edinburská škála postnatální deprese

Tento druhý dotazník se týká toho, jak se cítíte několik týdnů po porodu. Prosím, zaškrtněte tu odpověď, která nejlépe vystihuje, jak jste se cítila v minulých 7 dnech (nikoli jak se cítíte dnes).

V minulém týdnu:

1. **Jsem byla veselá a viděla převážně humorné stránky života**
  - a) mnohem více než jindy
  - b) většinou ano
  - c) příliš často
  - d) vůbec ne
  
2. **Hleděla jsem do budoucnosti s radostí a nadějí**
  - a) tak výrazně, jako málokdy dříve
  - b) trochu více než obvykle
  - c) méně než obvykle
  - d) vůbec ne
  
3. **Zlobila jsem se nepřiměřeně, když se něco nedařilo**
  - a) ano většinu doby
  - b) ano, ale jen někdy
  - c) ne příliš často
  - d) vůbec ne
  
4. **Byla jsem úzkostná a starostlivá, aniž by k tomu byly rozumné důvody**
  - a) ne, vůbec ne
  - b) ne, jen výjimečně
  - c) ano, někdy
  - d) ano, velmi často
  
5. **Cítila jsem se vyděšená, až trochu v panice a to bez závažných důvodů**
  - a) ano, velmi často
  - b) ano, někdy
  - c) ne příliš
  - d) ne, vůbec ne
  
6. **Mnoho věcí se mne nepříjemně dotýkalo**
  - a) ano, většinou jsem nebyla schopna se s nesnázemi vyrovnat
  - b) ano, někdy jsem se s nesnázemi vyrovnávala hůře než obvykle
  - c) ne, většinou jsem se se vším dobře vyrovnávala
  - d) ne, vyrovnávala jsem se se vším bez potíží
  
7. **Byla jsem tak znepokojená, že jsem špatně spala**
  - a) ano, většinou
  - b) ano, někdy
  - c) ne příliš často
  - d) ne, vůbec ne
  
8. **Měla jsem špatnou a mizernou náladu**
  - a) ano, většinou
  - b) ano, někdy
  - c) ne příliš často
  - d) ne, vůbec ne

**9. Byla jsem tak nešťastná, že jsem plakala**

- a) ano, hodně času
- b) ano, častěji, než jindy
- c) ano, ale jen výjimečně
- d) ne, nikdy

**10. Napadaly mě myšlenky, které mne znepokojovaly**

- a) ano, velmi často
- b) ano, ale jen někdy
- c) zcela výjimečně
- d) ne, nikdy

### Příloha č. 3 Škála vlastní efektivity kojení – krátká forma (BSES-SF-CZ)

#### Škála vlastní efektivity kojení – krátká forma (BSES-SF-CZ)

Breastfeeding Self-Efficacy Scale – Short Form (BSES-SF)

U každého z následujících tvrzení v tabulce vyberte, prosím, odpověď zakroužkováním čísla, které nejlépe popisuje, jak jste si jistá s kojením svého dítěte, a které nejlépe odpovídá Vašemu pocitu. Žádné odpovědi nejsou považovány za správné nebo špatné.

- 1 = vůbec si nejsem jistá
- 2 = nejsem si moc jistá
- 3 = občas si nejsem jistá
- 4 = jsem si jistá
- 5 = jsem si zcela jistá

1 Dokážu vždy poznat, že se moje dítě dostatečně napilo	1	2	3	4	5
2 S kojením si dokážu vždy poradit, stejně jako s jinými náročnými úkoly	1	2	3	4	5
3 Běžně nakojím své dítě bez dokrmování (příkrmu)	1	2	3	4	5
4 Jsem si jistá, že je moje dítě správně přiloženo po celou dobu kojení	1	2	3	4	5
5 Běžně jsem s kojením spokojená	1	2	3	4	5
6 Zvládnou dítě nakojit, i když pláče	1	2	3	4	5
7 Vždy jsem připravená kojit	1	2	3	4	5
8 Dokážu vždy pohodlně nakojit i v přítomnosti členů mé rodiny	1	2	3	4	5
9 Kojení je pro mě uspokojivým zážitkem	1	2	3	4	5
10 Zvládám situaci, kdy je kojení časově náročné	1	2	3	4	5
11 Zvládnou uvolnit prs z úst dítěte	1	2	3	4	5
12 Jsem připravena nakojit svoje dítě, kdykoliv si řekne	1	2	3	4	5
13 Co se týče kojení, dokážu uspokojit potřeby svého dítěte	1	2	3	4	5
14 Dokážu vždy poznat, že už dítě nechce pít	1	2	3	4	5

© Cindy-Lee Dennis

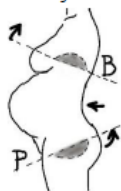
Autorská práva k nástroji Breastfeeding Self-Efficacy Scale – Short Form (BSES-SF) vlastní Dr. Cindy-Lee Dennis (2003).

## Příloha č. 4 Leták

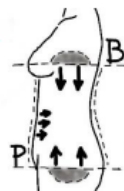
## CVIČENÍ PO PORODU VAGINÁLNÍ CESTOU

Milá maminko, na této stránce najdete cviky vhodné pro šestinedělí a stručné informace o péči o jizvu.

Cvičení začíná 6 – 12 hodin po porodu. Pro podpoření zavínování dělohy si lehněte na břicho – viz cvik č.10. Cvičí se na rovné podložce – v porodnici dejte polštář a přikrývku stranou a ležte na rovné posteli. Doma můžete cvičit na zemi na karimatce. Během cvičení volně dýchejte, nezadržujte dech. Při vstávání z postele se nejprve přetočte na bok a poté se zvedněte. Každý cvik opakujte 5 – 10x. Při únavě, nebo nedostatku času můžete cviky rozdělit do průběhu dne. Během šestinedělí je také důležité odpočívat, pravidelně pít, zdravě jíst a chodit.



Zejména na konci těhotenství dochází nárůstem bříška ke zvýšené poloze bránice (B), která je omezená v pohybu. Břišní svaly se protahují a přizpůsobují rostoucí děloze. Může dojít k prohloubení křivky bederní páteře. Pánevní dno (P) a bránice jsou v rozevřeném postavení.



V šestinedělí se snažíme pomocí cvičení dostat tělo do stavu, v jakém bylo před těhotenstvím. Podporujeme správnou aktivitu bránice (B), břišních svalů a pánevního dna (P). Tím se vytvoří tlak v břišní dutině, který pomáhá stabilizovat páteř a stavi bránici a pánevní dno do paralelní polohy.

**Podize:** zde najdete popis čtyř základních pozic s obecnými zásadami, které platí během všech následujících cviků. Cvičení probíhá aktivně.

**Poloha vleže na zádech**

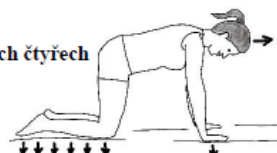
Vleže na zádech se vytáhnú z pat, prodloužím křížovou kost směrem k patám. Vytáhnú se za vrcholem hlavy tak, že se bedra přiblíží k podložce. Hlava je v prodloužení páteře (v případě potřeby podložím polštářem), nezakláním ji. Ramena jsou volná. Dlaněmi lehce tlačím do podložky.

**Poloha vleže s pokrčenými koleny**

Vleže na zádech pokrčím nohy, nejvýše na šířku pánve, prodloužím křížovou kost směrem k patám. Vytáhnú se za vrcholem hlavy tak, že se bedra přiblíží k podložce. Hlava je v prodloužení páteře. Ramena jsou volná. Dlaněmi a chodidly lehce tlačím do podložky.

**Poloha vleže na břiše**

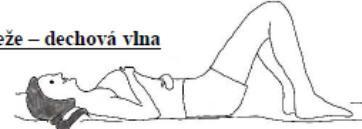
Vleže na břiše se vytáhnú z pat, prodloužím křížovou kost směrem k patám. Vytáhnú se za vrcholem hlavy, ale hlava není v záklonu. Lokty lehce tlačím do podložky, ramena stáhnú od uší k pasu.

**Poloha na všech čtyřech**

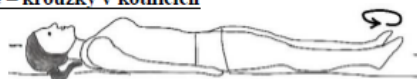
Na všech čtyřech si pokrčím nohy tak, aby kolena byla pod stehny a špičky směřovaly k sobě. Bederní páteř je protažená. Vytahují se za vrcholem hlavy. Dlaněmi, holeněmi a nártý lehce tlačím do podložky.

**CVIČENÍ****1. Poloha vleže – dechové cvičení**

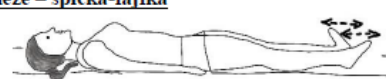
- dlaně dám na břicho, nadechnu se nosem pod dlaně, vydechnu ústy
- poté dám dlaně na hrudník, nadechnu se nosem pod dlaně, vydechnu ústy

**2. Poloha vleže – dechová vlna**

- jednu dlaně dám na hrudník, druhou na břicho
- nadechnu se nosem pod dlaně na břicho, poté pokračuji pod dlaně na hrudník, vydechují nejprve břicho, poté hrudník

**3. Poloha vleže – kroužky v kotnicích**

- volně dýchám a dělám kroužky v kotnicích na obě strany
- mohu obě nohy současně, nebo postupně

**4. Poloha vleže – špička-fajfka**

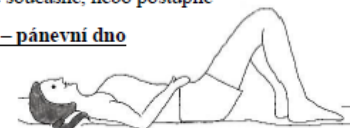
- volně dýchám a přitahuji špičku směrem k břichu a pak nohu propnu (špička a fajfka), obě nohy současně

**5. Poloha vleže – pumpování**

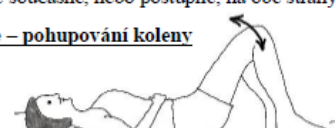
- volně dýchám a stisknu dlaně v pěst a poté povolím
- mohu obě ruce současně, nebo postupně

**6. Poloha vleže – kroužky v ramenou**

- volně dýchám, dlaně položím na rameno a dělám kroužky v rameni
- mohu obě paže současně, nebo postupně, na obě strany

**7. Poloha vleže – pánevní dno**

- volně dýchám, dlaně položím do třísel, jsem uvolněná
- velmi jemně vtáhnú močovou trubici, pochvu a konečník směrem k dlaním, pod dlaněmi cítím aktivitu svalů
- nadechnu se směrem do břicha, vydechnu, povolím

**8. Poloha vleže – pohupování koleny**

- volně dýchám, dlaně položím na břicho, kolena jsou od sebe nejvýše na šířku pánve
- rytmicky pohupuji kolena doprava a doleva v malém rozsahu

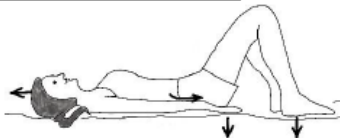
**9. Poloha na boku s podloženým kolenem**

- během dne nebo po cvičení volím relaxační pozici
- lehnu si na bok a podložím si koleno polštářem
- relaxaci propojím s dechem

**10. Poloha vleže na břiše – zavínování dělohy**

- podložím si podbříšek složeným ručníkem nebo polštářem
- několikrát denně si na 10 – 15 minut lehnu do této pozice
- polohuji se takto první dny po porodu

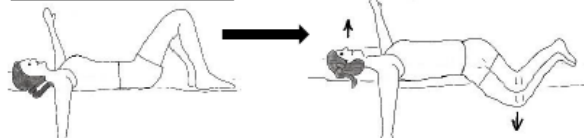
----- zde končí maminky 1.den po porodu -----

**11. Poloha vleže na zádech – aktivace**

- prodloužím křížovou kost směrem k patám, vytahuji se za vrcholem hlavy, aby se bedra přiblížila podložce
- chodidly se opřu do podložky a aktivuji břišní svalstvo k pupíku
- v této pozici zůstanu na 2 nádechy – výdechy, povolím

**13. Poloha vleže na břiše – propnutí kolen**

- ruce si dám pod čelo, ramena jsou volná, prodloužím křížovou kost směrem k patám (sklopím pánev)
- nyní zvednu stehna nahoru (až se propnou kolena)

**12. Poloha vleže – rotace**

- paže dám do upažení, chodidla mám u sebe
- hlava rotuje na jednu stranu a současně kolena otáčím na stranu opačnou
- poté se vrátím do výchozí pozice a vystřídám strany

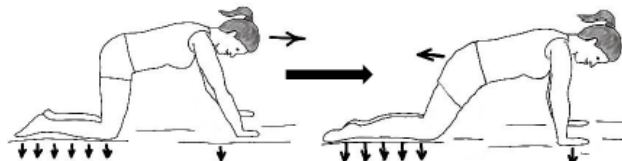
**14. Poloha vleže na boku – zvedání nohy**

- spodní ruku mám pod hlavou, nohy jsou pokrčené tak, že je bederní páteř protažená
- zatlačím lehce do podložky dlaní a spodním kolenem
- zvedám horní nohu, koleno výše než kotník

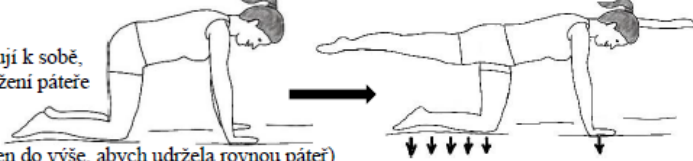
----- zde končí maminky 2-3.den po porodu -----

**15. Poloha na čtyřech – klubičko**

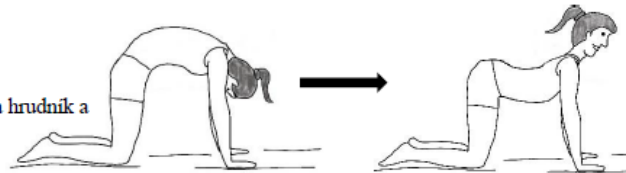
- kleknu si, zadečkem si sednu na paty, paže opřené o předloktí, hlava je v prodloužení páteře
- zatlačím předloktími lehce do podložky, vytáhnu se za hlavou a za křížovou kostí, vydržím na 2 nádechy – výdechy

**16. Poloha na čtyřech – houpačka**

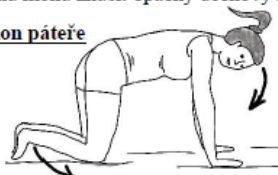
- kleknu si na všechny čtyři, páteř je protažená, hlava v prodloužení páteře, zatlačím lehce dlaněmi a holeněmi do podložky
- trup je zpevněný a já se v malém rozsahu zhoupnu dopředu – jen do úrovně, kdy mám dlaně pod ramenními klouby a poté dozadu

**17. Poloha vkleče – vzpažení křížem**

- klečím, kolena mám na šířku pánve, špičky směřuji k sobě, dlaně pod ramenními klouby a hlava je v prodloužení páteře (dívám se na podložku)
- zatlačím do podložky levou holení a nártem a pravou dlaní, zvednu levou paži a pravou nohu (jen do výše, abych udržela rovnou páteř)
- vrátím se do kleku, poté vystřídám strany

**18. Poloha vkleče – kočička**

- vycházím z pozice jako u cviku 17., s nádechem jdu do vyhrbení bederní páteře, hlavu přitisknu na hrudník a sklopím pánev dozadu
- s výdechem se prohnu hlavně v hrudní páteři a hlavu zakloním
- po zvládnutí tohoto cviku mohu zkusit opačný dechový rytmus (s výdechem jdu do vyhrbení, s nádechem do prohnutí)

**19. Poloha vkleče – úklon páteře**

- vycházím z pozice jako u cviku 17., odlepím bérce od podložky
- hlava je v prodloužení páteře, bérce a hlavu vytočím na pravou stranu (podívám se na nohy), vrátím se do středu, vystřídám strany

**20. Poloha vleže na zádech – zvedání pánve**

- vycházím z pozice jako u cviku 11., lehce vtáhnu konečník, pochvu a močovou trubici
- s nádechem zvedám pánev, obratle po obratli od podložky, podržím, vrátím do výchozí pozice, vydechnu a uvolním

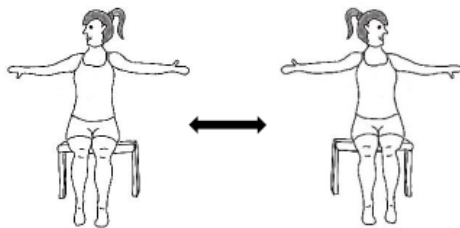


**21. Poloha vleže – šikmé břišní svaly**

- vleže na zádech, jednu nohu pokrčím a položím na vnitřní koleno prsty protilehlé ruky, poté zatlačím kolénem proti prstům a prsty proti kolenu, pohyb nevychází z aktivity vnitřního stehna, ale z pánve – aktivuji šikmé břicho
- poté vystřídám strany

**23. Poloha vsedě – paže**

- vsedě, dlaně dám proti sobě, chodidla mám u sebe, zatlačím chodidla do podlahy a napřímím páteř
- zatlačím dlaněmi proti sobě, držím, poté povolím
- během cvičení volně dýchám, nezadržuji dech

**25. Poloha vsedě – rotace**

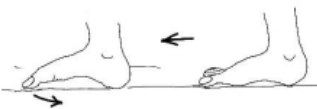
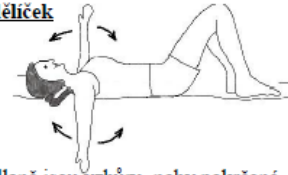
- vsedě, paže v upažení, palec jedné ruky směřuje nahoru, druhý palec dolů, sleduji pohledem ruku s palcem dolů
- pomalou rotuji hlavou a současně pažemi až se zase dívám na ruku s palcem dolů

**27. Cvičení plosky nohy – vějíř**

- vsedě, zrakem kontroluji nohy, cvičím bez ponožek
- zkusím roztáhnout prsty co nejdál od sebe
- současně se opřu do 4 bodů znázorněných na obrázku, jako kdybych chtěla vstát
- pokud se nedaří, mohu rukou prsty nastavit do pozice a takto je zkusit udržet

**29. Cvičení plosky nohy – píďalka**

- vsedě, zrakem kontroluji nohy, cvičím bez ponožek
- pokrčením prstů posouvám nohu vpřed, poté zase vzad
- patu neodlepjuji od podlahy, poté vystřídám nohy

**22. Poloha vleže – andělíček**

- paže dám do upažení, dlaně jsou vzhůru, nohy pokrčené
- pomalou pohybuji pažemi do vzpažení nahoru, poté je dávám k tělu
- jako kdybych dělala pažemi andělíčka ve sněhu, ale pomalu

**24. Poloha vsedě – paže**

- vsedě, zaháknu prsty rukou do sebe, chodidla mám u sebe, zatlačím chodidla do podlahy a napřímím páteř
- zatáhnu rukama, každá na opačnou stranu, poté povolím
- během cvičení volně dýchám, nezadržuji dech

**26. Poloha vsedě – ručník**

- doma, po propuštění z porodnice, když už jsem zhojená
- sednu si na smotaný ručník na židli tak, abych ho měla mezi sedacími kostmi, nohy dám lehce od sebe
- pohybem pánve vpřed a vzad hledám neutrální vzprámenou polohu, ručník se dotýká pánevního dna, nadechnu se směrem k ručníku
- tento cvik je vhodné spojit s masáží jizvy

**28. Cvičení plosky nohy – špička-fajfka**

- ve stoje, mohu se přidržovat rukama pro stabilitu
- jednou nohou stojím na špičce, druhou na patě
- později k nohám mohu přidat pohyb paží, jako kdybych jela na běžkách a v rukou měla hůlky



U cvičení stále dodržuji základní zásady vypsané u prvních čtyř pozic.

V případě šití na hrázi, bolesti, či výrazném diskomfortu při některém z cviků, ho mohu v sestavě vynechat, nebo snížit počet opakování do doby, než budu zhojená.

**Péče o jizvu**

Jizvu mohu hned po porodu sprchovat. První masáž provádí proud vody ze sprchové hlavice. Místo se snažím mít neustále větrané (nemělo by se zapářit). Po vypadání stehů mohu začít s masáží jizvy. Masáž je vhodné provádět v polosedě, nebo vleže. Bříška prstů přiložím na jednu stranu jizvy a pomalým krouživým pohybem rozmasíruji okolí podél celé jizvy z obou stran. Poté mohu lehce zkusit tento samý pohyb přes jizvu. K masáži jizvy mohu přidat mastný krém, například z měsíčku lékařského nebo nesolené sádlo. Později, když je jizva zase o trochu zhojenější, zkusím pohyblivost jizvy do všech stran.



## KOJENÍ

Milá maminko, na této stránce naleznete základní body ke kojení, polohy pro kojení a masáž prsu při bolestivém nalítí.

Zvolím si pohodlnou pozici pro sebe a dítě. Časně po porodu je nevhodnější pozice vleže – pozice č. 6. Prs podepřu prsty ruky zespodu, palec je vysoko nad bradavkou – prsty se nesmí dotýkat dvorce. Příkladám dítě k prsu. Bradavka je v úrovni úst dítěte. Dítě uchopuje bradavku a co největší část dvorce. Kojení matku nebolí. Nepříkladám křičící dítě k prsu. Kojím bez omezení, dle potřeby dítěte.

Během kojení volně dýchám, dech nezadržuji, měl by směřovat až do břicha. Hlavu mám v prodloužení páteře, snažím se abych i v poloze s podloženými zády měla páteř v jedné rovině. Ramena a krk by měly být volné.

V poloze vsedě, nebo v polosedě mohu nohama lehce zatlačit do podložky, což mi pomůže s napřimením.

Miminko by mělo mít během kojení pánev, hrudník a hlavu v paralelní pozici (jako na obrázku) a páteř v jedné linii.



### Polohy pro kojení

#### 1. Poloha vsedě – Madony



- dítě leží na mé paži
- druhou rukou si přidržuji prs

#### 2. Poloha vsedě – tanečnicka



- tělo dítěte leží na mém předloktí a v dlani držím hlavičku dítěte
- mohu střídat oba prsy

#### 3. Poloha vsedě – fotbalisty



- tělo dítěte leží na mém předloktí
- nohy dítěte mám podél boku

#### 4. Poloha vleže – na zádech



- vhodná pro děti, které se špatně přisávají
- mohu přesouvat dítě bez většího úsilí

#### 5. Poloha v polosedě – s podloženými nohama



- dítě leží na mém předloktí, mám podložené nohy
- polštář na břichu brání tlaku dítěte na mé břicho

#### 6. Poloha vleže



- dítě leží podél mého boku, přitisknuté břicho dítěte na moje břicho
- neopírám se o loket, hlavu mám podloženou polštářem

#### 7. Poloha vzpřímená – vertikální



- dítě sedí obkročmo na mé noze
- jednou rukou držím prs, druhou dítě
- pozice je vhodná pouze pro starší děti, které umí sedět
- nesmí vyvolat záklon hlavičky dítěte

### Masáž prsu – při bolestivém nalítí prsou

- při bolesti se může na prs přikládat studený obklad mezi kojením, před kojením přikládáme teplý obklad a provádíme masáž



- masáž prsu provádím krouživými pohyby konečky prstů, jemně, masáž nebolí, pohyb ruky jde od podpaží k bradavce
- levou rukou masíruji pravý prs, pravou rukou lehce přidržuji (obdobně u druhého u prsu)



- masáž prsu provádím celou plochou dlaně
- plochou dlaně udělám lehký houpavý pohyb nahoru a dolu
- dlaň poté přemístím zespodu prsu, z vnější strany a z vnitřní strany a houpavý pohyb tam zopakuji