



Moje drahá Lenko,

*Zase jsem vyšetřila trochu času a posílám ti rady pro období, kdy budeš přestávat Helenku kojit. Článek, je hlavně pro maminky, které se rozhodnou začít znovu pracovat a musejí přestat kojit. Ale rady ti mohou pomoci, pokud se stane, že nebudeš mít dost mléka v prsou. A pak hlavně pro období, kdy Helenka začne jíst polévky a jiné pochoutky.*

Přestat kojit by maminka neměla ze dne na den, ale postupně, a to jak kvůli miminku, tak kvůli sobě. Postupně může znamenat během několika dnů, jednoho týdne nebo jednoho měsíce, cílem je postupně zastavit tvorbu mléka v prsech. Když jednou za dva nebo tři dny, místo kojení bude miminko pít z lahve, tvorba mléka v prsou se začne snižovat. Obecně se zdá nejlepší nejdříve nahradit kojení večerní, kdy je v prsu nejméně mléka, a do poslední chvíle zachovat kojení ranní, kdy je v prsu mléka hodně. Ale každé miminko je jiné, to ono rozhodne o způsobu, jak a kdy přestane maminka kojit. Maminka by měla dítě dobře pozorovat, aby věděla, ve kterou denní dobu se dítě zajímá o pití z prsu více nebo méně, kdy miminko pije náruživě a kdy naopak bez přílišného zájmu, pozorujíc spíše, co se děje kolem něho - to je ta denní doba, kdy bude nejsnadnější kojení nahradit lahví.

Ke snížení tvorby mléka v prsu není třeba brát žádné léky. Mléko se bude tvořit, dokud bude miminko z prsu pít, a s vysazování některých kojení se tvorba sníží. Přesto může někdy dojít k přeplnění prsu, matka má horečku, zimnici, a bolesti při kojení. Dojde-li k patologickému stavu, jedná se o *mastitidu* nebo *lymphangitidu*, prso nebo některá jeho část tvrdne, zčervená a naběhne. V tom případě je nutná lékařská pomoc. Aby maminka předešla tomuto onemocnění, je třeba odšťikávat mléko, aby nedošlo k přeplnění prsa. Také je příjemná horká sprcha, která prsům uleví.

Konec kojení znamená také konec intimního období, kdy maminka a její miminko žijí uvnitř jejich krásné bubliny, mimo čas a prostor. Změna je někdy těžká, hlavně tehdy, trvalo-li kojení dlouhé měsíce. Maminka bude potřebovat podporu otce, rodiny, a někdy i rady pediatra nebo porodní asistentky. A miminko? To nemá rádo změny. Konec kojení pro něho znamená konec něčeho moc příjemného, a radikální změnu jeho návyků. Pokud místo kojení dostává pít mléko z lahve, je to pro něho velká změna: z prsu pije pomocí rtů a jazyka, ale dudlík na lahvi musí stisknout hlavně dásněmi. Proto je důležitý výběr dudlíku, jeho materiál, velikost otvoru, teplota dudlíku. Je třeba zasunout dudlík do pusinky pomalu a opatrně, maminka by měla být trpělivá, protože dudlík nemůže nikdy nahradit jemnost kůže na prsu. Aby se miminko při pití z lahve cítilo v bezpečí, maminka ho láskyplně chová, kolébá, zpívá mu, konejší ho a laská. Dotyk je moc důležitý, proto by měla děťátko hladit, pusinkovat. Při krmení z lahve je lepší změnit pozici oproti té při kojení, např. mít miminko na kolenou proti sobě. Některé maminky obalují lahev svým prádlem, aby miminko poznalo maminčinu vůni, a mělo důvěru.

A pak přijde okamžik posledního kojení. Maminka splnila svoje krásné poslání a děťátko udělalo první krůček do samostatného života.

Beruško, neví, kdy tenhle okamžik přijde, myslím, že máš pravdu, nejlepší by bylo přestávat pomalu kojit až začneš Helenku krmit polévkami a protlakly.

Tvoje milující maminka