

Polohy kojení

Je důležité najít uvolněnou a pohodlnou polohu, aby vás nebolely bradavky a miminko efektivně sálo. Můžete vyzkoušet několik poloh během dne, ulevíte bradavkám a rovnoměrně vyprázdníte prsa.

Poloha vleže



Oba ležíte na boku. Vy máte podloženou hlavu polštářem, aby se vyrovnala poloha hlavy s výší ramene. Miminko leží proti vám a vy ho lehce přidržíte.

Poloha vleže na zádech

Ležíte opřená o polštáře. Miminko leží bříškem na vás obličejem dolů. Této poloze se také říká novorozenecká, obvykle se takto přikládá miminko hned po porodu. Poloha je vhodná pro skin-to-skin kontakt, kdy vy i miminko jste svlečení do půli těla.



Poloha vsedě (kolébka, madona)

Miminko leží na boku v náručí, celým tělem k vám. Vaši ruka podpírá zadeček. Druhou rukou můžete přidržovat prs, spodní ruka dítěte je kolem pasu matky. Pod nohy si můžete dát stoličku a záda si můžete opřít, při této poloze se dá dobře využít kojící polštář. Polohu si můžete vyzkoušet také v pololehu a vypodložit si nohy pod kolena polštářem, pak bude poloha vhodná i pro maminky po císařském řezu.



Fotbalová (boční) poloha

Tato poloha je vhodná pro ženy s velkými prsy, s plochými bradavkami či po císařském řezu. Miminko leží na předloktí maminky, která rukou podpírá ramínka dítěte. Prsty podpírají hlavičku. Nohy dítěte jsou podél vašeho boku. Chodidla se nesmí o nic opírat. Vaše předloktí je podepřeno polštářem.

