

Obsah

ÚVODEM	1
I. FYZIOLOGIE KOJENÍ	2
TIPY PRO MATKY	4
Úloha otce a rodiny při kojení	4
Jakou pomoc potřebuje matka v začátcích kojení	4
Jak často se má dítě kojit	5
Držení dítěte při kojení	5
Držení v náručí	6
Postranní držení	6
Postupné kroky při kojení	7
Péče o prsy	8
Odstříkávání mateřského mléka	8
Pomoc pro matky, které rodily císařským řezem	9
Pomoc pro matky předčasně narozeného nebo nemocného dítěte	9
Pomoc pro ženy s plochými nebo vpáčenými bradavkami	9
Bolestivé bradavky	10
Jak kojit s bolestivými bradavkami	10
Příliš nalitá prsa	11
Snažte se kojit i při nemoci	11
PRO ÚSPĚŠNÉ KOJENÍ	12
II. KOJENÍ A NÁVRAT PLODNOSTI	13
ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PŘIROZENÉ PLODNOSTI PÁRU	13
ZÁKLADY ANATOMIE VE VZTAHU K PLODNOSTI	14
Ženské pohlavní orgány	14
– Zevní rodidla	14
– Vnitřní rodidla	14
Mužské pohlavní orgány	16
PŮSOBENÍ HORMONŮ VAJEČNÍKU	17
ZMĚNY SLEDOVATELNÉ V SOUVISLOSTI S OVULACÍ	18
Změny cervikálního hlenu	18
Změny děložního čípku	18
Změny bazální tělesné teploty	18

III. PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ PŘIROZENOU METODOU	19
SYMPTOTERMÁLNÍ METODA (STM)	21
Záznamové tabulky	21
Značení sledování hlenu	23
Značení sledování čípku	23
Záznam sledování bazální tělesné teploty	24
Linie nižších teplot	24
Potvrzení vzestupu bazální tělesné teploty	26
PRAVIDLA STM V OBDOBÍ KOJENÍ	27
Doporučení při sledování hlenu a čípku	27
Doporučení při sledování teplot	28
Stanovení neplodného období dokud není potvrzený vzestup bazální tělesné teploty	28
Začátek neplodného období po ovulaci v prvním cyklu po porodu	31
SHRNUTÍ STM V OBDOBÍ KOJENÍ	32
Ženy, které nekojí nebo kojí jen částečně	32
Ženy, které kojí plně	32
Prvních deset týdnů po porodu	32
Od desátého týdne po porodu	33
STM PŘI NÁVRATU CYKlické PLODNOSTI	34
Stanovení neplodného období	35
Neplodné období na začátku cyklu	35
– Pravidlo prvních 5 dnů v cyklu	36
– Pravidlo minus 8	36
– Pravidlo minus 20	37
– Neplodné období na začátku cyklu nelze stanovit	37
Jistě neplodné období po ovulaci	37
Spolehlivost symptotermální metody	38
LAKTAČNÍ AMENORHEA (LAM)	39
Jaké se mohou objevit problémy	39
Podmínky použití LAM	40
Efektivnost LAM	40
POUŽITÁ LITERATURA	41