

MALÝ PRŮVODCE OD MÁMY K MÁMĚ

Klidný start *kojení*

Polohy, opora a první dny bez zbytečných obav.



Když čekáš první miminko a nikdy jsi nekojila, je normální mít otázky i strach. **Nejsi v tom sama.** Tenhle průvodce Ti dá klid do prvních dní — bez poučování, jen to, co maminkám opravdu pomáhá.



— *Marcela, Matýsek*

Nejsi v tom *sama*

Kojení vypadá jako nejpřirozenější věc na světě — a přesto se ho učíš Ty i miminko úplně od začátku. Nemusí to jít hned a první dny bývají nemotorné. To neznamená, že něco děláš špatně.

Tenhle průvodce je o tom, co zvládneš ovlivnit: **pohodlí, klid a správnou oporu**. Kojení šiju do života maminkám od roku 2009 — ne jako laktační poradkyně, ale jako máma a výrobkyně, která ví, jak moc rozhoduje, aby se maminka měla o co opřít.

“

To nejlepší, co pro miminko uděláš, je starat se i sama o sebe. Pohodlné kojení není luxus — je to základ.



Kdy se obrátit na odborníka

Jsem výrobkyně, ne zdravotník. S bolavými bradavkami, které nepřecházejí, s pochybnostmi, jestli miminko přibývá, nebo s jakoukoli otázkou o zdraví se vždy obrať na **laktační poradkyni, porodní asistentku nebo pediatra**. Od toho tu jsou — a žádná otázka není hloupá.

Čím budeš miminko sytit, než „naskočí“ mléko

Tělo je připravené dřív, než si myslíš. Úplně první mléko se jmenuje **mlezivo (kolostrum)** a maminky i lékaři mu říkají „tekuté zlato“. Je ho jen pár nažloutlých kapek — a přesně tolik stačí.



16. týden

už v těhotenství se mlezivo tvoří



1. den

žaludek miminka je velký jako
třešnička



2–5 dní

než naskočí zralé mléko

Proč pár kapek stačí? Žaludek novorozence je první den maličký, velký zhruba jako třešnička. Mlezivo je hutné a koncentrované — posiluje imunitu, chrání střívka a pomáhá odejít smolce. Důležitější než množství je proto **časté přikládání**: čím víc miminko saje, tím dřív se rozběhne tvorba mléka.



Malý tahák prvních dní

Přikládej často (klidně **8–12× za den**) · buď kůže na kůži · nesleduj hodiny, sleduj miminko · pomočené plenky a přibývání na váze jsou lepší ukazatel než „kolik toho vypilo“. Vše ostatní Ti v klidu projde laktační poradkyně.

Čtyři polohy, ze kterých si *vybereš*

Neexistuje jedna „správná“ poloha — je jen ta, ve které je dobře Tobě i miminku. Vyzkoušej a nech si tu, co Ti sedí.

Ve všech platí jedno: **miminko přitáhni k prsu, ne prs k miminku.**

1

Kolébka

Klasika. Miminko leží podél Tvého těla, hlavička v ohbí lokte. Polštář Ti nese ruku i miminko, aby ses nehrbila.

2

Z podpaží

„Fotbalové“ držení. Miminko leží u boku, nožičky za Tebou. Skvělé po císaři (nic netlačí na břicho) a při větších prsou.

3

Vleže na boku

Ty i miminko ležíte čelem k sobě. Ideální na noc a na odpočinek. Polštář za zády Ti drží pohodlnou polohu.

4

Vpolosedě

Opřeš se dozadu, miminko na Tobě břichem dolů. Uvolněné, přirozené, miminko si samo hledá cestu.



Proč se vyplatí mít se o co opřít

Kojení znamená hodně hodin skoro bez pohybu. Když miminko držíš rukama ve vzduchu a hrbíš se k němu, po pár dnech to ucítíš v zádech, ramenou i krku. **Kojicí polštář Maxi zvedne miminko do správné výšky u prsu** — takže se nemusíš naklánět a ruce si odpočinou. Tělo se uvolní a kojení je najednou klidnější pro oba.



Nese miminko za Tebe

Miminko leží NA polštáři ve správné výšce. Ty se nehrbíš a nedržíš ho rukama ve vzduchu.



Roste s vámi

205 cm využiješ v těhotenství pod břicho i bok, při kojení jako oporu a pak jako mantinel kolem miminka.



Šiju ho z 100% bavlny OEKO-TEX® v dílně v Líních u Plzně. Výplň si vybereš — duté vlákno (nešustí, pere se celé), nebo kuličky. **4,9 / 5 z více než 1 500 recenzí na Heureka.cz.**

Kdo za polštáři stojí

Kojení je cesta, ne zkouška — buď na sebe hodná a dej si čas. Jmenuji se Marcela a polštáře Matýsek šiju **od roku 2009**. Kojicí polštář pro mě nikdy nebyl „jen doplněk“ — sama vím, jak dlouhé jsou hodiny s miminkem u prsu a jak moc pomůže, když se máš o co opřít a nemusíš se hrbít.

Nejsem laktační poradkyně ani zdravotník — jsem máma a výrobkyně. Ptám se proto těch, kdo tomu rozumí: laktačních poradkyň a porodních asistentek. A to, co dává smysl, pak šiju sama, jeden šev po druhém.

Záleží mi na tom, aby byl každý polštář poctivě ušitý a vydržel roky — aby vám sloužil dál. A kdyby sis nevěděla rady s výběrem, ráda Ti pomůžu.

S láskou, Marcela 🧡

Co říkají maminky

★ 4,9 z 1500+ na Heurece

★★★★★

„V porodnici mi půjčili kojicí polštář Matýska a od prvního kojení jsem věděla, že si ho musím pořídit domů. Investice, která má fakt smysl — a navíc česká firma.“

Olga · ověřená recenze · Google

★★★★★

„Kojicí polštář je nezbytný pomocník několikrát denně. Oceňuji kvalitní zpracování. Doporučuji dalším maminkám.“

Lenka · ověřená recenze

★★★★★

„Z vašeho polštáře mi mamincino mlíčko mooooc chutná.“

Natálka (1 měsíc) · přes rodiče

★★★★★

„Maminka na ležení na boku s bříškem, tatínek na svém bříšku — a já si ho užiju, hned jak vykouknu na svět.“

Rodina Doubova · ověřená recenze



NEVÍŠ SI RADY S VÝBĚREM?

Ráda Ti poradím

S velikostí, dezénem i výplní (duté vlákno, nebo kuličky) — napiš nebo zavolej, ráda se Ti ozvu.

✉ info@matysek.cz · ☎ +420 723 335 204

Se zdravím miminka nebo s kojením se vždy obrať na laktační poradkyni nebo pediatra.