

# BERGAM



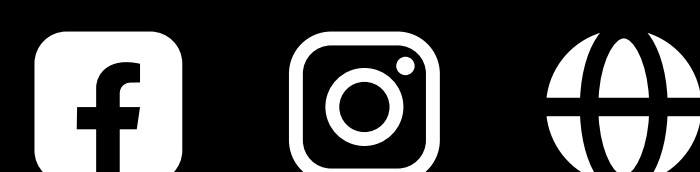
Průvodce  
zdarma

## Kojení mýtů zbavené:

### Průvodce pro pohodlí a pohodu každé maminky

Tvé nejlepší dobrodružství právě začíná! Praktický průvodce pro mámy, které chtějí kojit s láskou a jistotou, aniž by podléhaly mýtům a neúprosným trendům. Tým Bergam pro tebe sestavil rádce, který zodpoví všechny dotazy, pomůže ti vybrat vkusné kojící oblečení a zůstat v pohodě během celého mateřství.

BERGAM



# Právě začíná to největší dobrodružství

Milá maminko,

vítej v našem průvodci kojením, který jsme vytvořili právě pro tebe – ať už se na své kojici dobrodružství teprve chystáš, nebo jsi již zkušenou mámou. Víme, že **každá cesta je jedinečná** stejně jako každé miminko a každá máma. Kojení může být pro některé ženy jednoduché, zatímco pro jiné může představovat výzvu. A víš co? Obojí je naprosto v pořádku.

Cílem tohoto průvodce je **podpořit tě na tvé cestě, poskytnout užitečné tipy**, ale především ti připomenout, že na nic nejsi sama. Kojení je o trpělivosti, lásce a přizpůsobení.

Průvodce jsme pro tebe sestavili ve spolupráci s laktační poradkyní Radkou Imbrovou. Mýtů o kojení totiž koluje ažaž, ale na tohoto průvodce se můžeš spolehnout.

Jeho přečtením **lépe porozumíš procesu kojení**, ale také si usnadníš každodenní péči. Dozvíš se, jaké polohy jsou nejpohodlnější, jak zvládnout kojení na veřejnosti bez stresu a proč má význam vybírat si oblečení z materiálů, jako je merino vlna nebo bambus.

V Bergam totiž najdeš nejen [pohodlné a stylové oblečení na kojení](#), ale také kompletní výbavu pro miminko z kvalitních a funkčních materiálů. Každá maličkost, která ti přinese větší komfort, může způsobit velký rozdíl.

Každý okamžik strávený s tvým miminkem, ať už kojíš, či ne, je jedinečný a nenahraditelný. **Ty jsi ta nejlepší máma, kterou si tvé dítě mohlo přát.**

Přeji ti, aby sis z tohoto průvodce odnesla inspiraci, praktické rady a hlavně vědomí, že jsi ve své roli maminky naprosto úžasná.

S láskou

**Sylvie za tým BERGAM**



# O týmu Bergam, který pro tebe průvodce připravil

Než se pustíme do tipů a rad, chceme se ti představit. Jsme Bergam – parta milovníků přírody a rodičů. Ale hlavně jsme odborníci na funkční oblečení, které ti usnadní každodenní život.

Naše cesta začala touhou **spojit dvě věci, které milujeme** – čas s dětmi a aktivní pobyt venku. Tak vznikla [značka Bergam](#). Věříme, že neexistuje špatné počasí, ale jen špatné oblečení. Chtěli jsme naše prcky brát ven od kolíčky a to znamenalo i vyřešit, co budou naše miminka nosit.

Zjistili jsme, že **merino a bambus** jsou ty nejlepší materiály **pro maminky i miminka**. Nikde nic nekouše, nezpotíš se, ani když se tulíte tělo na tělo, neprofoukneš, když je nevlídno.

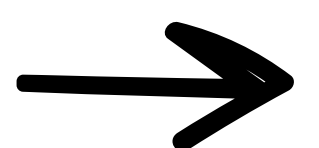
Jsme tady proto, abychom ti pomohli vybrat oblečení, které bude praktické, pohodlné a podpoří tě při kojení, ať už doma, nebo na cestách. Proto u nás najdeš výběr [kojícího oblečení](#), které nejen vypadá skvěle, ale také ti **ulehčí každodenní život**.



## Kdo jsem já – ta žena za Bergam?

Můj začátek s kojením rozhodně nebyl snadný. Sama si živě pamatuju ten moment, kdy se mi prsa po porodu proměnila doslova v kámen. Bylo to pro mě **náročné fyzicky i psychicky**. Dokonce jsem měla pocit, že jako matka selhávám, když nedokážu nakrmit vlastní miminko.

Když jsem si na kojení konečně zvykla, přišla další otázka – **co si obléct, abych se i jako kojící máma cítila dobře?** Hledala jsem oblečení, které by na první pohled nekřičelo „Jsem matka!“, ale zároveň by mi umožnilo pohodlně a diskrétně kojit kdekoliv. Chtěla jsem se cítit krásně, svobodně a zároveň být připravená na každou situaci.



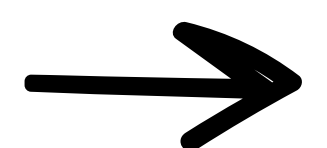
Jsme aktivní rodina, takže naše dny často trávíme venku – v lese, na horách, prostě v přírodě. Kojení se proto odehrávalo na těch nejrůznějších, a někdy i velmi neobvyklých místech – na pařezu v lese, na kraji cesty uprostřed túry nebo na pikniku s výhledem na hory. Díky tomu jsem si uvědomila, jak **důležité je mít funkční a pohodlné oblečení**, které mi umožní kojit bez stresu a nepohodlí, ať už jsem kdekoliv.



Merino vlna a další **přírodní materiály se pro mě staly klíčovými**. Nejenže jsou příjemné na tělo, ale zároveň skvěle fungují ve všech podmínkách – zahřejí, odvádějí vlhkost a jsou šetrné i k té nejcitlivější pokožce.

*S každou další zkušeností jsem si uvědomovala, že se nemusím rozhodovat mezi praktičností a krásou – mohu mít obojí.*

Každá maminka si **zaslouží cítit se skvěle a sebevědomě**, ať už kojí doma na gauči, nebo někde v lese na kameni. Právě proto jsem se rozhodla vytvořit tohoto průvodce za pomoci odbornic a věřím, že ti pomůže s kojením od A do Z. ❤️



## 1. kapitola:

# Na co se musíš připravit a co tě čeká

Kojení je krásná a přirozená součást mateřství, ale zároveň přináší situace, na které se mnohé maminky cítí nepřípravené. Možná jsi slyšela, že kojení je snadné, nebo tě naopak někdo varoval před překážkami. Pravda je, že každá maminka i každé **miminko mají svůj vlastní příběh**. V této kapitole tě provedeme tím, co můžeš očekávat, a pomůžeme ti připravit se na první kroky na této cestě.

### Přirozené, ale ne vždy snadné

Kojení je instinktivní, ale ne vždy se vše podaří hned. Miminko se učí, ty se učíš – a to je naprosto normální. Na co se připravit?

#### První přísátí:

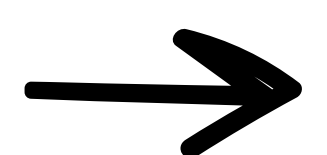
Obrň se velkou trpělivostí už od úplného začátku. Miminko po porodu bude instinktivně hledat prs. Dej mu dostatek času a pomoz mu rozvinout schopnost samopřísátí. Pokud si nebudeš vědět rady, určitě požádej porodní asistentku nebo novorozeneckou sestřičku.

#### Bolestivé začátky:

Kojení by nemělo bolet, ale ze začátku mohou být prsa citlivější. Minimálně prvních pár sekund, než se spustí mléko, můžeš mít nepříjemný pocit a cítit mírné pnutí či pálení. Pokud je ti kojení nepříjemné téměř po celou dobu, popros porodní asistentku nebo laktační poradkyni, aby zkontrolovaly tvou techniku kojení. Klidně je požádej vícekrát. Některé ženy mají obecně citlivá prsa (ploché nebo vpáčené bradavky) a tady opravdu mimo skvělou techniku kojení pomůže jen čas a péče o bradavky.

#### Hormony a emoce:

Po porodu jsou hormony v našem těle jako na horské dráze. Tím, že miminko saje, se spouští hormon oxytocin a prolaktin, které pomáhají tvořit a vyplavovat z prsou mléko. Je normální cítit únavu, vyčerpání, nebo naopak euforii.





## Fyzické výzvy a změny

Po porodu projdou tvá prsa velkými změnami. Můžeš zažít:

### Zduření prsou:

V prvních dnech po porodu (zpravidla do 72 hodin po porodu) ucítíš, že kůže na tvých prsou se natahuje, prsa se plní, bradavka se oplošťuje a někdy se mohou v prsu tvořit takové bouličky.

Jak si pomoci? Před kojením prsa nahřej, aby se mléko lépe uvolňovalo, a pokud je bradavka oploštělá, můžeš ji jemně vyformovat, aby se miminko mohlo lépe přisát. Až poté miminko nakoj.

Pokud máš po nakojení pocit plných prsou, použij studený obklad. Skvělý je tvaroh, který si dáš do kapesníčku, dokáže vytáhnout horkost. Prsa můžeš odsát, pokud cítíš velké napětí, ale s odsáváním buď opatrná, odsávej pouze do úlevy, nikdy se nesnaž odsát všechno. Ale neboj, tento stav je dán velkým množstvím hormonů a do pár dní se vše ustálí.



### Únik mléka:

Pláč miminka, nebo dokonce jen myšlenka na něj, mohou spustit vyplavování mléka.

Může tě to zaskočit, ale je to úplně běžné. Poříd' si [vločky do podprsenky](#).



### Různorodá doba krmení:

Některá miminka se přisají na pár minut, jiná si dávají načas. Některá baští podle harmonogramu, jiná mají hlad skoro pořád. Naplánuj si čas tak, abys mohla kojít v klidu. Ale nenech se zaskočit ani tím, že denní rytmus miminka se často mění.

### Psychická příprava: Klid a trpělivost

Každý den s miminkem je jiný a stejně tak je to i s kojením. Ne všechno půjde podle plánu – a to je v pořádku. Jak si zachovat klid?

### Důvěřuj svému tělu:

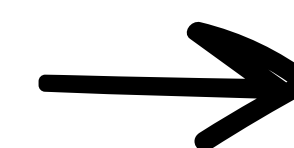
Produkce mléka se přizpůsobuje potřebám miminka – čím častěji kojíš, tím více mléka se tvoří.

### Najdi podporu:

Partner, rodina, kamarádka nebo laktační poradkyně ti mohou pomoci odbornou radou nebo i jen vlídným slovem. Nemusíš být na kojení sama.

### Vytvoř si rituály:

Najdi si klidné místo na kojení, dej si před kojením sklenici vody nebo zapal svíčku a nezapomeň mít po ruce svačinku. Takové maličkosti ti pomohou cítit se uvolněně.



## Co se ti bude hodit?

Praktická příprava ti může ušetřit spoustu stresu. Co by nemělo chybět?

### Kojicí oblečení:

[Trička, šaty nebo podprsenky](#) s přístupem ke kojení ti umožní nakrmit miminko, kdykoli dostane hlad.

### Pomůcky:

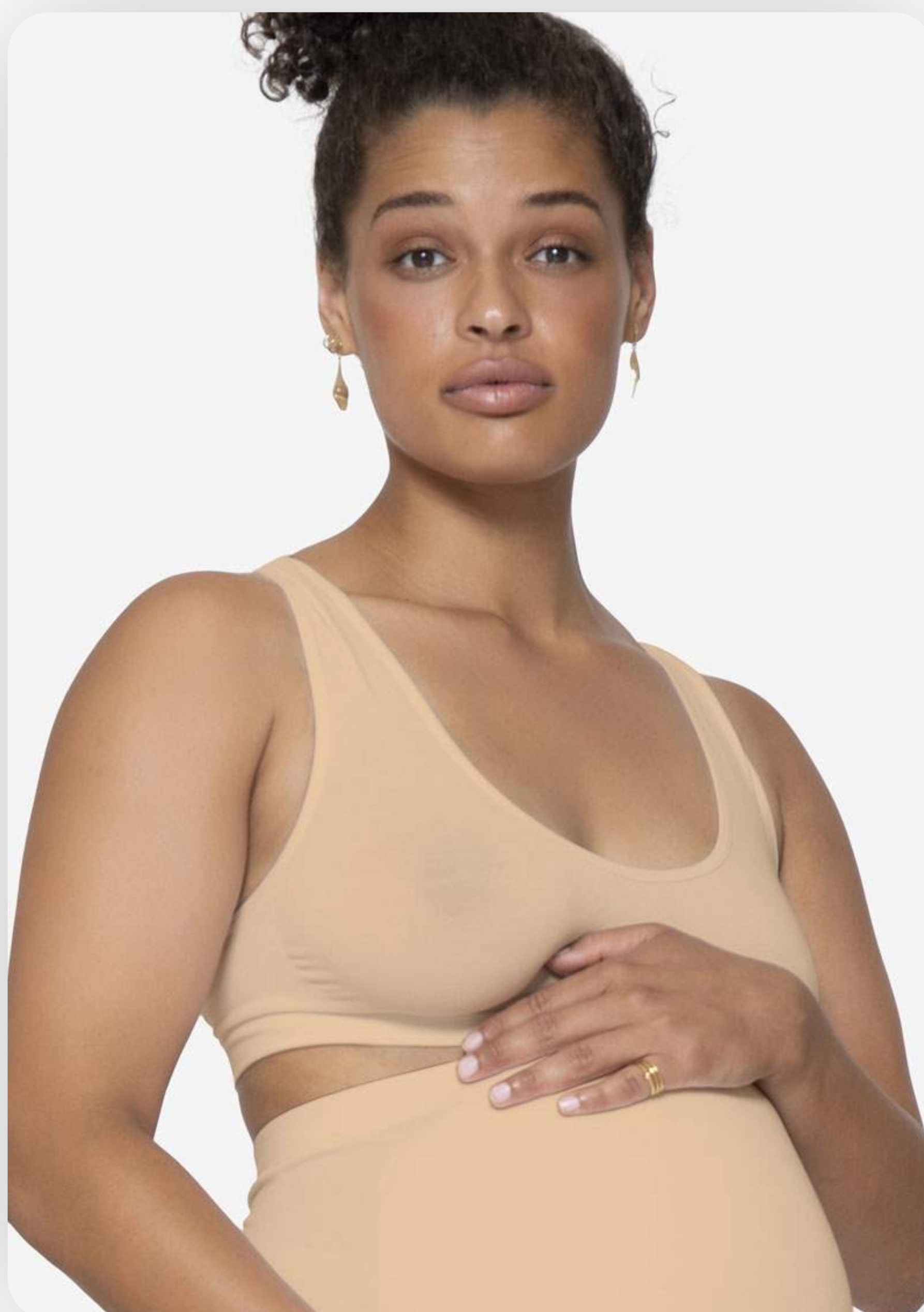
Kojicí polštář, látkové pleny nebo [vločky do podprsenky](#) ti první týdny výrazně usnadní.

### Hydratace a výživa:

Měj vždy po ruce láhev vody a malou svačinku – kojení je energeticky náročné.

### Každá cesta je jedinečná

Každá maminka má své vlastní tempo. Možná si kojení zamiluješ na první dotek, nebo ti chvíli potrvá, než si zvykneš. Anebo dojdeš k závěru, že pro tebe není vůbec. Nevěř prohlášením, že jen matka, která kojí a porodila přirozeně, je „ta správná“ maminka. Ať už je tvá cesta jakákoliv, nejdůležitější je, že děláš maximum pro své miminko.





## 2. kapitola:

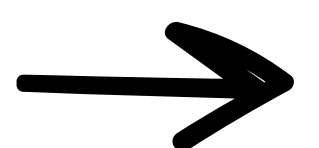
# Polohy kojení

Najít správnou polohu při kojení je klíčové pro pohodlí maminky i miminka. Dobrá poloha může předejít bolestivým bradavkám a zlepšit přísátí miminka. Každá maminka a dítě jsou jedineční, takže to, co funguje u jedné dvojice, nemusí vyhovovat jiné. Ukážeme ti různé polohy, abys našla tu nejpohodlnější, která vám oběma vyhovuje.

### Základní principy správné polohy

Ať už zvolíš jakoukoliv polohu, měla by splňovat tyto zásady:

- Miminko má celé tělo otočené k tobě, dotýkejte se břichy. Hlavička, ramena a boky miminka jsou v jedné linii. To zajistí pohodlné přísátí.
- Bradavka je miminku snadno dostupná. Miminko by mělo mít v ústech většinu dvorce, hlavně zespoda, nejen špičku bradavky.
- Ty sama máš pohodlí – pokud tě něco tlačí nebo se hrbíš, dlouho nevydržíš. Nezapomeň se obložit polštáři, využij i podložení nohou, pokud ti visí ze sedačky.
- Lepší je kojit bez zavinovačky, aby miminko mělo k prsu volný přístup a snadno si našlo svou polohu.



# Oblíbené polohy při kojení

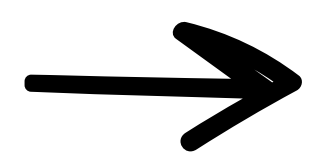
## 1. Kolébka

Nejznámější a nejpoužívanější poloha ideální pro klidné krmení.

**Jak na to:** Sedni si pohodlně s podepřenými zády. Miminko drž tak, aby jeho hlavička spočívala v ohbí tvého lokte a tělo bylo podepřené tvým předloktím. Druhou rukou přidržuj prso nebo podepři miminko.

**Výhody:** Jednoduchá a přirozená, snadno se přizpůsobí.

**Nevýhody:** U těžších miminek může být náročná na držení delší dobu. Pokud máš nějaké porodní poranění, nemusí být tato poloha v prvních dnech pro tebe první volbou. Můžeš si ale pomoci dětským nafukovacím kruhem, na který se posadíš.



# Oblíbené polohy při kojení

## 2. Poloha vleže na boku

Perfektní na noční kojení nebo odpočinek během dne.

**Jak na to:** Lež na boku s podepřenou hlavou. Dej trochu zadek dozadu, abys vytvořila místo pro miminko. To polož vedle sebe tak, aby jeho břicho bylo otočené k tobě. Pamatuj, že do sebe máte zapadnout jako jing a jang, nejen vedle sebe rovně ležet. Přisátí podpoř lehkým přitisknutím jeho zádiček.

**Výhody:** Umožňuje odpočinek, vhodná po císařském řezu.

**Nevýhody:** Ze začátku si možná nebudeš jistá, zda je miminko správně prisáté, protože na něj neuvidíš tak dobře.



# Oblíbené polohy při kojení

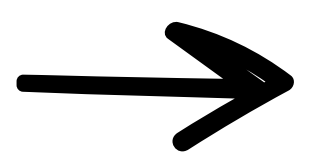
## 3. Fotbalová poloha

Ideální pro novorozence nebo maminky s většími prsy. Vhodná pro maminky po císařském řezu nebo při kojení dvojčátek.

**Jak na to:** Miminko přidržíš vedle sebe, jeho nožičky směřují dozadu (pod tvé rameno). Jeho hlavička spočívá v tvé ruce, zatímco tělo podpíráš předloktím.

**Výhody:** Vhodná při bolestech bradavek nebo ucpaných kanálcích, protože dítě saje z jiné části prsu.

**Nevýhody:** Vyžaduje více prostoru a podpory. U větších nebo delších miminek může být problém s místem na kojení. Některá miminka se ráda odpinkávají od čela křesla, sedačky.



# Oblíbené polohy při kojení

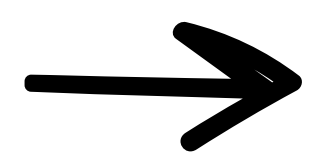
## 4. Křížová kolébka

Vhodná zejména pro novorozence, kteří se teprve učí správně přisávat.

**Jak na to:** Miminko drž naproti prsu, ze kterého kojíš. Jeho hlavičku podpírej rukou na straně opačné prsu, druhou rukou směřuj prso k jeho ústům.

**Výhody:** Poskytuje lepší kontrolu nad hlavičkou miminka a můžeš lépe manipulovat s prsem.

**Nevýhody:** Může být fyzicky náročná na delší kojení. Pro větší miminka se už moc nehodí.



# Oblíbené polohy při kojení

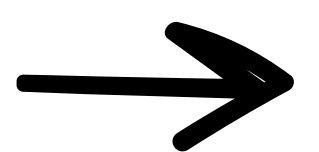
## 5. Poloha „tělo na tělo“

Přirozená poloha, kdy si miminko samo najde cestu k prsu.

**Jak na to:** Polož se do polosedu nebo na záda, miminko polož bříškem na své tělo.

**Výhody:** Přirozené přisátí, podpora vazby mezi maminkou a miminkem.

**Nevýhody:** Méně vhodná pro delší krmení.

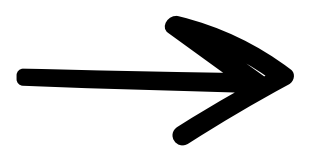


## Jak najít tu svou polohu?

Experimentuj. Zkoušej různé pozice, sleduj reakce miminka a své vlastní pohodlí. Někdy se správná poloha najde hned, jindy to chce trpělivost. Je důležité si uvědomit, že **správná poloha může být jiná doma**, v kavárně nebo třeba na túře. Správná poloha při kojení jde ruku v ruce s praktickým oblečením. Kojicí [trička](#), košile nebo [šaty](#) s přístupem k prsům ti usnadní každou polohu.

## Každá chvíle je jedinečná

Každé kojení je okamžik spojení a blízkosti. Ať už kojíš vleže v posteli, nebo v přírodě během výletu, pamatuj, že není žádná „správná“ nebo „špatná“ poloha. Důležité je, abys byla spokojená ty i tvé miminko. ❤️



## 3. kapitola:

# Kojení na veřejnosti

Pro mnoho maminek je kojení na veřejnosti velkým tématem – a často i obavou. Zkrátka je **uvádí do rozpaků** a stydí se. Mají obavy z odsuzujících pohledů a nevhodných komentářů okolí. Nicméně i na veřejnosti se dá kojít pohodlně a diskrétně. V této kapitole se podělíme o praktické tipy jak.

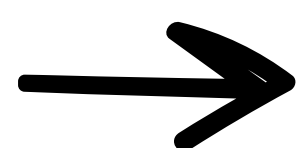
### Jak získat sebevědomí

Největší strach z kojení na veřejnosti často vychází z obavy, že budeš středem pozornosti. Realita je ale taková, že **většina lidí si ani nevšimne, že kojíš** – a pokud ano, berou to jako normální součást života. Pokud se přesto setkáš s negativními reakcemi, ignoruj je.

Díky vhodně zvolenému [kojicímu oblečení](#) můžeš získat jak sebevědomí, tak pocit kontroly nad situací. Můžeš si také doma před zrcadlem vyzkoušet diskrétní polohy a manipulaci s oblečením.

Pokud jsi nervózní, zkus **jednoduché dechové cvičení**: zhluboka se nadechni nosem, zadrž dech na tři vteřiny a pomalu vydechuj ústy. Připomeň si, že kojení je přirozené. Tvé dítě potřebuje jíst a tvá péče je prioritou.

Pro první pokusy s kojením na veřejnosti **vyhledej spíše klidnější místa**, kde se budeš cítit uvolněně. Ideální jsou kavárny s přátelskou atmosférou, parky nebo lavičky v tichých zákoutích. Ve větších městech bývají k dispozici také kojící místnosti v nákupních centrech, kde máš zajištěné pohodlí i soukromí.





## Zvol praktické oblečení

Když tvé miminko začne plakat hlady, nechceš rozepínat tisíce knoflíčků nebo kasat šaty. Zároveň budeš hledat oblečení, které je **decentní a zbytečně tě neodhaluje**. Ve tvém šatníku by neměly chybět tyto kousky:



### Kojicí trička a topy:

Funkční trička s otvory nebo překříženými panely ti umožní kojit rychle a nenápadně.



### Kojicí šaty:

Elegantní a praktické šaty jsou ideální, pokud se chystáš na společenskou událost nebo ven s přáteli.



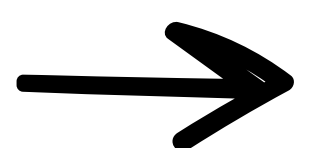
### Trička s velkým výstřihem nebo zavínovací topy a šaty:

Další variantou jsou běžné oděvy, které mají snadný přístup k ňadrům. Ve srovnání s kojicími oděvy nejsou ale tak diskrétní.



### Kojicí podprsenky:

Pohodlná a dobře padnoucí podprsenka je základ. Po porodu se ti hodně změní tvar i velikost prsou, investuj do kvalitního prádla ze specializovaného obchodu.



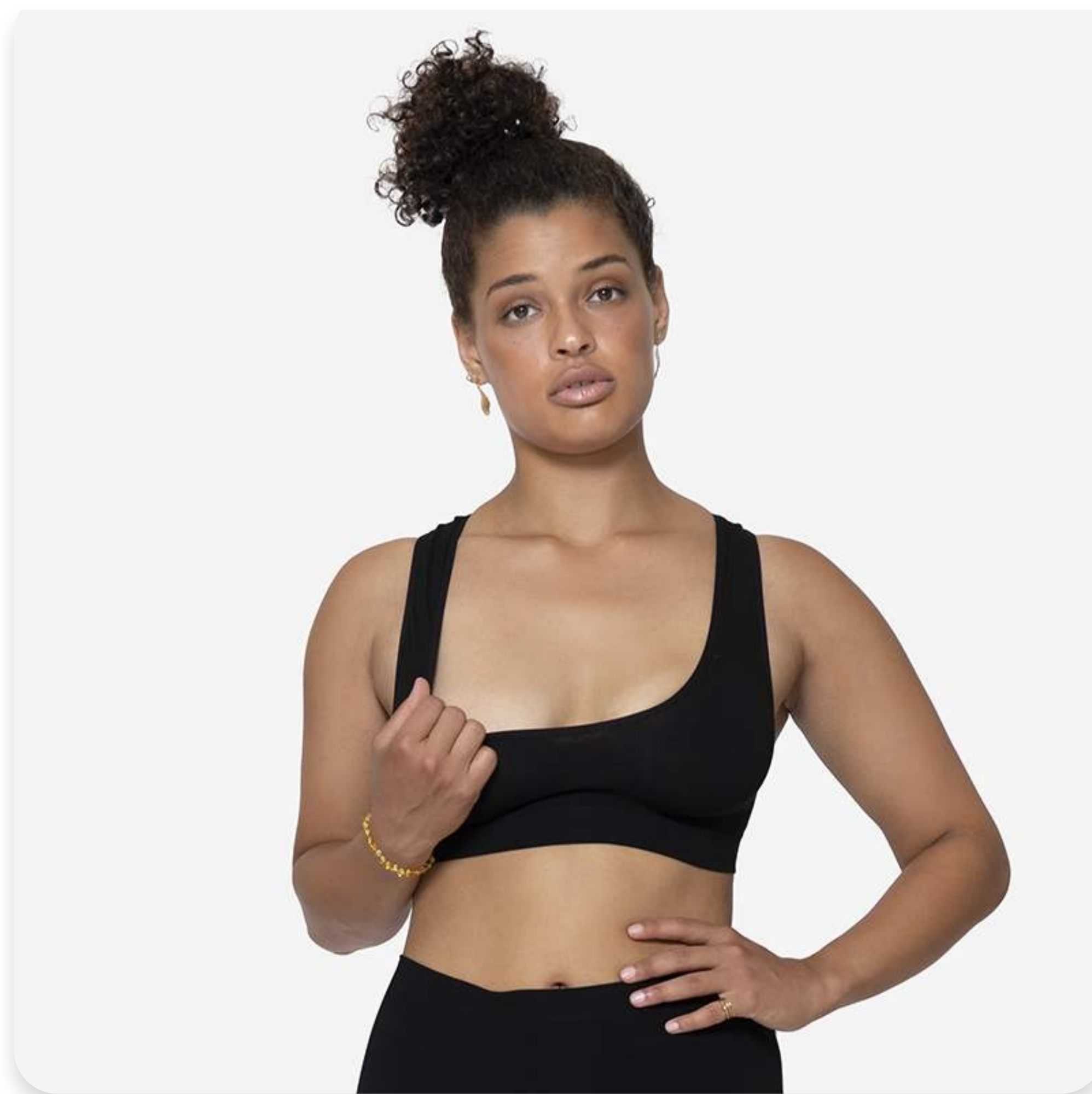
# Jak vybrat kojící podprsenku?

Pamatuj si pravidlo 3 P:

POHODLÍ • PODPORA • PRUŽNOST

Jednoduše řečeno, kojící podprsenka nesmí být pevná, jako ta, co nosíš třeba na běhání nebo jiný sport. To by sis akorát zadělala na pěkné patálie.

Ideální je, když má podprsenka odepínací ramínka – usnadníš si tím přístup ke kojení. Pokud by sis nechala klasickou kosticovou podprsenku, mohla bys skončit se zánětem prsu.



## Kojící podprsenka: nejen pro kojení

Kojící podprsenka ti může skvěle posloužit nejen během kojení, ale klidně už i v těhotenství. Skoro každá těhotná ti potvrdí, jak úlevné je sundat si po celém dni klasickou podprsenku. Ale když si už v těhotenství pořídíš [pohodlnou podprsenku](#), možná ji nebudeš chtít svléknout vůbec.

Materiál vybírej tak, aby byl příjemný na dotek. Prsa jsou během těhotenství i v začátcích kojení extrémně citlivá – zaslouží si extra péči. **Bambus nebo merino** vlna jsou perfektní volbou, protože jsou měkké, pohodlné, šetrné a snadno se přizpůsobí teplotním změnám. Zároveň jsou tyto materiály hypoalergenní, což oceníš, pokud máš malého atopika. Když se náhodou stane nějaká nehoda a mléko bude všude, nebude ti ani v zimě chladno, protože merino i bambus rychle schnou.



## Jak vybrat tu správnou?

Změř si **obvod přes prsa a pod prsy** a podle [tabulky velikostí](#) najdi tu svou.

Pamatuj ale, že během těhotenství se obvod pod prsy může zvětšit a po porodu zase zmenšit, zatímco košíčky se často zvětší.

Proto si na začátek poříd' pouze jednu až dvě podprsenky. Po porodu uvidíš, jak ti budou sedět. Poté si dokoupíš případně další s většími košíčky. Obvykle ti po porodu budou stačit dvě až tři podprsenky.

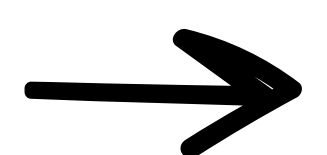
## Podprsenka a vložky: nerozlučné kombo

Co se ti bude ještě hodit? **Vložky do podprsenky!** Krátce po porodu (a ještě několik následujících týdnů nebo měsíců) ti nejspíš bude samovolně odtékat mléko i mimo kojení. Pokud nechceš mít při delší procházce nebo v noci, když miminko spí déle, mokré tričko nebo rovnou i prostěradlo, vložky do podprsenky se stanou tvým nerozlučným parťákem.

My doporučujeme tyto [merino vložky](#), které jsou přátelné. Sice je budeš možná měnit častěji než ty jednorázové, ale příroda i tvoje peněženka ti poděkují. Navíc jsou ideální, pokud máš citlivá prsa nebo ragády a trhlinky – jsou totiž jemné a příjemné na dotek.

### Každá situace má řešení

Není žádné pravidlo, jak „správně“ kojit na veřejnosti – důležité je, abyste ty i miminko byli spokojení. Je možné, že na veřejnosti nechceš kojit vůbec, nebo jen v kojících koutcích, a i to je naprosto v pořádku.



## 4. kapitola:

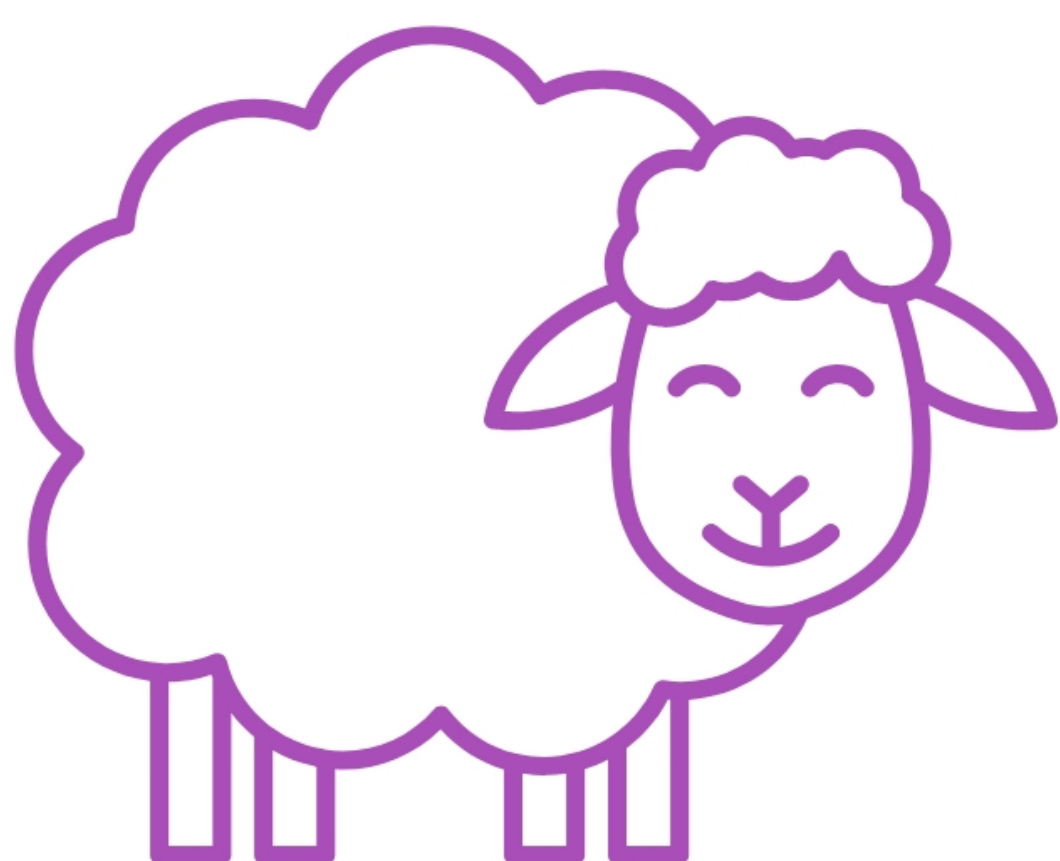
# Jaké vybrat kojící oblečení

Správně zvolené kojící oblečení ti může výrazně usnadnit život. Pohodlí, praktičnost a funkčnost jsou klíčem k úspěchu. V této kapitole se podíváme na to, jaké materiály kojícího oblečení jsou na trhu dostupné, jaké mají výhody a **na co se zaměřit při výběru**.

### Proč je materiál důležitý?

Kojící oblečení by mělo být nejen pohodlné, ale také funkční a šetrné k pokožce tvojí i miminka. Rozhodně nechceš žádné kousavé materiály, které by dráždily bolavá prsa, nebo umělé materiály, které hned propotíš.

Materiál ovlivňuje, **jak se v oblečení budeš cítit**. Mezi nejpopulárnější materiály patří merino vlna, bambus a bavlna.



## Porovnání materiálů

### 1. Merino vlna

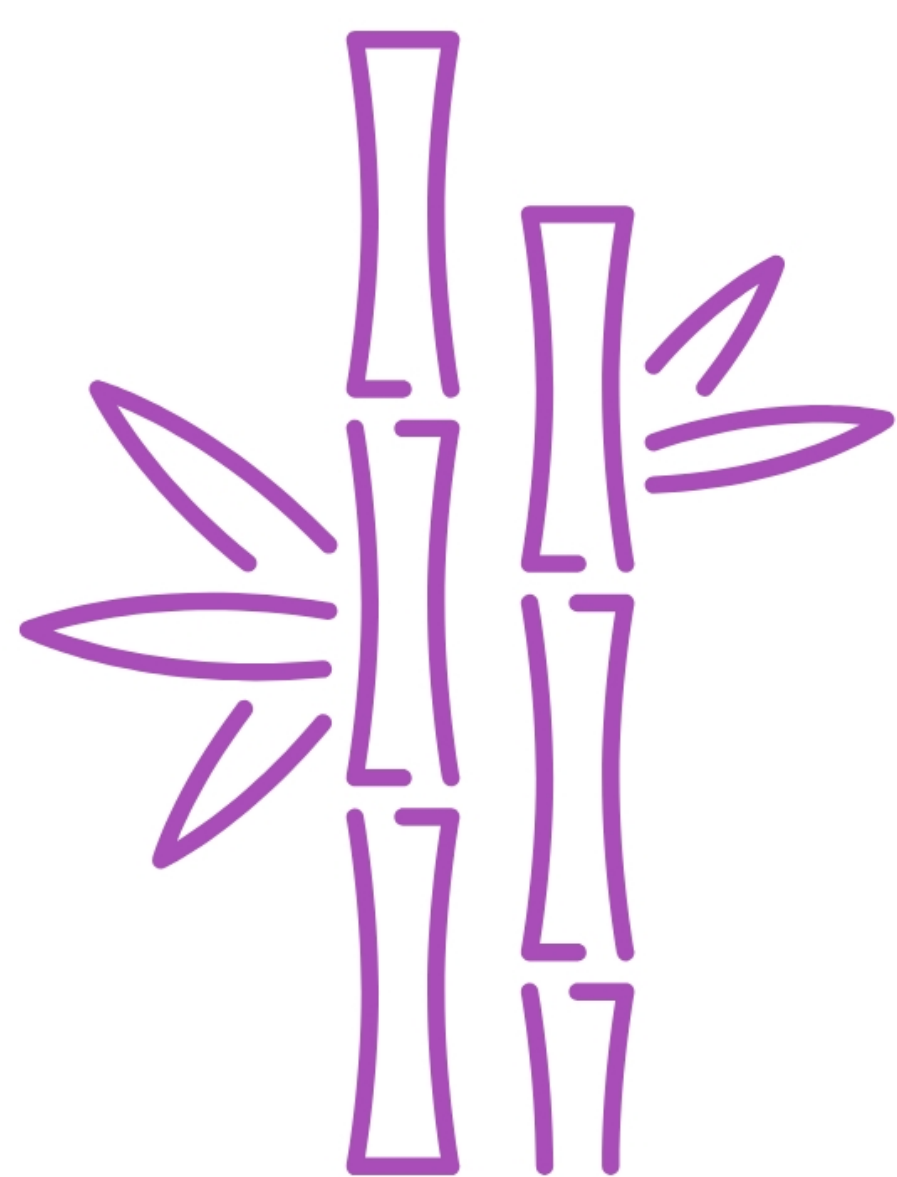
– Přírodní komfort pro každé počasí

Určitě si poříd' do výbavy alespoň jeden až dva [merino kousky](#), využiješ je celoročně. Tento materiál hřeje, když je zima, a chladí, když je teplo. Zároveň **skvěle odvádí vlhkost**, takže i když se během péče o miminko zpotíš, zůstanete oba v suchu. Navíc má antibakteriální vlastnosti, díky kterým **odolává zápachu**, a není nutné ho prát tak často.

Na rozdíl od běžné vlny je merino jemné a šetrné k pokožce, což **oceníš zejména při citlivějších bradavkách**.

**Pro koho je ideální?** Skvěle se hodí pro maminky, které tráví hodně času venku, cestují nebo jsou jinak aktivní.





## 2. Bambus

– Hypoalergenní a jemný na dotek

Bambusová vlákna jsou stále oblíbenější. [Bambusové kojící oblečení](#) je heboučké a velmi jemné na dotek.

Bambus skvěle dýchá a odvádí vlhkost, díky čemuž **tě udrží v suchu a pohodlí**. Navíc je to ekologický materiál – bambus roste rychle, nepotřebuje chemická hnojiva a je šetrný k přírodě. Díky tomu je **vhodný pro atopičky a alergičky**. Navíc je přirozeně antibakteriální, takže **odolává bakteriím a plísním** a udržuje tak oblečení svěží déle.

**Pro koho je ideální?** Hodí se pro maminky s citlivou pokožkou nebo pro každodenní nošení v mírnějším počasí.



## 3. Bavlina

– Klasika, která nezklame

Bavlina je evergreen kojící garderoby. Je přirozeně prodyšná, takže skvěle větrá a **udrží tělo v pohodlí po celý den**. Díky své jemnosti je **ideální pro každodenní nošení** – ať už jde o domácí pohodu, nebo chvíle strávené venku.

Jednou z největších výhod bavlny je její nenáročná údržba, snadno ji vypereš v pračce a vydrží skoro jakékoliv zacházení. Navíc je cenově dostupnější než merino nebo bambus.

[Bavlněné kojící oblečení](#) je sázkou na jistotu, která ti poskytne dostatek pohodlí hlavně v létě.

**Pro koho je ideální?** Pro maminky hledající cenově dostupnou a praktickou variantu pro domácí použití.



# Jak vybrat kojící oblečení podle sezóny?

Každé roční období má svá specifika, která je dobré při výběru [kojícího oblečení](#) zohlednit:

## Zima:

Sáhni po merino vlně, která tě udrží v teple i při nižších teplotách.

## Léto:

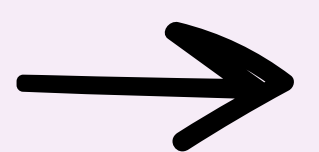
Bambus a bavlna jsou díky své lehkosti a prodyšnosti ideální pro horké dny.

## Přechodová období:

Kombinace bavlny a bambusu poskytne pohodlí v proměnlivých podmínkách.

## Elegance pohodlí

Pohodlné a praktické kojící oblečení pro tebe bude opravdový game changer. Při výběru se zaměř na dobrou přístupnost k prsům, např. pomocí zipů, překřížených panelů nebo knoflíků. Pohlídej si, aby bylo možné oblečení snadno ovládat jednou rukou. Investuj do klíčových kousků z merina nebo bambusu a kombinuj je s cenově dostupnější bavlnou.



## 5. kapitola:

# Praktické rady pro **novopečené maminky**

Během kojení můžeš narazit na řadu reálných problémů. Někdy kojení bolí, někdy maminky zapomínají pořádně živit sebe, někdy se jen nemají koho zeptat. S dalšími ambasadorkami jsme připravily odpovědi na nejčastější dotazy, které jako kojící maminka můžeš mít.

### Jak zvládat bolestivé bradavky?

V začátcích kojení můžeš cítit **pnutí nebo bolestivost bradavek** v prvních sekundách kojení. Tento jev je normální a souvisí se spouštěcím reflexem. V momentě, kdy se mléko začne vyplavovat do pusinky miminka, bolest mizí.

Pokud bolest trvá po celou dobu kojení, **zkontroluj techniku kojení na obou prsou**. Důležité je, aby miminko dostatečně otevíralo pusinku a bradavka při přisávání směřovala nahoru na měkké patro. V pusince by měla být i podstatná část dvorce hlavně zespoda.

Pokud máš **ploché či vpáčené bradavky**, může být pro tebe kojení ze začátku opravdu nepříjemné, protože vazy, které vedou od bradavky, jsou zkrácené a kojením se pomalu natahují. To nemusí být i přes dokonalou techniku kojení bezbolestné. Pokud patříš mezi ženy, které mají citlivá prsa, vydrž, tady pomůže jediné čas.

Bradavky a dvorec **hodně větrej, oblékej prodyšné materiály** a můžeš bradavky i hydratovat. Nenos nepohodlné oblečení a neutlačuj prsa v kosticové podprsence nebo podprsence, která je velmi kompresivní.



## Proč kojení ze začátku bolí?

Chvilí bude trvat, než si prsa na kojení zvyknou. Ale nevzdávej to, asi za **1–2 týdny bude vše dobré**. Vždy se ujisti, že miminko je správně přisáté, protože chybné krmení může po krátké chvíli způsobit napětí a zranění bradavek. Je to maličkost, která dělá obrovský rozdíl.

## Jakou si koupit podprsenku?

Poříd' si **měkkou kojicí podprsenku s přiléhavým stříhem**, která nikde neškrtí. Když poprvé začneš kojít, prsa se změní na mnoho různých velikostí. Ujisti se, že máš podprsenku s velkou pružností, je pohodlná, měkká, dobře ti padne a není ti v ní chladno. Nedoporučujeme ti ale kompresivní a sportovní podprsenky, ve kterých prsa nemůžou dýchat.

Později možná budeš chtít přejít na pěknou kojicí podprsenku s větší podporou během dne. Na noc je ale vhodnější podprsenka měkčí.

Pravidelně per prádlo v jemném pracím prostředku. Používej vložky do podprsenky k zachycení úniku mléka a ochraně oblečení.

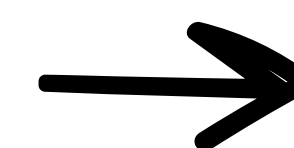
## Jak často mám své miminko kojít?

Dříve se radilo 15 minut z každého prsu po 3 hodinách. Častější kojení by prý mělo způsobovat bolení břicha, protože se tráví přední a zadní mléko. Ale to je nesmysl. Miminko nakrm, kdykoli má hlad. Navíc ne vždy je kojení jen o příjmu jídla a pití. Někdy jen miminko potřebuje cítit tvoji blízkost. V letních měsících dávej miminku prso častěji, protože pro něj není kojení jen strava, ale i pití. Tak na to mysli.

## Jak dlouho trvá, než se miminko nakrmí?

To je různé, záleží hodně na tvém miminku. V prvním měsíci to může trvat i hodinu, a jak dítě sílí, doba kojení klesá na 30 minut, až se nakonec nakrmí třeba i jen za 15 minut. Chlapci se obvykle krmí déle a častěji.

Určitě na své miminko nespěchej, ani nebud' netrpělivá. Dejte si na čas. Více než čas na hodinkách ti napoví pozorovat miminko při kojení a dát na svůj instinkt a také na evidentní spokojenost, či nespokojenost miminka.





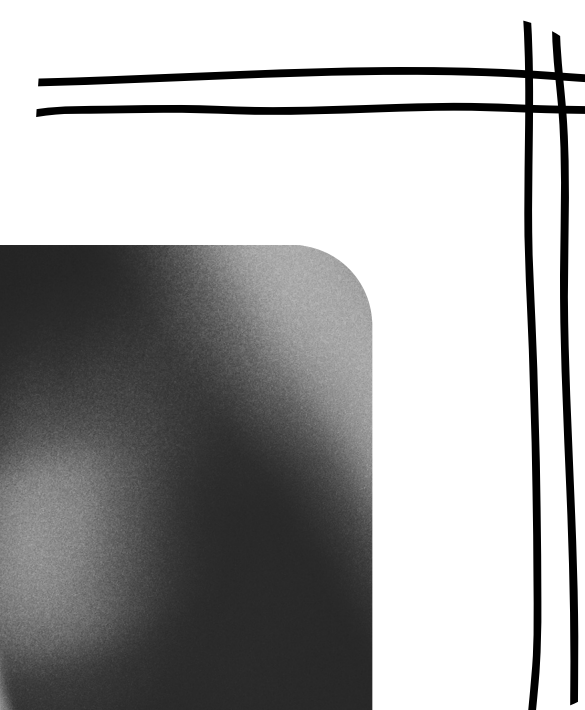
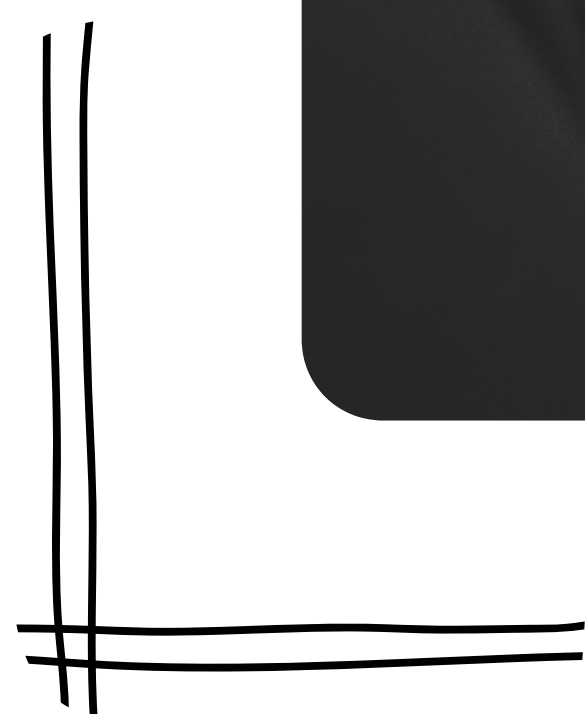
## Opravdu dudlík nebo lahvička narušují kojení?

Ze všech problémů s kojením nemůžeme vinit dudlík, ale i tak **buď v jeho používání obezřetná**. Jsou děti, které mají dudlík relativně brzy a absolutně jim nedělá problém rozeznávat, kdy se kojí z prsa a kdy sají dudlík. U jiných dětí je lepší počkat.

V prvních týdnech života si miminko **potřebuje zafixovat správný způsob sání**. To platí obzvláště pro děti, které mají např. novorozeneckou žloutenku, jsou předčasně narozené, obtížněji se přisávají, u maminky se laktace rozjíždí velmi pozvolna, má poraněné bradavky... Tyto signály napovídají, že bys s používáním dudlíku měla počkat.

Pokud máš velmi **plačtivé, neklidné miminko** a dudlík by pro vás mohl být poslední záchranou, zkuste ho. V momentě, kdy by miminko sálo jinak než do té doby, zvaž, jestli s dudlíkem i nadále pokračovat.

Vždy doporučujeme vybírat dudlík úměrně věku miminka, aby mu velikostně padl do pusinky.



## Jak zvládnout kojení při růstu zoubků?

Dítěti se začínají objevovat zuby přibližně ve 4–5 měsících, nejpozději většinou kolem 1 roku. Může se ti **zakousnout do bradavky**. Když k tomu dojde, nezapomeň dítě odtáhnout a položit, aby si uvědomilo, co se stalo. Nezlob se však něj, nedělá to schválně.

## Jak se stravovat při kojení?

Kojení je náročné na energii a tvé tělo potřebuje dostatek tekutin a živin, aby mohlo živit ještě dalšího tvorečka. Obvykle spálíš 500 kalorií jen díky tomu, kolik mléka pro své miminko vyprodukuješ.

Měj proto vždy po ruce **láhev s vodou** a nějaké zdravé svačinky zejména během kojení. Některé maminky nedají dopustit na kojící čaje.

Zaměř se na **potravinu bohaté na bílkoviny, zdravé tuky a vlákninu**.

## Jak si usnadnit noční kojení?

Je běžné, že se miminko vzbudí na krmení i několikrát za noc a to může být vyčerpávající. Pomáhá, pokud **spíte s miminkem u sebe** a nemusíš vstávat do jiné místnosti. Připrav si k posteli vše potřebné (kojící polštář, vodu a vložky do podprsenky).

Zkus **ležet na boku** – miminko může pít, zatímco ty odpočíváš. Zvol [kojící pyžamo](#) z přírodních materiálů, jako jsou bambus nebo merino vlna, které tě udrží v pohodlí po celou noc.

## Proč máš někdy nateklá a někdy měkká prsa?

V případě, že si miminko zdřímne na delší dobu a uteče interval, ve kterém je zvyklé jíst, pak může být prso napjaté a může trochu bolet. Ze začátku je to dáno hormonálně a prsa jsou zduřelá, ale je to otázka pouze pár dní, kdy si tělo zvykne a přizpůsobí potřebám miminka.

Když se prsa přizpůsobí potřebám dítěte, nebudou už napjatá, ale měkká. Obvykle 3–4 měsíce po porodu už prsa bývají měkčí, ale to neznamená, že by v nich nic nebylo a tvoje miminko bude o hladu. Naopak to nasvědčuje kojící harmonii.

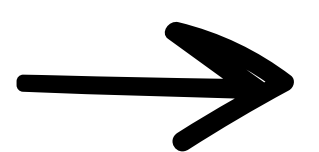


## Co dělat při úniku mléka?

Únik mléka je běžný. Někdy ho vyvolá i pláč tvého dítěte, který spouští hormony k produkci mléka. Mohou ho také vyvolat fotografie nebo videa miminek.

Poříd' si **savé vložky do podprsenky**, které ti pomohou udržet oblečení suché. V noci si vezmi měkkou podprsenku s vložkami, aby ses vyhnula mokrému ložnímu prádlu.

Proti úniku mléka pomáhá kojit pravidelně, aby nedocházelo k hromadění mléka v prsou.



## Jak předcházet ucpání mléčných kanálků?

Mléčné kanálky se mohou ucpat, což je bolestivé. Důležité je při kojení prs vyprázdnit. Nech miminko pít podle potřeby a snaž se alespoň ze začátku střídat polohy pro optimální vyprazdňování prsu ze všech 4 kvadrantů. Udržuj prsa v teple, oblékej vhodné oblečení a pohodlnou podprsenku.

V případě, že máš pocit podlouhlého „čehosi“ v prsu, zkus měnit polohy a dbát na techniku kojení. Snaž se, aby bradička miminka byla oproti postiženému místu na prse. Hodně pomáhá i jemná masáž směrem od bradavky k podpaží. Pokud tě prso bolí a stav se nelepší, kontaktuj porodní asistentku nebo laktační poradkyni.

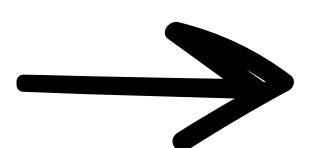
## Mýty o kojení aneb možná jsi slyšela ...

### **Kojení způsobuje křeče.**

V momentě, kdy miminko saje z prsu, se mimo jiné vyplavuje hormon oxytocin, který při porodu může za kontrakce. Po porodu jeho úloha spočívá v zavinování dělohy, můžeš proto během kojení pociťovat křeče v břiše. Toto zavinování se intenzivněji děje v momentě, kdy začínáš kojit. Neboj, tento stav trvá pouze prvních pár dní v porodnici.

### **Mám malá prsa, nebudu moct kojit.**

**Velikost prsou nerozhoduje o tvorbě mléka**, protože jsou tvořena ze tří tkání (pojivová, tuková a žlázová). Tkáň žlázová rozhoduje o tom, zda budeš, či nebudeš kojit. Tkáň tuková právě rozhoduje o velikosti a tvaru. Všechny ženy tedy mohou kojit a mít dostatek mléka nehledě na velikost prsou.

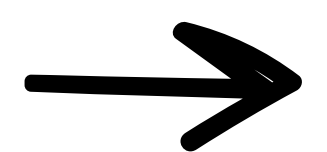


## Vpáčené a ploché bradavky se nerozkojí.

Pokud už v těhotenství máš pochyby o tom, zda tvoje bradavky nemohou být vpáčené, nechej si je zkontrolovat porodní asistentkou nebo laktační poradkyní. Dá se s tím **pracovat už během těhotenství**.

Pokud už jsi po porodu a nevěděla jsi tuto informaci, nezoufej. Správnou technikou kojení a předpřípravením bradavky můžeš elegantním způsobem **pomoci bradavce se trošičku povytáhnout**. Neboj se říkat si v porodnici o pomoc.

Pokus se nejdříve o cestu bez kloboučků, buď nesmírně trpělivá a opravdu si nechej poradit od odborníka. Pokud to nejde i přes veškerou snahu, můžeš na nějakou dobu použít **silikonové kojící kloboučky**. Porad' se svojí porodní asistentkou.



## 6. kapitola:

# Podpora expertek

Kojení a péče o miminko přinášejí spoustu nádherných okamžiků, ale někdy jsme všechny trochu ztracené. Bergam tě jistí. Samozřejmě nejsme odborníci na kojení, ale na pohodlí během něj ano. Proto jsme spojili síly **s týmem úžasných odbornic**, které jsou připraveny ti poradit a podpořit tě.

Naše ambasadorky, mezi kterými najdeš laktační poradkyně, porodní asistentku, dudu i dětskou fyzioterapeutku, mají bohaté zkušenosti a jsou tu pro tebe, kdykoliv budeš potřebovat. Chceme, aby ses na **své cestě mateřstvím cítila jistě a věděla, že na každou otázku existuje odpověď a na každý problém řešení.**

Nezapomeň, že v tom nejsi sama. Společně to zvládneme! ❤️

## Laktační poradkyně a porodní asistentka **Radka Imbrová**

Pokud tě trápí problémy s kojením, jako jsou potíže s přísáváním, ucpané kanálky nebo obavy z nedostatku mléka, laktační poradkyně je tu pro tebe. Pomůže ti zvládnout začátky kojení i řešit náročnější situace.

 @mamaonair\_cz

 [www.mamaonair.cz](http://www.mamaonair.cz)



## Porodní asistentka **Barbora Čáková**

Bára je porodní asistentka, která na svém instagramovém profilu předává informace a nejnovější trendy týkající se nejen těhotenství, ale i porodu a poporodního období. Můžeš s ní konzultovat nejen kojení, ale i péči o sebe a své tělo po porodu.

 @mojeporodniasistentka

 [www.mojeporodniasistentka.cz](http://www.mojeporodniasistentka.cz)



## Dula **Andrea Kapitánová**

Andrea je dula a lektorka hypnoporodu se šestiletou praxí a zároveň hrdá máma dvou dětí. Jejím posláním je podporovat ženy a rodiny během těhotenství, porodu i v prvních měsících rodičovství. Skrze svou práci přináší klid, sebevědomí a jistotu v těchto klíčových životních okamžicích. Poskytne ti emocionální podporu a praktické rady, ať už se jedná o kojení, spánek, nebo každodenní péči o miminko.

 @andreadula



## Dětská fyzioterapeutka **Kristýna Čmejlová**

Kristýna je fyzioterapeutka, která se specializuje především na miminka a děti. Na jejím [Instagramu](#) najdeš plno rad, tipů, videí a materiálů k tomu, abys co nejlépe podpořila vývoj dětí. Pořádá pravidelně webináře, které se vývojem dětí zabývají podrobněji. Pokud nevíš, jak správně manipulovat s miminkem, potřebuješ poradit s polohováním nebo máš otázky ohledně motorického vývoje, Kristý ti ráda pomůže.

 @FYZIOKRISTY

 [www.fyziokristy.cz](http://www.fyziokristy.cz)



## Dětská fyzioterapeutka **Marie Langová**

Marie je dětská fyzioterapeutka a maminka dvou dětí. Ve své praxi se zaměřuje na terapii těch nejmenších a na profilu [Očima dětské fyzioterapeutky](#) vzdělává maminky v psychomotorickém vývoji dětí a propojuje informace do souvislostí. Vidí velký smysl v přenášení dětské fyzioterapie do online prostoru, ve kterém ti může pomoci podchytit důležité milníky ve vývoji dětí daleko dříve než v ordinaci.

 @ocimadetskefyzioterapeutky

 [www.marielangova.cz](http://www.marielangova.cz)





# Hodnocení našich zákazníků

**Ověřený zákazník** Veru ✓  
Přidáno před 5 dny

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **2 dny**

- + Rychlá komunikace
- + Rychle odeslání
- + Ochota poradit

Vše super. Milá a rychlá komunikace. Rychlé odeslání.

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 23. 7. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **2 dny**

- + Komunikace
- + Pomoc s vyberem
- + Rychlost dodání objednávky

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 1. 9. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **3 dny**

- + Kvalitní zboží
- + Rychlé doručení
- + Prozákaznický servis

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 10. 9. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **2 dny**

- + Kvalita zboží
- + Rychlost dodání
- + Rychlost při řešení vráceného zboží

**Ověřený zákazník**  
Přidáno před 4 dny

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★

Objednané zboží odpovídá nabídce v e-shopu. Rychlé dodání.

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 24. 7. 2024

Doporučuje obchod  
**90 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **2 dny**

Obchod nabízí kvalitní produkty, cena jim odpovídá. Vždy rychlé dodání zboží.

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 11. 10. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★

- + Široká nabídka krásných věcí pro nejmenší.
- + Příznivé ceny.
- + Rychlé dodání a milá komunikace.

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 19. 8. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **2 dny**

- + Velký výběr
- + Rychlé dodání
- + Kvalitní zboží

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno před 6 dny

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★

- + Zakaznický servis
- + Rychlost dodání
- + Vyber sortimentu
- + Vernostni program

**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 1. 8. 2024

Doporučuje obchod  
**100 %** ★★★★★  
Zboží dorazilo za **4 dny**

— Zadna

Krásné zboží.  
Kvalitní materiály.  
Velmi rychlé doručení.  
Příjemná komunikace.

# Hodnocení našich zákazníků



**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 7. 10. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Zboží dorazilo za **1 den**

- + Rychlost doručení
- + Krásné oblečení, velký výběr



**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 24. 10. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Nakupuji opakovaně. Kvalitní zboží. Pomoc s výběrem velikostí na jedničku.



**Ověřený zákazník JJA** ✓  
Přidáno 23. 6. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Velmi rychle dodáno, pečlivě zabaleno. Jsem velmi spokojená.



**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno před 1 měsícem

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Zboží dorazilo za **4 dny**

- + Skvělá a rychlá komunikace obchodu i při výměně zboží (vybrala jsem špatnou velikost).
- + Rychlé odeslání a dodání balíku.
- + Opravdu široký sortiment.
- + Příznivé ceny za kvalitní zboží.
- + Určitě zde nakoupím znovu. :)
- + Přehledný web.



**Ověřený zákazník** la ✓  
Přidáno 21. 6. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

- + Rychlé doručení
- + Profesionální a zároveň lidská komunikace
- + Velký výběr specifického sortimentu
- + Ochota poradit
- + Přijatelné ceny vzhledem je kvalitě



**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 28. 7. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Kvalitní zboží



**Ověřený zákazník Simona** ✓  
Přidáno 2. 6. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

- + Obchod ma dobry vyber znaciek. Musim priznat, ze konkretne produkty vyhledavam aj na inych strankach a Bergam ma rozhodne najlepsie ceny. Specialne pri znacke Wheat. Aj bez zlavy su tie produkty lacnejsie, ako vsade inde.
- + Dorucenie do Rakuska rychlo a bez problemov.



**Ověřený zákazník Světlana** ✓  
Přidáno 19. 6. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

- + Top top top komunikace
- + Rychlost
- + Zboží a jeho skvělá kvalita

Dloooouho sem se chystala nakoupit funkční oblečení pro dceru a teď lituji, že sem to neudělala dřív! Paní majitelka úžasně poradí a nasměruje! Moc moc moc doporučuji



**Ověřený zákazník** ✓  
Přidáno 14. 7. 2024

Doporučuje obchod

100 % ★★★★★

Zboží dorazilo za **4 dny**

Rychlé dodání, skvělá komunikace obchodu.

# Na rodině nám záleží

Na konec bychom ti chtěli poděkovat a pogratulovat ti za píli, že jsi dočetla tento e-book až sem.

Ano, víme, že pořídit si všechno oblečení v kvalitě, kterou chceš, a pro všechny příležitosti a aktivity, které hodláš se svou rodinou podniknout, je nemalý náklad pro tvou peněženku. Proto jsme pro tebe **připravili slevový program**. Staň se členem rodiny BERGAM a získej slevy už od prvního nákupu. A jak poroste tvoje dítě, poroste i tvoje sleva.

Zaregistruj se do rodiny Bergam na odkaze <https://www.bergam.cz/registrace/> a získej slevu hned na svůj první nákup. Všechny tvé nákupy se ti navíc **sčítají a automaticky se ti navyšuje sleva**. Díky tomu, že jsi součástí rodiny Bergam, šetříš svoji peněženku už od prvního nákupu.

<b>CELKOVÝ NÁKUP</b>	<b>VĚRNOSTNÍ SLEVA</b>
0 Kč	3 %
6 000 Kč	5 %
20 000 Kč	7%

Ať už koukneš z okna a uvidíš tam svítit sluníčko, padat sníh, déšť nebo bude mrznout, **šatník tvého miminka na to bude s Bergam připravený**.

To ale ještě není všechno. Před malou chvilkou jsme ti do e-mailu zaslali **slevový kód na 10% slevu na tvůj nákup**. Pozor, platnost slevového kódu je ale jen týden, proto na nic nečekej a vyber si námi kousky, které aktuálně potřebuješ doplnit.

Nevíš jistě, jaké oblečení vybrat? Tak mi napiš na [sylvie@bergam.cz](mailto:sylvie@bergam.cz).

Nejsme jen další e-shop, jsme tady pro tebe.

S láskou  
**Tvůj tým Bergam**

**© BERGAM**