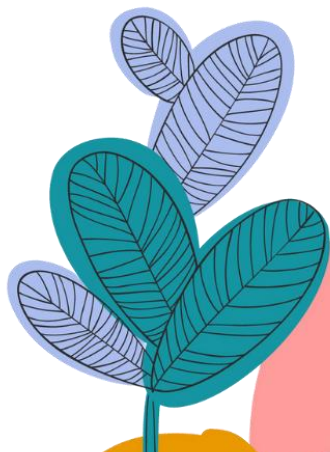


TEREZA MYNÁŘOVÁ

# KOJENÍ JE NORMA

*„Kojit je stejné jako dýchat.“*





## Obsah

---

Předmluva	6
Tereza a L.	10
Lenka a Klaudie	12
Aneta a Ema	14
Barbora a Honzík	16
Alice a Meda	18
Markéta a D.	20
Dita a Stella	22
Anastasia a Maxmilian	24
Klára a Malvína	26
Tereza a Ellin	28
Michaela a Ladislava	30
Veronika a Sofie	32
Péťa a Oliver	34
Lucie a J.	36
Karolína a Magdaléna	38
Barbora, Jeroným a Adriana	40
Kateřina a Toby Richard	42
Kristýna a Meda	44
Martina a Jakub	46

Nikola a Matilda Anna	48
Rebeka a Ronja	50
Lucie a Pavel	52
Pavla a Lada	54
Šárka a Terežka	56
Kristýna a D.	58
Kateřina se svým synem	60
Hanka a N.	62
Terka a Majda	64
Romana a Sebastian	66
Karolína a Rosalie	68
Marie a Adam	70
Mária a Eliáš	72
Katka a Sebastien	74
Kateřina a Maxmilián	76
Elisabeth a Jonáš	78
Kamila a Alfréd	80
Eva a Matěj	82
Marianna a Martin	84
Anička a Štěpánka	86
Patricie a Samuel	88
Michaela a Malvína	90
Monika a Sofie	92
Lenka a Paulína	94

Monika a Viktor	96
Karolína a Viky	98
Kamila a Stella	100
Kateřina a Sofie	102
Martina a Evelína	104
Tereza a A.	106
Nikol a Klarka	108
Jitka a Vojta	110
Iveta a Anička	112
Sabina a Beatka	114
Petra a Mikuláš	116
Gabriela a Barunka	118
Monika a Benjamin	120
Veronika a E.	122
Monika a Mateo	124
Lucie a Matěj	126
Kamila a Tereza	128
Marie a Nataša	130
Adéla a Adina	132
Jana a Adam Václav	134
Alexandra a Kristýnka	136
Ilona a Tobiáš	138
Bára a Lada	140
Kristýna a Jáchym	142

Petra a Ráchel	144
Jitka, Jiřík a Magdalénka	146
Kristýna, Lilia a Daniel	148
Michaela a Medea	150
Eva a Anička	152
Derica a Rafael	154
Veronika a Honzík	156
Kateřina a Jeník	158
Markéta a Mia	160
Kateřina a Kačenka	163



## Předmluva

Co se většině z nás vybaví, když se řekne kojení?

Něco mezi matkou a dítětem, vztah, blízkost... a také způsob, jak se starat. Průběžně a bez ohledu na to, kde se zrovna nacházíme.

Hodnotit, za jakých okolností je kojení v pořádku a kdy už by to chtělo „brzdit“, tudíž postrádá smysl. Je to stejně nelogické jako udávat podmínky, kdy smí dítě plakat, kdy má nárok chtít spát. Kdy si může dovolit potřebovat mámu.

...

Kojení je norma.

Je to základní způsob péče o miminko, žádný nadstandard, něco navíc, bez čeho se případně obejdeme. Všechny výhody kojení, které většina z nás asi vyjmenuje z hlavy, jsou ve skutečnosti normální. Tak jako třeba skutečnost, že nemáme teplotu nebo že dýcháme.

Kojení je norma bez ohledu na to, zda se odehrává doma, nebo venku. Bez ohledu na to, jak často se odehrává. Bez ohledu na to, jak je dítě staré. Bez ohledu na to, zda je u kojení ženě vidět prso, nebo ne.

Je v pořádku, že každá žena přistupuje ke kojení jinak. Každá máme jinou potřebu soukromí, jiné kojící rituály, jinou povahu, jiné zkušenosti, jiné miminko.

Měly bychom to být ale my a naše dítě, kdo rozhoduje o tom, v jakém prostředí se rozhodneme kojit, kdy se otočíme zády a kdy raději poodejdeme. A ne prostředí, které nám vytváří naše okolí, ať už rodina, kamarádi, kolegové nebo náhodní lidé, které během našich cest mimo domov potkáváme.

...

Pojďme si ukázat, jak různě tato norma může vypadat.

Kde všude a za jakých situací by mělo být normální kojit. Jak se u toho mohou ženy cítit. Jak samy sebe a kojení vnímají, jak o něm mluví a uvažují.

Pojďme se inspirovat, k čemu všemu můžeme během našeho mateřství dojít. Ujistit se, že nejsme samy, kdo zkouší nové věci, které někdy vyjdou, ale jindy ne.

A že je nás, které zrovna kojíme, spousta. Doma na gauči, cestou z rodinného výletu, u kávy, na koncertě...

Pojďme si připomenout, že kojení má více funkcí, že opravdu nejde jen o jídlo a pití.

Pojďme se potěšit tím, jak je kojení krásné. Jak nám to při něm sluší. A jak u něj zároveň vypadáme přirozeně.

K tomu všemu má být tato knížka.

Přeji, ať se vám líbí. A všem ženám, které se rozhodly sdílet svoji fotku i zkušenost, velmi děkuji za jejich otevřenost.

Tereza Mynářová, autorka



© Tereza Mynářová, 2021

ISBN 978-80-11-00455-2

Všechna práva vyhrazena.

Obsah není možné šířit dál bez souhlasu autorky.



## Tereza a L.

**Na fotce** se šestnáctiměsíční L. právě uspává. Přestože je teprve odpoledne, má za sebou velmi pestrý den a spoustu naběhaných (kilo)metrů. Zatímco já jsem chystala křest své první knížky, rozvěšovala plakáty, rovnala na okolní stoly občerstvení a vítala se s hosty, L. prozkoumával vše okolo, postupně se podíval snad do každého zákoutí, asi stokrát se nám pokusil utéct, někam se vyšplhat, sníst některé z nahnilých jablek v trávě nebo aspoň ulovit motýla. Vyslechl si několik projevů, snědl, co se dalo, pozoroval, jak si větší děti okolo hrají... a pak se to konečně rozhodl zabalit. Jakmile se ocitl v nosítku, přisál se a zavřel oči. A teď už nejspíš „jen“ zpracovává všechny dojmy z tohoto letního dne.

**Kojit mimo domov** je pro nás už něco, nad čím nepřemýšlíme. Stejně jako neuvažuji o tom, jestli zrovna malý usne doma v ložnici nebo cestou na tramvaj, tak ho zkrátka kojím, když potřebuje. Nad tím, že by to mohlo někomu vadit, většinou ani nepřemýšlím. Snažím se totiž zůstat v „bublině“, ve které se nacházíme jen já a mé dítě.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Pokud na to budete mít kapacitu, poslouchejte hlavně sebe a své miminko. Vy totiž víte, co zrovna potřebujete a v čem je vám nejlépe. Nikdo vás nezná víc. Pokud máte vyzkoušet něco nového, nejspíš to přijde ve chvíli, kdy na to budete připravené.

Foto: Hana Chmelíková



## Lenka a Klaudie

**Na fotce** byly dceři čtyři měsíce. Jeli jsme přes půl republiky z dovolené, která byla až příliš náročná. Cestou jsme se zastavili u mojí spolužačky, která nám udělala rodinné fotky v parku. Protože jsme s kojením po porodu hodně bojovali, rozhodla jsem se při focení, že chci na památku i kojící fotku. Po hodinovém focení to bylo strašně příjemné. Cítila jsem, že v tu chvíli má dcera jen mě a nic jiného ji nezajímá. Ani já jsem z ní nemohla spustit oči. Když pak přišly domů výsledné fotografie, byla jsem hrozně mile překvapená, jak přesně se podařilo tu atmosféru zachytit. Nyní je dceři šestnáct měsíců a kojíme stále stejně láskyplně.

**O kojení mimo domov:** Než jsem měla dceru, razila jsem až příliš svérázně, že by to mělo být decentní a pod plenu. Teprve dcera mě naučila, že je to jenom naše věc. Kojím prakticky kdekoliv a jakkoliv. Hodně často cestujeme vlaky nebo autobusy a malá je celé cesty na prsu, protože trpí kinetózou. Je mi jedno, zda jsme doma, nebo mimo domov. Jsme přece savci, a to nejen v obýváku.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte samy sobě. Nedělejte věci jen proto, že vám je někdo poradí. Dělejte je, protože věříte, že je to to nejlepší. Zajímejte se, zjišťujte, čtete. A když o sobě budete pochybovat, věřte, že jste pro své dítě ti nejlepší. A milujte. Sebe, partnera, dítě, rodinu, přátele.

Foto: Veru Šimečková



## Aneta a Ema

**Na fotce** jsme na rodinné oslavě. Ostatní jedli, a tak si Emička taky řekla o mlíčko. Dceři je osm měsíců a od začátku ji kojím podle jejích potřeb. Je to pro mě přirozená a krásná věc. Jsem vděčná svému tělu, že mi umožňuje živit svoji dcerku a dělá nás to obě šťastné.

**O kojení mimo domov:** Dcerku kojím kdekoliv. V přírodě, na výletě, v restauraci. Nemáme s tím problém. Cítím se stejně dobře, ať kojím doma, nebo kdekoliv mimo domov. Je to přirozená věc a já jsem za ni moc vděčná.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nedělejte si hlavu z různých jiných názorů a rad. Berte jen ty, o které si samy řeknete. My jsme mámy a nejlíp víme, co naše děťátko potřebuje. Například moje maminka měla a má dodnes jiný názor, na to, že dcera spí s námi v posteli. Nám to ale vyhovuje tak, jak to máme, a o to tady jde.





## Barbora a Honzík

**Na fotce** je náš svatební den, kdy bylo Honzíkovi čtrnáct měsíců a jako řádný prsomil se kojil každou volnou chvíli. Ráno jsem si říkala: „Jak ten den asi zvládne?“ Naposledy se nakojil v jedenáct hodin, já si oblékla svatební šaty a jeho další kojení proběhlo až o půl osmé večer, kdy jsem si ho ještě sama odchytila, protože už mi to chybělo. U něj toto bylo celkem nezvyklé, jelikož i ve svých šestadvaceti měsících je na prsu pořád. Na fotce je zachyceno moje svatební líčení, kdy to bylo tak pohodové, že se tato scéna líbila i naší fotografce. A já jsem moc rada, že mam takovou úžasnou vzpomínku.

**Kojit mimo domov** je pro mě naprosto přirozené, i když tomu tak hned po porodu nebylo. Ale čím byl syn starší, tím více jsem cítila jistoty.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Kojte, kojte tak, jak si to miminko žádá, noste v šátku či v nosítku, spěte ve společně posteli a nezapomeňte, že láskou dítě nerozmazlíte.

Foto: Barbora Chmelařová



## Alice a Meda

**Na této fotce** kojím v parku během společného rodinného focení. Bylo to krásné odpoledne, starší dcera pobíhala kolem a dělala obličejky na fotografku a já jsem se pořád smála. Malá už byla trošku unavená a potřebovala se nakojit. A to, že mě u toho fotografka zachytila, mi dělá velkou radost.

**Kojit mimo domov** je úplně normální. Kojím, když je potřeba, a nerozhoduji o tom já, ale dítě.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Držím všem palce, abyste se vždy cítily v mateřství a ve svém přístupu co nejlépe. Jste skvělé!



## Markéta a D.

**Každou neděli** chodíme do kavárny na náměstí v Plzni. Je tam krásný výhled na katedrálu svatého Bartoloměje. Ten den bylo opravdu teplé počasí, a tak jsme seděli venku na terase. Jakmile se syn vzbudil, hned jsem ho přiložila k prsu. Okamžitě se chytit a pil – kdo by v tom horku taky neměl žízeň, že? Já si jedla dortík, D. se kojil a partnerovi se mezitím povedlo zachytit tuto pěknou fotografii. Jsem rada, že mohu svého syna nakojit v podstatě kdekoliv a kdykoliv.

**Kojit mimo domov** je pro mě naprosto přirozené. A jelikož nejsem stydlivka, nemám potřebu se někde schovávat nebo dokonce zakrývat syna plínkou. Cožpak by se dospělému člověku líbilo, kdyby musel mít v restauraci při jídle zakrytý obličej plachetkou? Asi ne...

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Přikládat k prsu. Prostě přikládat a přikládat. Nejen kvůli jídlu, ale také na uklidnění, uvolnění, usnutí, na pomazlení, kvůli pocitu bezpečí. Žádné kapičky na prdíky nepomohou tak jako prso.



## Dita a Stella

**Na fotce** vidíme krásný slunečný letní den, který jsme strávili v rodinné klidné atmosféře. Někdy kojení nejde tak hladce. Den, kdy fotka vznikla, jsme ale s dcerkou byly natolik propojené, že jsme pořád jen kojily. Užívám si každého momentu, kdy kojíme, protože začátek byl boj. Teď má dcera osm měsíců a plánuju kojit, co nejdéle to bude potřebovat.

**Kojím kdykoliv a kdekoliv.** I když kojení možná není zrovna na hlad, stejně dceři prso ráda dám a nic si nedělám z okolních pohledů.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Drahé ženy, maminky, kojení není vždy snadné. A přes všechny nevyžádané rady, jak to, co děláme, není dobře, je třeba dát na svůj instinkt a dělat pro miminko vše, co uznáme za nejlepší.





## Anastasia a Maxmilian

**O fotce:** Chtěla jsem mít památku na naše kojení a odměnit se za to, že jsme to zvládli prvních šest měsíců i přes všechny překážky a těžkosti jenom na mateřském mléku. Objednala jsem proto fotografku a poprosila ji o pár kojících fotek. Max měl zrovna bojkotářské období, tak jsem si dělala starosti, zda to vůbec půjde. Jestli ho zvládnu nakojit v náruči v příčné poloze, protože normálně kojíme jen na fotbalistu. Nakonec se to povedlo a teď mám na naše kojení krásnou vzpomínku. Už kojím skoro devět měsíců, neplánuji přestávat a jsem na naši cestu moc hrdá.

**O kojení mimo domov:** Cítím nějaký strach a radši se otáčím stranou, aby na nás nikdo neviděl a aby se Max nevyrušil. Ten strach se objevil ale až časem, kolem pátého, šestého měsíce. Nikdy předtím jsem neváhala, a když syn zaplakal, okamžitě jsem jej nakojila, většinou v parku na lavičce. Chtěla bych se toho bát méně.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Všechno se dá zvládnout, když máte informace a hodně podpory. Bohužel najít správnou pomoc může být náročné. Každý řekne, jak je rodičovství a vše, co s tím souvisí, složité. Ale kdo to nezažil, si to v tu chvíli úplně představit nemůže.



## Klára a Malvína

**Na fotce** sedím v kavárně, kde jsem zrovna byla s rodinou. Vzpomínám si, že kojení bylo tak přirozené, že po chvilce najednou koukám... a dcera mi u prsa usnula.

**Kojení mimo domov** znamená pro miminko nějaký pocit jistoty a bezpečí. Ne vždy jde jen o jídlo.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Dělejte věci po svém a tak, jak vám jsou příjemné a vlastní. Na ničem jiném nezáleží.



## Tereza a Ellin

**Fotka vznikla** během rodinného focení. Ellin se chtěla kojít během chůze, a tak jsem jí chvíli nesla kojící se v náručí, než jsme našli pařez, kam bych si s ní mohla sednout.

**O kojení mimo domov:** Pro mě je to naprosto přirozené, ale pořád mám ráda diskrétnost a soukromí. Když to jde, tak si zalezeme někam, kde se Ellin v klidu nakojí a nerozptyluje nás okolí. Vždycky se to dá nějak vymyslet, aby nám v tom bylo příjemně. Patřím mezi maminky, které ukazují svá prsa cizím lidem nerady, a myslím si, že je to v pořádku.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Je v pořádku vnímat kojení jako přirozené a zároveň mít ráda své soukromí a být v očích ostatních stydlivá. Každá máme za kojení a svým tělem jiný příběh a je úplně jedno, jaký. Důležité je, abychom se my i naše děti cítili příjemně a autenticky.



## Michaela a Ladislava

**Fotka je** z naší první rodinné dovolené. Vyrazili jsme na zříceninu hradu a malou to tak zmohlo, že jediné, jak se byla ochotná napapat a pak spát, bylo na rukou. Takže jsme šli takto společně dolů až na hotel. Byla jsem moc ráda, že Laděnka v klidu usnula, a hrdě jsme si vykračovali.

**Kojit mimo domov** je každodenní součást života. Jsem tu pro své dítě každou minutu a ani na vteřinu by mě nenapadlo, že by to bylo jinak. Kojíme opravdu všude a hlavně kdykoliv, podle potřeb dcery.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Užívejte si společné chvílky během kojení. Miminko naplňujete láskou a ono zase vás. Vy víte nejlépe, jak se starat o své dítě, a nikdo by vám do toho neměl vstupovat bez požádání.





## Veronika a Sofie

**Na fotce** kojím na cyklostezce okolo Lipna na našem prvním cyklovýletu. Jeden den dovolené jsme si vypůjčili kola a vozík a vyrazili na menší okruh. Většinu cesty Sofinka prospala, na konci už ovšem dostala hlad. Zastavili jsme v zatáčce skoro před Lipnem, kde se nacházel i stánek s kávou a limonádou, takže jsme si každý dali ten svůj drink. Byla jsem hrdá na to, že si takto můžeme užít krásný den v přírodě a nemusíme spěchat domů na mlíčko.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená svobodu. Ze začátku to u nás byl tedy spíš zázrak a výjimečná věc kvůli bojkotu, zimě a koruně. Ale nyní už jde o úplně běžnou věc. Jsem celkem stydlivá a nejsou mi příjemné cizí pohledy, takže si vždy radši najdu nějaké klidnější nebo krytější místo. Ne vždy to však vyjde, takže pak kojím třeba na frekventované cyklostezce...

**Ostatním ženám chci vzkázat:** I když může být kojení náročné, tak se vyplatí vytrvat. Dá se překonat i dlouhodobý bojkot. Já jsem to zvládla díky podpoře partnera, pomoci od laktačních poradkyň Mamily a hlavně díky svému odhodlání. Věděla jsem, že chci kojit, protože to je pro miminko to nejlepší. A to mi pomohlo.



## Péťa a Oliver

**Na fotce** poprvé kojím v šátku. Malinký usnul u prsa a já mezitím sbírala houby v lese a užívala si procházku i teplo synka na hrudi.

**O kojení mimo domov:** Jako rodina hodně cestujeme, takže kojít kdekoliv a kdykoliv je nejen v pořádku, ale i nutnost. Kojíme v restauraci, na benzinkách, v lese na kamenech.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** S miminkem přichází zcela nový život plný štěstí, ale i pláče, našeho i našich miláčků. Ne vždy jsou začátky snadné. Chce to trpělivost, víru v sebe. Hledat podporu u ostatních a nevzdávat se. Sama jsem vždy kojít chtěla, tak mě zaskočilo, když syn v prvních týdnech odmítal jedno prso. Řešila jsem to tehdy s laktační poradkyní a naštěstí vše dobře dopadlo.



## Lucie a J.

**Tato fotka** vznikla díky mému muži. Připomíná mi naše kojící začátky, které nebyly jednoduché. Připomíná mi velké odhodlání, bolest, blízkost, zoufalství, lásku, propojení, ale také vyčerpání. Vidím na ní ženu, odhodlanou kojit i přes počáteční nezdary, s dvěma retencemi prsu, které se střídaly se zimnicemi a horečkami. Vidím sebe. Vidím svého syna, tak zranitelného, tolik toužícího po mé blízkosti. Kdyby mi mé budoucí já mělo něco vzkázat, řeklo by: "Víc okamžiku, jako je tento." Ano. Kojení je pro mě dar, ne samozřejmost. Tato fotka mi bude vždy vhnět slzy do očí. Bude mi připomínat, že jsme to zvládli. Nejen já, ale my. Všichni.

**O kojení mimo domov:** Kojení je přirozené, ale zároveň kontroverzní téma, které dokáže vzbudit celou řadu emocí. Často je vnímáno jako něco sexuálního či pohoršujícího. Svého syna kojím kdekoliv, a kdykoliv si sám řekne, nechci se schovávat a chodit někam bokem. Je to o našem vnitřním nastavení, vnímání přirozenosti i respektu k ženám a sobě navzájem.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Přála bych si, aby se k nám dostávaly kvalitní informace, ať už v souvislosti s kojením nebo porodem. Než jsem se stala maminkou, netušila jsem, co tato role obnáší. Všem ženám bych chtěla vzkázat, aby se nebály oslovit kvalitní laktační poradkyni a řekly si o pomoc, kdykoliv bude třeba. Jsme v tom spolu.



## Karolína a Magdaléna

**O fotografii:** Ráno byla mlha a já jsem věděla že nás čeká krásný den. Fotka vznikla před kostelíkem, kde měli svatbu naši přátelé. Čekali jsme na nevěstu a Magdalénka chtěla svou chvilku k načerpání energie.

**Kojit mimo domov** pro mě není nic zvláštního a mám štěstí, že lidé kolem to berou stejně. Považuji to jako samozřejmost a způsob, jak se postarat o naši dceru.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Není to lehké. Sama jsem ale i přes všechny ty škrábance, vytrhané vlasy a bojkot vděčná za to, že kojím.





## Barbora, Jeroným a Adriana

Na **fotoce** jsme zrovna po návratu z dovolené. Doma nepořádek, děti unavené po cestě, plné zážitků. Kojím často, kdykoli, kdekoli, na hlad, na uklidnění. Většinou platí, že když se kojí jeden, druhý musí taky. Někdy je to náročnější, hlavně pokud jde o pohodlí, a kojení obou na veřejnosti mi není moc příjemné, ale miluji pozorovat, jak spolu i díky tomu fungují, kooperují a jsou klidní.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená jednoduchost. Všechno mám vždy při sobě, kdekoli, kdykoli, bez nutnosti něco připravovat, ohřívat.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Každé miminko je jiné, každá maminka je jiná, každému vyhovuje něco jiného. Nesrovnávejte se s jinými, najděte si svou cestu, která vyhovuje právě vám. Naslouchejte sobě, svému tělu, své intuici a miminku.



## Kateřina a Toby Richard

**Fotku pořídil** manžel na zahradě svých rodičů, kde jsem se musela jít schovat za roh, aby mě tchán u kojení neviděl. Mrzí mě, že s tím měl problém, už když byl Toby novorozeně.

**Kojit mimo domov** mi problém nedělá. Když je moje miminko hladové, tak ho nakojím a nenechám ho plakat. Vždy se ale snažím najít nějaké místo, kde je trochu víc soukromí, protože jsem docela stydlín. Syn se navíc lehce vyruší, takže také vyžaduje soukromí a klid.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Každá maminka je pro svoje děťátko ta nejlepší. Každá děláme, co můžeme. Přesto se občas stane, že už máme všeho plné zuby a potřebujeme pět minut o samotě. A to je v pořádku.



## Kristýna a Meda

Na **fotoce** kojím pětíměsíční dceru během zkoušky na koncert. Hlídní babičkou zvládá zatím jen chvíli a většina smutků se bez prsa zkrátka vyřešit nedá. Kojit i ve zdánlivě zvláštních situacích je pro mě mnohem přirozenější než nechat dítě plakat. Mí kolegové navíc tu situaci vzali s lehkostí a pochopením, Meda se během chvíle uklidnila a poslouchala zbytek zkoušky přímo od zdroje. Naštěstí se živím hrou na nástroj, ke kterému se dítě v nosítku v pohodě vejde.

**O kojení mimo domov:** Překvapuje mě, že se kojení mimo domov považuje ještě tak často za výstřelek a provokaci. Kojím ne proto, abych mohla ukázat světu prsa nebo jimi nedejbože někoho uvedla do rozpaků. Důležité je moje dítě, jeho strava, pocit bezpečí, klid, útěcha, láska. Na ty má samozřejmě nárok kdykoliv a kdekoliv.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Je v pořádku necítit se pořád dobře. Je v pořádku být občas frustrovaná. I kojením! Stejně tak je v pořádku o sobě a o tom, co dělám, pochybovat, necítit se péčí o miminko vždycky naplněná. A je v pořádku o tom mluvit, říct si o pomoc, naplňovat své potřeby a necítit se za to provinile.



## Martina a Jakub

**Na fotce** jsem zrovna na procházce. Do té doby jsem netušila, že se dá kojit i za chůze. Byl to krásný den.

**Kojit mimo domov** jsem se dřív bála, ale teď, po pěti měsících to zvládáme v pohodě.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Každá děláme to nejlepší, co umíme. Nepochovávejte tedy sebe, ani své dítě s ostatními. Každý jsme originál.







## Nikola a Matilda Anna

**Na fotce** svoji dceru kojím v obchodním domě při našem týdenním rodinném nákupu. Dceři rostly zuby, takže byla více plačtivá, neměla velký zájem o jídlo a vyžadovala v tu dobu být více u mě, u prsa a kojít se. Požádala jsem manžela, aby zachytil tento moment z nakupování, jelikož mi nepřijde kojení na veřejnosti, respektive mimo domov jako něco nenormálního, co by potřebovalo skrývat, nebo něco, za co bychom se snad měly stydět.

**Kojit mimo domov** mi přijde naprosto normální, něco, co je v pořádku. Dítě se potřebuje kojít dle potřeb, ne podle intervalů nebo místa, kde se zrovna nachází. Děti se kojí často, a to i ve chvíli, kdy nemají hlad. Kojení navíc neslouží jen jako potrava, ale také jako nástroj pro to, aby se dítě cítilo v bezpečí u své mámy.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, ať si nenechají nikým vzít svoji něhu a péči, kterou chtějí svému miminku dát. Někdy se nám může zdát, že určité období je nekonečné a velice náročné, je důležité si ale připomínat, že děti strašně rychle rostou a žádný den s nimi se nebude opakovat. Mazlete své děti, jak jen to půjde!



## Rebeka a Ronja

**Na fotce** jsme s kamarádkou na kávě a půlroční Ronja se po dlouhé době přisála mimo nosítko či postel. Několik kolemjdoucích se zastavilo, aby nevlezli do fotky, a pobaveně koukali na pijící miminko.

**Kojit mimo domov** je normální.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Informujte se a nebojte se říct si o pomoc.



## Lucie a Pavel

**Tato fotka** vznikla spontánně při focení v hanáckých krojích. Kojení byla jediná uklidňující metoda, která na syna zabrala. Při prohlížení fotek jsem si uvědomila, jak moc jsem vděčná, že mohu kojit kdykoliv a kdekoliv, protože v době bojkotu, který zapříčinila kombinace Kiss syndromu a dudlíku, jsem byla schopná syna kojit jen na gymnastickém míči a nevěřila jsem, že to ještě někdy půjde jinak. A jde, kojím už osmnáct měsíců a stále obdivuji, jaké kouzlo kojení má.

**Kojení mimo domov** je přirozená součást péče o dítě.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte samy sobě, svým instinktům a obklopujte se jen lidmi, kteří vás činní šťastnými a nabíjejí vás pozitivní energií.

Foto: Lucie Písecká



## Pavla a Lada

**Na fotce** kojím svou tehdy čtyřměsíční dceru. S cévkou. Protože prý „nemám mléko“. Až po dlouhé době jsem se odhodlala kontaktovat laktační poradkyni, která mi potvrdila podezření, že problém je podjazyková uzdička. Po střížení obou uzdiček se mléko najednou objevilo a umělé mléko už nebylo potřeba. Zpětně je mi líto, že jsem se k tomu neodhodlala dřív.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená kojit kdekoliv venku. Snaha o soukromí, zahalení se. Pocit studu. Když jsem „načapaná“, tak pocit, že jsem se neschovala dost. Ale i kojení v zimě v nosítku.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Je jedno, co si o vás myslí kamarádky, kolegyně nebo rodiče. Ať o vašem kojení nebo výchově říkají cokoli, nikdy nebyli ve vaší kůži a nikdy nebude na jejich názoru záležet tolik, jako na tom vašem, vašeho partnera a vašeho dítěte. Držte se.





## Šárka a Terezka

**O fotografii:** Náš začátek kojení nebyl úplně jednoduchý, takže o to víc si to teď obě užíváme. Dříve jsem byla trochu stydlín, teď už ale kojím všude. V parku na lavičce, v restauraci, a když je potřeba, tak i v kufru auta. Fotka vznikla, když jsme se zrovna vraceli od doktora, který mi na bolest zad poradil ukončit kojení, abych mohla brát léky. Já samozřejmě vím, že brát léky není pro kojení překážkou. Rozčileně jsem vyběhla z ordinace, že mě záda skoro přestaly bolet. První, co jsem potom udělala, bylo, že jsem nakojila své dítě, abych se i já uklidnila. Záda si vyřeším jinak a kojení si rozhodně vzít nenechám, jsou to ty nejkrásnější chvíle.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená kojit kdekoliv venku, ale i na návštěvě. V mrazu i horku. V sedě i ve stoje. Kdekoliv a kdykoliv si miminko řekne.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Aby se řídily vlastní intuicí, věřily sobě i miminku. Užívaly si všechny krásné chvíle, ale neděsily se, že je to občas i složité. Aby nezapomínaly na to, že někde v jiném městě nebo domě je taky maminka, která zažívá podobně náročné chvíle.



## Kristýna a D.

**Na fotce** jsme s roční dcerkou zachyceny v klidném splynutí v prostředí krásné botanické zahrady, kdy se na chvíli zastavil čas a my si užívaly jen přítomného okamžiku. A ani nevadilo, že prší.

**Kojení mimo domov** beru jako činnost, která je a měla by být vnímána jako zcela normální. Nestydím se za to, že poskytuji svému dítěti jídlo, pití, blízkost a bezpečí v jednom, i když to znamená „odhalení“. Naopak jsem na to pyšná.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Kojení je úplně přirozená péče o dítě. Pokud o něj stojíte, nenechte se odradit, i když to může být někdy náročné. Vy jako matka nejlépe víte, co vaše dítě potřebuje.



## Kateřina se svým synem

**O fotografii:** Soužití s dítětem je někdy dost náročné. Co mi ale vždy dobije energii, jsou tyto společné kojící chvíle. Najednou se zastaví čas. Zastaví se i to neustále poskakující dítě, zastavím, nadechnu a zvědomím se i já sama. V tu chvíli jsme jen my dva. Nejraději se syn kojí venku v přírodě. A tento moment si pamatuji doteď, i když je tomu už půl roku. Zapadající slunce, vůně jehličí, jeho úsměv s bradavkou v puse, ta vděčnost a přítomnost nás obou...

**O kojení mimo domov:** Nikdy mě nenapadlo ptát se sama sebe, jestli chci, nebo nechci kojit mimo domov. Nerozlišuji, zda kojím doma, či jinde. Kojím tehdy, kdy syn potřebuje.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nenech své okolí, aby ti dávalo neodborné rady.





## Hanka a N.

**O fotografii:** Byli jsme se projít kolem Hostivařské přehrady. I přesto, že se střídal déšť se sluníčkem, jsme si ten společně strávený čas moc užili. V jedné chvíli přestala být dcera spokojená v kočárku a chtěla vzít do náruče a uklidnit se, což u nás často probíhá u prsa. Během kojení malé jsem se cítila příjemně. Vnímám, že jsme na sebe napojené, a jsem moc vděčná za fakt, že stále kojím a můžu jí tu blízkost a pocit bezpečí dopřávat.

**O kojení mimo domov** Zpočátku mi to bylo nepříjemné, bála jsem se negativních komentářů okolí a nebyla jsem připravená na případnou konfrontaci. Několika blízkých jsem se zeptala, zda jim to nebude vadit, když před nimi malou nakojím. Nikdo s tím neměl problém. Možná i díky tomu jsem byla klidnější a kojení mimo domov je pro mě nyní naprosto přirozené.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nenechte se nikým a za žádné situace rozhodit, vy jste odborníkem na své miminko. A na období šestinedělí požádejte někoho blízkého o pomoc. Pokud máte pochybnosti i kolem kojení, nebojte se kontaktovat laktační poradkyni hned, ušetří vám to spoustu slz a trápení.





## Terka a Majda

**Fotka vznikla** nedávno na procházce během krásného dne, který jsme trávili s kamarádkou a jejím synem. Ten usnul během procházky v kočárku, dcera se nechala v nosítku posunout dolů na „mléčný bar“, kde většinou ještě dlouho kouká, přisává se, jak sama chce, a pak někdy usne. My maminky jsme si koupily kafe, dort a řešily děti, péči o ně, reakce okolí, naše muže, rekonstrukce... a bylo nám hezky.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená nezbytnost a zároveň pohodu a svobodu.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Zkuste nemít strach zkoušet věci, které v okolí třeba nejsou běžné, ale my s nimi souzníme. Nemít strach z toho, co kdo řekne. Nemít strach milovat svoje dítě a být spolu.





## Romana a Sebastian

**Na fotce** kojím svého syna na benzince, kde jsme museli zastavit, protože nezvládá delší pobyt v autosedačce. Při jeho rozladění je vždy náročné najít pozici, ve které se bude ochotný přisát, takže to pak občas vypadá i takhle. Cítím vděk za to, že se kojí!

**Kojit mimo domov** pro mě znamená pečovat o miminko mimo domov.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Vy jste ta nejlepší máma pro své miminko. Víte, co potřebuje, a můžete mu to dát kdykoli a kdekoli.



## Karolína a Rosalie

**Na fotce** jsme na dovolené v Praze. Vyrazili jsme ven na procházku a zároveň jsme si chtěli dát snídani. Dceři se pořád nedařilo usnout a my už byli skoro u vybrané kavárny. Tak jsme se rozhodli prvně se najíst. Malá začala být samozřejmě nejvíce unavená, zrovna když přinesli jídlo. Poplákávala, nic jí nedokázalo zabavit a nejjednodušším řešením bylo ji uklidnit u prsa. Usnula tak rychle, jako už dlouho ne. Nevadil jí ruch okolo, ani to, že mi na ni občas spadl kousek snídaně. A myslím si, že díky tomu, že jsem tak otevřeně kojila, se později přidala další maminka, která na nás pokukovala. Byla jsem šťastná, že dcera je spokojená a že jsem možná pomohla jedné ženě oprostít se od špatného pocitu z okolí.

**Kojit mimo domov** mi připadá samozřejmé. Nikdy jsem neměla problém s kojením ani doma před návštěvou, ani venku. Jsem radší, když dám dceři, co potřebuje, než abych se ohlížela na to, co si o mně pomyslí ostatní. Myslím si, že tímto se prohlubuje vztah mezi mnou a dcerou, protože ví, že tady pro ni vždy budu, abych ji uklidnila a pomohla jí.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, ať v první řadě následují svou intuici a chovají se tak, jak je pro ně přirozené.





## Marie a Adam

**Na fotce** jsme s Adámekem a užíváme si společné výlety. Do čtvrtého měsíce to nebylo vůbec možné, protože jsme procházeli bojkotem a jednalo se o strašně náročné období. Teď jsem každý den vděčná, že jsme to nevzdali a snažili se dál. Není nic víc a jsem ráda, že to můžeme spolu prožívat.

**Kojit mimo domov** vnímám jako naprosto přirozenou věc. Dopřávám tak mému miminku, co zrovna potřebuje.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Stojí za to se snažit dál!





## Mária a Eliáš

**Na fotografii** je jedna z našich niekoľkých kojo zastávok po ceste na Vítkov. Bol krásny slnečný a horúci deň. Už keď sme išli z domu, vedela som, že budem cestou často dojčiť. Syn sa dosť potí, a tak sa potreboval aj dostatočne dojčiť. Niečo sme zvládli cestou v šatke, ale tu sme si našli miesto v chlárku priamo pod Žižkom na koni. Prešlo okolo nás niekoľko skupín ľudí ale vôbec nik sa nad nami nepozastavil.

**Kojit mimo domov** je pre mňa rovnako prirodzené ako sa po ceste niekde najesť a napiť. Všetky terajšie aj budúce deti plánujem dojčiť dlhodobo, a tak si neviem predstaviť sa obmedzovať tým, že sa budú o chvíľku opäť potrebovať napiť, najesť, ukludniť, uspať.

**Ostatným ženám chci vzkázat:** Neobmedzujte kontakt s dieťaťom, láskou sa rozmaznávať nedá. Chce byť pri vás 20 hodín denne? Chce sa dojčiť, aj keď ste ho pred pol hodinou kojila? Odmieta kočík? Nevadí, blízkosťou mu neublížite, raz bude samostatný a príde to skôr, ako si myslíte.



## Katka a Sebastien

Na **fotce** jsme zrovna na procházce v přírodě.

**O kojení mimo domov:** Nerozlišuji kojení doma a mimo domov. Kojení je pro mě přirozená věc, takže kojím kdykoliv a kdekoliv, pokud můj syn potřebuje. Ať už je to doma nebo v šátku, v obchodě, na lavičce, na obrubníku... Vždy to pro mě znamená blízkost, přirozenost a zastavení se v čase.

**Ostatním ženám bych ráda vzkázala:** Kojení je naprosto přirozená věc, která by se neměla skrývat. Nestyďte se mimo domov u(spo)kojit své miminko. Přála bych si, aby každá maminka zažila, když se na vás dítko při kojení dívá. Ten pohled do čistých očí, která jsou plná lásky a vděčnosti. Kojte a nenechte si to nikým vzít ani vymluvit.



## Kateřina a Maxmilián

**O fotce:** Vyrázili jsme do letního kina na film o kapele Chinaski. Bylo to po počínajícím bojkotu, ucpaném mlékovodu, zhmoždění prsu a střížení podjazykové uzdičky. Potřebovala jsem vypadnout někam ven a odpočinout si od nespokojeného plačícího dítěte a nervózního podnebí v bytě. Bylo to po dlouhé době, kdy se malý konečně pořádně přisál v nosítku a napil se, a od té doby šlo hned vše lepe. Cítila jsem úlevu a radost. Možná to bylo sluchátky, která měl, aby nic neslyšel z filmu, takže se mohl soustředit jen na mlíčko. Nebo tím, že jsem si dala malé pivko a chvíli nemyslela jen na to, aby se syn najedl.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená volnost a méně stresu. Nemusím složitě hledat umyvadlo, horkou vodu a jiné věci. Mám pro malého to nejlepší vždy a všude s sebou.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nebojte se kojit a buďte silné, je to v životě jen krátký čas, nevzdávejte se hned na začátku, protože je kojení složité nebo to bolí. Je to to nejlepší, co můžete vybojovat pro vlastní dítě. Posílám všem ženám sílu, lásku a podporu.



## Elisabeth a Jonáš

**O fotce:** Jde o momentku z restaurace, která může být inspirací pro ženy, kterým je čas od času kojení ne vždy na sto procent příjemné na všech místech. Aneb, co si myslím, že je všechno vidět, a jaká je realita.

**O kojení mimo domov:** Od doby, co kojím venku v parku, v restauraci, v obchodě, na prohlídce zámku... prostě kdekoliv je to potřeba, se rozdíl mezi tím kojit doma a venku úplně smazal. Ale faktem je, že ještě na začátku mateřství jsem měla o kojení mimo domov úplně jinou představu.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Je naprosto v pořádku, že veškeré naše představy o výchově, přístupu a o péči o děťátko se mohou radikálně změnit.





## **Kamila a Alfréd**

**Tahle fotka** ze Sicílie demonstruje, jak důležitou součást péče o dítě pro nás kojení představuje. Zvláště během cestování, kdy nastávají nestandardní situace, je vděčným nástrojem na řešení hladu, žízně, na uklidnění, na uspání...

**Kojit mimo domov** pro mě znamená přirozenost.

**Ostatním ženám bych ráda vzkázala:** Je potřeba řídit se především tím, co vyhovuje vám a vašemu miminku.



## Eva a Matěj

**O fotce:** Začátek kojení byl celkem náročný, z porodnice jsme odcházeli s kloboučky a umělým mlékem, chvíli s tím doma bojovali sami a až díky laktační poradkyni jsem ve třech týdnech začala plně kojit. Když jsem pak na konci šestinedělí kojila syna napojeného na monitory, po operaci srdíčka, sestry se na nás chodily koukat jako na úkaz. Ještě jsme ale neměli úplně vyhráno, museli jsme překonat další problémy s kojením v synových čtyřech měsících a moje zdravotní problémy, kvůli kterým hrozilo, že budu kojit jen půl roku. Všechno jsme nakonec zvládli, a tak jsem si kojení v nosítku na procházce v lese užívala jako obrovský luxus, který jsme vůbec nemuseli zažít.

**Kojit mimo domov** je přirozená součást péče o dítě. Nic, nad čím bychom se měli pozastavovat.

**Ostatním ženám chci vzkázat** Zkuste se oprostít od nevyžádaných rad a názorů. To, jak se o své dítě staráte, je věc pouze vás a vašeho miminka.



## **Marianna a Martin**

**O fotografii:** Martinko dvanásť mesiacov, podvečerná prechádzka s krátkym spánkom... a mamina s tatinom mali chvíľku pre seba.

**Kojit mimo domov je:** Bežná záležitosť a nevyhnutnosť ako napríklad pohladenie

**Ostatným ženám chci vzkázat:** Milujte a načúvajte svojmu babätku, je to dokonalý tvor, ktorý vám napovie, čo potrebuje. Kašlite na rady od ostatných, dojdite, noste, láskajte a podporujte.



## Anička a Štěpánka

**O fotografii:** Štěpánka se už od osmého měsíce převážně kojí na bříšku. I její pediatrička se divila. Na fotce, kde má třináct měsíců, předvádí jednu ze svých nových akrobatických dovedností, střechu. Musím si ji přidržovat, aby mi náhodou s mým prsem neodešla. Mám štěstí a vůbec mě to nebolí, jen občas trochu zatáhne, zakroučí nebo omylem zavadí zuby. Ale říkám si, že je to normální, teda alespoň v to doufám. Všichni v rodině se jejími sacími pozicemi při kojení baví. A my s se vždy zasmějeme, když mi náhodou zaprdí pusou o prso. Miluju, že když se jí zeptám, jestli chce prso, ona se jen zachichotá a vrhne se na něj. Kojení je skvělé, je to láska.

**Kojit mimo domov** je pro mě samozřejmé. Ano, radši to máme doma v klidu, ale když to jinak nejde, tak šup, a je to. Buď se na nás koukejte, nebo nekoukejte, to už je na vás.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte si, a poslouchajte své instinkty, i když je někdy těžší je slyšet. A rozhodně se nestresujte z věcí, které stejně nedokážete změnit. A prosím, užívejte si mateřství, rychle to utíká.





## Patricie a Samuel

**Na fotce** jsme doma. V naší posteli, kde společně každou noc usínáme, kojíme se a probouzíme se. Pokaždé, když kojím, myslím na to, jaké to bylo poprvé a jaké byly všechny ty dny potom a předtím. A přímo toto byl pro nás výjimečný den – slavili jsme první rok našeho miminka a první rok kojení.

**Kojit mimo domov** považuji za normální a přirozenou věc.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nikdy to nevzdávejte. Ať jde o početí, šestinedělí, kojení nebo jakékoliv horší dny. Protože bez deště by nebyla duha.



## Michaela a Malvína

**Fotku pořídil** na jaře můj muž. Šli jsme lesní stezkou a já hledala místo na kojení, kde bych si mohla v klidu sednout. Uhnuli jsme tedy z cesty a usadila jsem se na kládu u jednoho z deseti nejmohutnějších dubů v republice, takže jsem to měla i s pěkným výhledem. Byla jsem trochu nervózní, aby někdo nepřišel, teď už přítomnost cizích lidí při kojení řeším méně.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená občas nepohodlí, nervozitu, ale dcera prostě potřebuje jíst nebo se uklidňovat kdekoliv. Co jsem začala dceru kojit i v nosítku, je to mimo domov jednodušší.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Překvapilo mě, že kojení není jen krmení, ale celková péče. Dcera se kojí, když potřebuje usnout, když ji něco bolí nebo když si potřebuje úplně jednoduše prdnout. A zaskočilo mě, kolik času u prsa stráví. Někdy je to na hlavu, ale jednou to skončí a vím, že benefity pro dítě za to stojí.



## Monika a Sofie

**Na fotce** je mé dceři osm měsíců. Na začátku jsem ani nedoufala, že vydržíme tak dlouho, a teď jsem za kojení o to víc vděčná. Jedná se vždy o krásnou chvíli, hlavně večer, když na mě malička kouká, já rekapituluji celý den a věřím tomu, že ona mi rozumí a vnímá mé pocity. Chvilka našeho souznění, kdy není nic, jen my dvě.

**Kojit mimo domov** je pro mě norma. Stejně jako se venku najím já, tak i malička.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Dítě je vše. Ale vy jste vše pro dítě. Takže stejně jako pečujeme o miminko, musíme pečovat i o sebe.



## Lenka a Paulína

**O fotografii:** Kojenie vonku? Veľa žien sa hanbí za kojenie na verejnosti, necíti sa komfortne. Tiež som mala pocity hanby na začiatku, teraz s odstupom času nechápem, za čo som sa to vlastne hanbila. Ženy, prosím, nehanbite sa za to, že kojíte. Nedajte si zobrať tie krásne chvíle s vaším dieťaťom pre pár mrzutých a obmedzených ľudí. Normálny a chápaný človek, či už žena alebo muž, na vás nebude pozeráť cez prsty. Pretože kojenie je úplne normálne.

**O kojení mimo domov:** Na začiatku to bol zvláštny pocit, akoby som sa odhaľovala. Teraz s tým už nemám najmenší problém. Práve naopak, cítim sa hrdo, že sme si prešli počiatočnými problémami s kojením a napriek tomu nám to spolu funguje.

**Ostatným ženám chci vzkázat:** Berte okolie s rezervou. Sto ľudí vám povie sto rôznych názorov na kojenie. V konečnom dôsledku však záleží na vašom názore. Berte to s nadhľadom a užívajte si svoje bábätko. Buďte vďačné za to, že máte také šťastie a že ste matkami. Nie každá má také šťastie ako vy.





## Monika a Viktor

**O fotografii:** Užívám si každou chvíli, kdy kojím. Kojíme kdekoliv a kdykoliv. Ač je to někdy vyčerpávající, doufám, že si budeme vzájemnou blízkost užívat co možná nejdéle. Jsem nesmírně vděčná Viktorovi, že to se mnou nevzdal, když se nám první tři dny po porodu nedařilo přisátí, teď už je to kojící mazák, jak se patří.

**Kojit mimo domov** je absolutně normální a přirozené.

**Ostatním ženám chci vzkázat** Kojte. Kojte hodně a kojte dlouho. A nikdy to nevzdávejte, i když to bude bolet, i když maličké bude plakat, že to jde ztěžka. Ono se vše utřepe a vy si budete moci říct: Jo! Zvládli jsme to!



## Karolína a Viky

**O fotce...** Rodinná občerstvovací stanice v lese na houbách.

**Když se řekne kojení mimo domov,** napadne mě jednoduchost a rychlost. A zatím také kojení v nosítku. Kojím a uspávám, kdekoli a kdykoli dítě potřebuje, a to je pro mě velká pomoc a úleva, protože když si miminko řekne, nemusím nic řešit a hledat. Jen co začnu povolovat popruhy, už se ozývá veselý nedočkávký smích...

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Lásky, mazlení a objetí není nikdy dost. Miminko potřebuje hlavně nás, a tak společně spíme, vaříme, uklízíme, hrajeme si, cestujeme, smějeme se. Je to taková malá opička, co moc ráda pozoruje všechno, co děláme. A společně jsme vlastně i nejvíc spokojení.



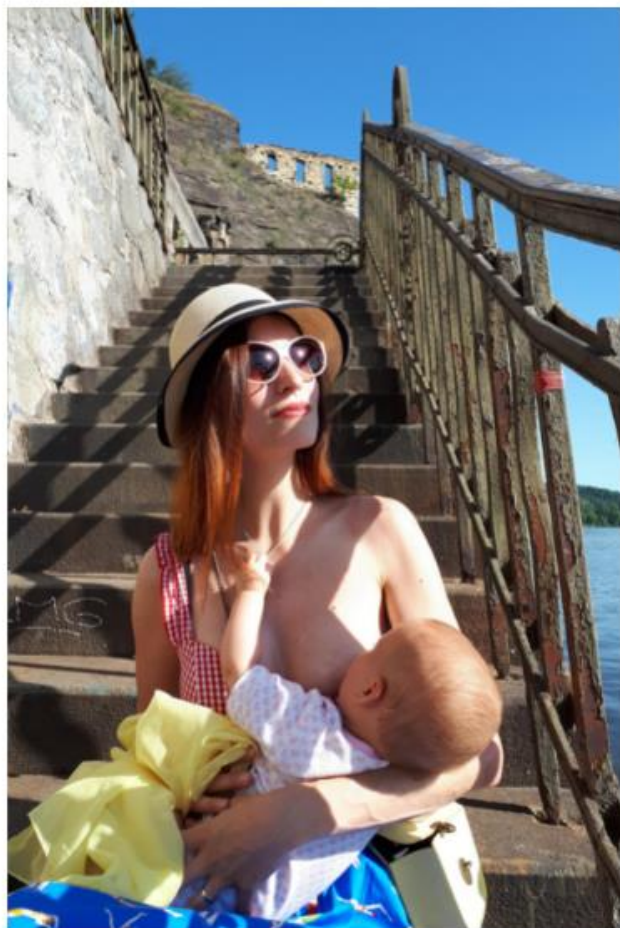
## Kamila a Stella

**O fotografii:** Venku voní jaro, svítí slunce a já kojím Steličku poprvé v přírodě venku z nosítka.

**Kojit mimo domov** je pro mě norma. Láska. Naplnění. Absolutní volnost a svoboda. Kdykoliv a kdekoliv. Spojeny láskou a prsíčkem.

**Ostatním ženám bych ráda vzkázala:** Věřte svému miminku a naslouchejte jeho potřebám. Buďte tu pro něj, když vás potřebuje. A nebojte se říct si o pomoc. Najděte si podpůrnou skupinku a podobně naladěné maminky. Ve sdílení je síla. Pro své miminko jste bohyně – i unavená, nevyspalá, s každou ponožkou jinou.





## Kateřina a Sofie

**O fotografii:** Byl to den asi jako každý jiný. Krátká procházka a kojení téměř dvouleté dcery, kdykoli to potřebovala. Tady na fotce je to na nábřeží pod Vyšehradem. Náš lék na všechno, co zabíral neomylně. O to víc jsem pak byla překvapená, když se narodila mladší dcera, která ihned začala bojkotovat, a já se nemohla dopátrat příčiny. Další čtyři měsíce jsem bojovala o ten kouzelný lék a nakonec se podařilo. Teď už zase kojím, jako dýchám.

**O kojení mimo domov** Hlavně si nezapomenout kojící triko, aby mi nefoukalo na záda! Není mi příjemné, když na mě ostatní u kojení nějak významně koukají, ale to rozhodně není častý scénář. A hlavně jakmile dítě potřebuje, nějaké pohledy druhých už jdou mimo mě. Nepotřebuji spokojené cizí lidi, potřebuji spokojené dítě.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Následuj svůj instinkt. Svoje srdce. Informuj se u skutečných odborníků. Věř sobě a svým dětem. A věř tomu, že jako máma máš v sobě víc síly, než by sis vůbec dokázala představit.







## Martina a Evelína

**Na fotce** je vidět vděčnost, za to, že jsme si kojení vybojovaly, a neskutečná láska, kterou k dceři cítím.

**O kojení mimo domov:** Kojení je součástí péče o miminko. Je potřeba kojit, když si to dítě přeje, bez ohledu na místo, kde se žena nachází.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Kojte! Neznám hezčí pocit, než když dceru kojím, ona se na mě s důvěrou dívá a hladí mě po prsu. Kojení je boží.



## Tereza a A.

**Na fotce** kojím holčičku v domě u mé mamky a jsem za to opravdu vděčná. S dcerkou jsme si prošly drsným a trvajícím bojkotem, kdy mi byl oporou hlavně přítel. Dost lidí mě tehdy od kojení odrazovalo a doporučovalo, ať dám miminku umělé mléko, když prso odmítá. Nechtěla jsem kojení ukončit, sama jsem kojena nebyla a celý život bojuji s atopickým ekzémem. Takže pokud by existovala šance, že kojením se tomu dcerka vyhne, stálo a stojí mi to za to. Na fotce si kojení užívám a vážím si ho.

**O kojení mimo domov:** Pokud se chce mé dítě kojit, tak kojím všude a za všech okolností. Když potkám jinou kojící ženu, v duchu za to děkuji, musíme kojení opět světu ukázat. Je to totiž to nejvíce přirozené, co může vůbec být.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte sobě, svému miminku a svým instinktům. Řekněte si o pomoc, pokud kojení nepůjde tak, jak by mělo.



## Nikol a Klarka

**Na fotce** som veľmi rada, že sa môžeme kŕmiť kdekoľvek a kedykoľvek. Po niekoľkomesačnom bojkote nám práve táto poloha pomohla a praktikujeme ju niekoľko krát za deň. Fotka vznikla na našej dovolenke na Slovensku a až na prítomnosť kobyliiek, ktoré nás obškakovali, bol toto veľmi príjemný slnkom zaliaty moment.

**O kojení mimo domov:** Kojenie je kojenie a je úplne jedno, kde sa odohráva. Naplním tým rôzne potreby svojho dieťaťa a neriesim, kedy alebo prečo alebo kde.

**Ostatným ženám chci vziať:** Kojenie stojí za to všetko.



## Jitka a Vojta

**Na fotce** jsme na dovolené v Chorvatsku, Vojtovi bylo tenkrát devět měsíců. Procházeli jsme se naším oblíbeným Zadarem a kafičko jsme nemohli vynechat. Stejně jako jsme to dělávali ještě bez Vojty. Kojení je krásný způsob, jak dítě zabavit, uklidnit, nasytit a napojit, a to kdekoliv a kdykoliv.

**Kojit mimo domov** pro mě není žádný problém. Vybavila jsem se takovým oblečením, abych se u toho cítila příjemně, a kojím vždy, když je potřeba, už dva roky. Měla by to být samozřejmost, stejně jako krmení dětí flaškou a jídlem na veřejnosti.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nebojte se jít proti zjetým způsobům a věřte si! Poslouchejte svůj instinkt a snažte si vytvořit pro sebe prostředí a zázemí, které vám péči o děťátko usnadní.





## Iveta a Anička

Na **fotografii** je vidět naše večerní domácí pohoda. Uspáváme a tulíme se v jedné posteli.

**O kojení mimo domov:** Když vidím jinou maminku kojit venku, je to pro mě přirozené. My jsme první měsíc dokrmovali a venku jsem moc nekojila a od bojkotu mezi třetím a čtvrtým měsícem jsem z kojení venku nervózní. Ale zkoušíme to a nevzdáváme se.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Určitě bych doporučila konzultaci s laktační poradkyní ještě před porodem. Poradenství ohledně kojení v porodnici je podle mé vlastní zkušenosti špatné. Nebojte se říct si o pomoc s čímkoliv.



## Sabina a Beatka

**O fotce:** Je to jedno z mnoha odpolední, které spolu trávíme venku a prostě jen jsme, užíváme si přítomný okamžik, nic neplánujeme a je nám tak nejlépe. Ještě před rokem pro mě bylo kojení venku takřka nemožné, protože se dcera kojila výlučně doma v jediné poloze, a to vleže. Kdyby mi někdo tehdy řekl, že se za pár měsíců bude kojit nejen všude, ale třeba i ve stojce, nevěřila bych! Jsem za kojení obrovsky vděčná, jelikož mi usnadňuje každodenní život s mým osmnáctiměsíčním batoletem.

**O kojení mimo domov:** V prvních měsících dcery to pro mě bylo především nedosažitelným cílem. Osobně jsem však nikdy žádné nepříjemné pocity kvůli kojení na veřejnosti neměla, ačkoliv je pravda, že jsem před mateřstvím vlastně moc kojících žen na vlastní oči neviděla. Vnímám to jako něco naprosto přirozeného, co má být vidět.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** I ta nejhorší hodina uplyne a všechno, co se zdá být nedosažitelné a ztracené, může být najednou úplně jinak. Na to špatné člověk rychle zapomene! Věřte, že jste ta nejlepší máma pro vaše dítě, a nenechte se nikým zviklat. Důvěřuje samy sobě a svojí intuici. Všechny jsme hrdinky!



## Petra a Mikuláš

**Na fotce** kojím svého druhorozeného syna a vždy budu milovat ty upřímné pohledy do očí, které jsou plné čisté lásky. Na toto už nikdy nezapomenu.

**Kojit mimo domov** je pro mě naprostá přirozenost.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nebojte se, nestyďte se kojit své miminko kdykoli a kdekoli. Kojte podle potřeb dítěte, protože kojení není jen jídlo. Je to hlavně láska. Tekutá láska.



## Gabriela a Barunka

**Na fotce** jsem s dcerou Barunkou a s kamarádkou, která nás vyfotila, na rychlém srazu v kavárně v Brně. Dlouho jsem ve městě nebyla a dala jsem si zázvorový čaj a dortík s lesním ovocem, což bylo velmi fajn.

**O kojení mimo domov:** Už osm měsíců je to naprosto přirozená součást mého života. A nebudu lhát, jediný důvod, proč se občas ještě ostýchám, jsou různorodé reakce okolí.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Buďte napojená na své dítě a věřte své mateřské intuici, protože vy jste matka a vy víte nejlépe. Sama jsem zažila, jak je občas těžké ve všech hlasech z okolí slyšet ten svůj vnitřní.

Foto: Tereza Málková







## Monika a Benjamin

**Na fotce** jsme zrovna na procházce s pejskem po Vršovicích, Beni se probudil, tak jsme jen našli lavičku a dostal napapat. Celou vzpomínku spojuje vděčnost, že mohu kojit.

**O kojení mimo domov:** Jsem moc ráda, že mám možnost dopřát maličkému mlíčko, kdykoliv o něj požádá. Dříve mě kojení mimo domov stresovalo, dnes – hlavně díky nosítku – vím, že to zvládneme. A mám radost, že se můžu vydat kdykoliv a kamkoliv.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Všechno je jen nějaká fáze.



## Veronika a E.

**Fotka vznikla** na naší svatbě, kde jsem se každou hodinu utíkala převlíkat ze svatebních šatů do kojících. Vždy jsem přiběhla mezi lidi se synem na prsu a dál se bavila, jedla. Většina hostů si ničeho nevšimla. Přímo na této fotce mi syn u kojení usnul a lidé mi říkali, jak krásně spinká a že „co si to tam tak spokojeně dudá“. Když jsem řekla že kojím, tak většina nechtěla věřit, že to prý není vidět. Díky nosítku můžu vlastně pořád normálně fungovat a kojit syna – přesně jako na této fotce. Mezi lidmi, bez toho, abych se musela někde schovávat.

**O kojení mimo domov** Do sedmi měsíců jsem syna mimo domov nekojila. Po tom, co jsem se naučila kojit v nosítku, už to jako kojení mimo domov neberu. Zkratka kojím kdykoliv a kolikrát ani nevím, že kojím, protože syn se v nosítku obstará sám. Jediné, o co se vždy snažím, je diskrétnost.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, ať si hlavně věří a nenechají se zviklat ostatními. Někdy je to těžké, ale opravdu jenom ony vědí, co je pro jejich dítě nejlepší, a nikdo nemá právo jim do toho mluvit, ani je hodnotit. Je to jejich dítě a jejich čas s ním.



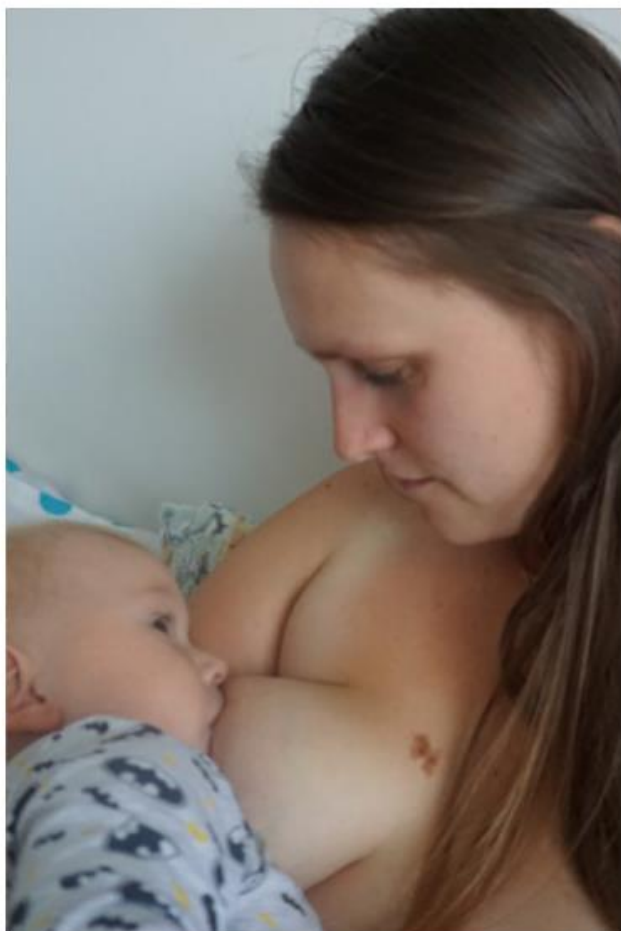
## **Monika a Mateo**

**Na fotce** jsme zrovna v restauraci na obědě.

**Kojit mimo domov** je pro mě běžná součást života.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, ať se nebojí své dítě kojit kdykoliv a kdekoliv.





## Lucie a Matěj

**Fotka vznikla** u nás doma, kdy byla na návštěvě moje sestra. Ten den vyšel moc hezky, skoro celý jsme jej strávili venku. Když jsme se vrátili domů, Matěj si řekl o prso a ukázal na postel. Hezky jsme se uvelebili a užívali si. Hlavně ty pohledy do očí jsou nepopsatelné.

**Kojit mimo domov** mi přijde normální. I když je syn větší, aktuálně má rok a půl, kojím ho na požádání, a to i mimo domov. Rádi cestujeme, takže mi to přijde přirozené.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, ať dají hlavně na sebe a své pocity a nenechají si do toho mluvit od okolí. Důležité je taky najít si chvílku pro sebe, aby si odpočinuly.





## Kamila a Tereza

**O fotografii:** Bylo krátce před Vánoci a my se chystali na babiččinu oslavu narozenin. Pro Terezku to byla první výprava mezi lidmi. V té době jí byly asi dva měsíce a nesnášela každé přebalování, převlékání a vůbec cokoli, při čem byla odložená. Ideální řešení se tedy nabízelo – kojila jsem ji přímo na přebalovacím pultu při přebalování i převlékání a hned bylo po pláči.

**O kojení mimo domov:** Dříve jsem to vnímala jako něco zvláštního, co se mezi lidmi nedělá. Zpětně mě to mrzí, protože teď s dcerou vidím, že dítě potřebuje nejen jíst, ale také se uklidnit a cítit blízkost maminky bez ohledu na to, kde právě je. Bohužel jsem ve svém dětství nikoho blízkého kojit neviděla, proto mi to bylo cizí a svou cestu ke kojení jsem těžce a dlouho hledala.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte jen miminku a sobě. Nikdo jiný vás dva nezná tak dobře a vy víte nejlépe, jak budete šťastní. Na druhou stranu se ale nebojte požádat o pomoc nebo si najít podporu u někoho s podobným pohledem na péči o dítě.



## Marie a Nataša

**Na fotce** jsme s Natašou na návštěvě u těhotné kamarádky, která s kojením zatím nemá žádnou zkušenost. Je to pro nás krásné, můžeme otevřeně o všem mluvit, odpovídat na jakékoliv otázky, které jsou pro mnoho lidí často tabu nebo je považují za téma, o kterém se nemluví. Kojíme průběžně skoro celé dopoledne, podle toho, jak Nataša chce. A užíváme si každou společnou chvíli, protože se cítíme přijímané, klidné, podporované.

**O kojení mimo domov:** Kojím kdekoliv, venku na lavičce, na návštěvě, v restauraci, v parku, na benzince. I mimo domov ale vždy kojíme tak, aby to bylo co nejpříjemnější pro nás obě, ať se cítíme dobře. A postupně přicházíme na to, že kojit se dá opravdu všude!

**Ostatním ženám chci vzkázat,** že každá máma pozná sama úplně nejlépe, co je právě pro její miminko nejlepší. Nikdo to neví lépe a naše ženská intuice je úžasná.



## Adéla a Adina

**Fotka vznikla** během rodinného focení. Ten den se mi nic nedařilo, pak jsme se však ocitli v nádherné přírodě, slunce hrálo, dcerka se chtěla nakojit a já v tu chvíli cítila nádherný klid a věděla, že je vše, jak má být.

**Kojit mimo domov** je to samé jako dýchat mimo domov. Nepřemýšlím nad tím.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Kojte. Udělejte to pro sebe a své děťátko. Myslete samy na sebe a k tělu si pouštějte jen slova o tom, jak jste skvělá a děláte úžasnou věc. Protože jen to je pravda. Kojení stojí za to.



## Jana a Adam Václav

**O fotce:** Na náš první prodloužený víkend jsme s Adamem, kterému bylo tři a půl měsíce, vyrazili do severních Čech. Celý den jsme strávili popojížděním v autě po tamějších zajímavostech a sluncem zalitý letní podvečer zakončili na akustickém koncertě Ondřeje Rumla. Konal se pod širým nebem, kolem pobíhalo dost malých dětí a kromě toho našeho se jej zúčastnilo i několik dalších kojenců. Adámek signalizoval, že je čas na šlofik, dostal svoji rundu a já taky neodolala regionálnímu pivu. Měli jsme s sebou kočárek, ale škoda nevyužít rytmu skvělé hudby, a tak usnul při mém pohupování v nosítku. I tímto dnem nás Adam opět ujistil, že pokud se trochu přizpůsobíme jeho potřebám, dokáže být skvělým partákem.

**O kojení mimo domov:** Dřív mi vždycky evokovalo matky v úzkých, které špatně odhadly potřeby dítěte a teď zoufale hledají nějaké místo, kde si tuhle „nepříjemnost“ můžou rychle odbýt. Vlastní zkušenost mi ale otevřela nové pohledy. Kojení mimo domov mi dává úžasnou svobodu jít tam, kam potřebuji. Také mi přináší jistotu, že se o malého dokážu dostatečně postarat i mimo bezpečí našeho bytu.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Na první pohled je kojení obtížnější cesta mateřství, které se musí i něco přizpůsobit, ne-li obětovat, ale má obrovské přínosy v tolika směrech, že je škoda jí nejt. Pro mě je fascinujícím přirozeným darem. Jedinečná schopnost ženského těla, kterou mi manžel závidí.





## Alexandra a Kristýnka

**Na fotce** jsme na zahradě, v pozadí stojí můj dědeček. Vzduch krásně letně voní, svačíme jahody a užíváme si nový šátek.

**Kojit mimo domov** pro mě znamená kojení mimo bezpečný a útulný prostor našeho domova, případně zahrady.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Všechny těžké dny jednou přejdou, zmizí a všechno je opravdu jen období. Okamžiky jsou tak prchavé. Důležité je podle mě tedy žít v přítomnosti a radovat se z toho, že se máme a že jsme zdraví.



## Ilona a Tobiáš

**Fotka pochází** z naší první rodinné dovolené v Chorvatsku. Během dvou týdnů jsem na pláži viděla spoustu miminek, ale překvapilo mě, že ani jednou jsem nespátřila některou z žen kojít. Já jsem Tobíka kvůli horku měla na prsu přísátého co chvíli. Při kojení jsem se cítila dobře, ani jednou jsem se nesetkala s nepříjemnými reakcemi. Chorvaté jsou celkově velmi přátelští, Tobík se často smál na lidi a oni mu úsměvy vraceli

**O kojení mimo domov:** Snažím se mít vždy alespoň částečný pocit soukromí. V parku si sednu na lavičku vzdálenější od cesty, v restauraci si vyberu židli zády k lidem. V rušném prostředí nebo ve větší skupině lidí nejraději kojím v nosítku a díky tomu se dál můžu zapojovat do dění nebo konverzace s ostatními.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Doporučuji kojení i přes možné potíže nevzdávat. U nás byly začátky náročné, syn začal přibírat teprve po čtvrtém setkání s laktiční poradkyní a zpět na porodní váhu se dostal po měsíci. Od té doby jde kojení jako po másle a věřím, že i díky kojení je Tobík spokojené usměvavé miminko.



## Bára a Lada

**Na fotce** jsme na dovolené na Šumavě. Lada s námi úplně od malička zvládá i delší vícedenní výlety, ale čím déle je mimo domov, tím častěji se potřebuje nakojit. Tady jí je pět měsíců a kojící zastávky jsme měli tak co půl hodiny a mně to vlastně fakt vyhovovalo. Ještě jsem po porodu nebyla v plné kondici, takže jsem si při kojení pokaždé trochu odpočala od chození a nabrala novou energii. Byly to prostě takové dobíjecí pauzičky pro nás obě.

**O kojení mimo domov:** Než jsem se stala mámou, tak jsem byla z kojení mimo domov mírně rozpačitá a nedokázala jsem si sama sebe moc představit, jak někde venku kojím. Po narození dcery jsem pochopila, že je to ta nejpřirozenější věc na světě a není důvod z toho dělat nějaké velké drama. Kojím podle potřeb dcery a je to obrovsky osvobozující.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Zkuste mateřství brát s co největší lehkostí a důvěrou samy v sebe. Je to jízda, někdy pořádně nahoru a dolů. A je hrozně osvobozující dovolit si zahodit očekávání, jak by to mělo vypadat. Vyprdnout se na rady z okolí, a nechat se vést tím, co nám vyhovuje.



## Kristýna a Jáchym

**Fotografie vznikla** v létě v Chorvatsku. Šli jsme večer na rodinnou procházku podél pobřeží, byl zrovna západ sluníčka. Já tuto fotku miluju, je na ní všechno.

**O kojení mimo domov:** Zpočátku to pro mě moc komfortní nebylo. I když jsem si říkala, že je to přirozené, někteří lidé opravdu divně koukali. Teď už je mi upřímně jedno, co si kdo myslí. Beru to jako naprosto normální věc a kojím všude, kde se mi, respektive mému chlapečkovi zachce.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Věřte samy sobě. Nenechte se rozhodit nevyžádanými radami a tlakem od okolí. Vy víte nejlépe, co je pro vás a vaše dítě to nejlepší.





## Petra a Ráchel

Na **fotografii** kojím svou tehdy téměř půlroční dceru na pláži v Chorvatsku. Jeli jsme na první společnou rodinnou dovolenou a sami jsme byli zvědaví, jak to zvládneme. Nakonec to byl úplně parádně strávený společný čas. Ráchelka se zajímala o vše kolem, ve vodě i na pláži se jí moc líbilo. Mnohokrát jsem si během dovolené připomněla, že kojení je pro nás obě skvělé. Měla jsem jídlo pořád „s sebou“, nemusela jsem nic řešit. Kojení nám také usnadnilo uspávání v cizím prostředí a v neposlední řadě i dlouhou cestu autem. Když pomínu všechna praktická pozitiva kojení, nejkrásnější přidanou hodnotou je pro mě blízkost, kterou tak s holčičkou zažívám. Je to něco, co máme jen my dvě spolu. Třeba i na zalidněné pláži.

**Kojit mimo domov** mi připadá naprosto přirozené. Když mám hlad, koupím si někde venku něco k snědku. Proč by moje dítě mělo čekat, až dorazíme domů? Proč by mělo být kojení něco nevhodného? Kojím všude, kde to dcera potřebuje. Často o tom víme jen my dvě. To je kouzlo kojení v nosítku. Ale i bez nosítka se obejdeme...

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Důvěřujte sobě, vy jste ta nejlepší maminka pro své miminko.



## Jitka, Jiřík a Magdalénka

**Na fotce** jsem zrovna v Plzni v parkovacích domě. Jedno z mých dvou dětí se posilňuje na cestu domů.

**S kojením mimo domov** nemáme já ani děti problém. Vždy se ale snažíme najít co nejvhodnější místo nebo počkat do auta. Pokud to nejde jinak, otočím se k lidem alespoň zády. Snažím se kojit co nejdiskrétněji, stejně se ale nevyhnu divným pohledům. Není mi to příjemné a snažím se to nevnímat.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Myslím si, že spousta maminek není dostatečně informována, ať už jde o kojení, uspávání, bezpečnost, příkrmy a jídlo obecně, nevhodné pomůcky, předčasné posazování nebo správnou obuv. Radím tedy vše si pečlivě nastudovat, neposlouchat „chytré rady“ ze svého okolí a řídit se svým instinktem.



## Kristýna, Lilia a Daniel

**Fotka vznikla** u nás v parku. Potřebovala jsem fotografie na můj web, který se bude předělávat. Zabývám se jógou pro děti a ty moje jsou zrovna přesně v tom věku, pro který jsou mé online kurzy určeny. Takže jsme fotili vše možné a při té příležitosti jsem chtěla i rodinné a kojící fotky. Byl nádherný červen. Sladit dvě děti, mě a fotografa se ukázalo jako náročný úkol, potřebovala jsem, aby byl syn vyspaný a v pohodě, dcera zase najedená, já upravená... Nakonec to ale vyšlo! Kojím tandem, Lili za chvíli budou čtyři roky, Danovi je teď deset měsíců. Kojení miluju a je to jedna z nejkrásnějších činností v mém životě. Je to nádherný vztah mezi mnou a mými dětmi. Láska.

**O kojení mimo domov:** Kojím vždy a všude, tak jak já a mé děti potřebujeme. A nikdy se mi nestalo, že by měl někdo urážlivé nebo nepříjemné poznámky. Kromě mojí rodiny....

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Jedna z nejdůležitějších věcí ohledně mateřství a rodičovství, na kterou jsem si přišla? Dej na svůj pocit, na svou intuici. To je vždycky ta nejlepší cesta.



## Michaela a Medea

**Fotka bola vyfotena** cez festival Open House Praha v paláci Sněmovní na Malej strane. Každý rok pomáham na festivale ako dobrovoľník a ani minulý rok 2020 som si to neodpustila s malou. Manžel mi ju nosil na kojenie.

**O kojení mimo domov:** Mne sa to spája so základnou ľudskou potrebou sa najesť, napiť. Je jedno, kde a kedy. Našťastie som sa nestretla s negatívnymi reakciami, ale ani nejak extra pozitívnymi. Príde mi, že tým okolie skôr privádzam do rozpakov a odvracajú zraky.

**Ostatným ženám chci vzkázat:** Neexistuje jedna správna cesta. Každá mama je iná osobnosť, každé dieťa je iná osobnosť. Máme za sebou rôzne príbehy a skúsenosti. Máme svoje strachy, komfortné zóny, veci, čo nám sú príjemné, aj tie, čo nie sú. Milá mama, na čo by si chcela z materstva spomínať keď zostarneš a deti odrastú?





## Eva a Anička

**Fotka vznikla** spíš náhodou během focení k Aniččinu roku a půl. Teď má dva a pořád ji kojím.

**O kojení mimo domov:** Když byla holčička malinká, tak jsem to moc neřešila a kojila, kde se dá. Teď jsou mi trochu nepříjemné odsuzující pohledy ostatních, tak už kojím většinou jen doma.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Vykašlete se na rady ostatních a udělejte si všechno podle sebe!



## Derica a Rafael

**Na fotce** jsme na zahradě u manžellových rodičů a kojím osmnáctiměsíčního Rafaela s láskou, vděčností a něhou. Kojení je velký dar, ke kterému si ale člověk někdy musí najít cestu. Ani ta naše nebyla na začátku jednoduchá a klidná. Nenechali jsme se ale odradit, protože kojít pro mě byla bez nadsázky ta nejdůležitější věc celého mateřství a byla jsem odhodlaná překonat všechny překážky a počáteční nejistoty. Dodnes jsem za svou odvahu a sílu vděčná, protože kojení nám už dobrou řádku měsíců usnadňuje život udržuje náš vztah s Rafaelkem v harmonii. Kojení je lék. Kojení je láska. Kojení je norma.

**Kojit mimo domov** je pro mě denní chléb a samozřejmost. Tak jako se já často stravuji mimo domov, tak i Rafael má nárok na to jíst, když má zrovna hlad, a utěšit se, když má zrovna potřebu. Naštěstí jsem se nikdy nesetkala s negativní reakcí na kojení mimo domov, a to celkem bez ostychu kojíme i každou neděli v kostele.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Vše je jen období a jednou to přejde! Někdy dříve, někdy později, ale stane se to. A to platí u věcí nepříjemných a těžkých, i těch milých a krásných, jako je třeba kojení. I to jednou skončí, tak se ho snažme spolu s celým rodičovstvím naplno užít, abychom na něj mohli jednou rády vzpomínat.



## Veronika a Honzík

**Fotka vznikla** v zahradě, kam jsme jeli se synem a sestrou, která fotku pořídila. Bylo teplé zářijové odpoledne a pobyt venku nás vyloženě dobíjel. Honzík je velký neposeda, neustále někde něco zkoumá, někam leze a na tulení ho příliš neužije, proto si vychutnávám okamžiky, kdy se kojí a oba si užíváme to pouto mezi námi..

**Kojit mimo domov** pro mne kontakt s miminkem kdekoli, mít instantní svačinku pro malého a pomoc při potřebě Honzíka uklidnit, pohladit nějakou bolístku na těle i na duši.

**Ostatním ženám chci vzkázat**, aby kojení nevzdávaly, stojí to za to si jej vybojovat. Bohužel okolí k tomu není vždy nápomocné, ale to se snažíme změnit. Každý měsíc navíc, kdy je vaše miminko kojené, je pro něj to nejlepší, co mu můžete dát. Ne vždy je to jednoduché, ale vězte, nejste v tom samy.



## Kateřina a Jeník

Na **fotoce** kojím na rodinné akci, poprvé mezi lidmi bez ostychu, který jsem cítila u prvního syna. Druhé dítě jsem si moc přála kojít, a tak tentokrát jedu od základu jinak. Na prvním místě jsou potřeby mého miminka. Pamatuji si, jak jsem u prvního syna byla u kojení napjatá. Kojení Jeníka je pro mě už přirozené. Kupodivu se i změnil pohled lidí, kteří se nachází v mé přítomnosti při kojení.

**Kojení mimo domov** je přirozeným procesem. Z mé vlastní zkušenosti hrozně moc záleží, jak kojení vnímám já samotná. Je-li mi situace nepříjemná, tak se ani Jeník nenakojí, musíme jít do soukromí nebo si ho navazují do šátku. Jsem-li uvolněná, nikdy jsem s nějakým čumilem neměla problém.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Nebojte se kojít své dítě kdekoli a kdykoli! Pokud se na to necítíte, zkuste šátek. Sama jsem s ním prokojila všechny naše výlety a nikdo si ničeho ani nevšiml.





## Markéta a Mia

**O fotce:** Navštívili nás naši známí, kamarád je skvělý fotograf a vždy jsme spolu ve volných chvílích fotili. Chtěl mi udělat nějaký obrázek, tak jsem mu řekla, že musí být autentický, že musí vyjadřovat to, co 24/7 děláme. A vznikla naše kojo fotka.

**O kojení mimo domov:** Nevnímám to nijak, nepříjde mi ničím zvláštní. Je to jako bych si před odchodem z bytu zavazovala tkaničky.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Ráda bych maminkám dodala odvalu a odhodlání. Odvalu bojovat i s blízkými, pokud se jim váš přístup či láska k malému nošenci nebude líbit, protože to, co si vybudujete vy se svým miminkem, vám nikdo nikdy nevezme.

Já sama jsem před narozením maličky měla jasnou představu, co a jak budu s miminkem dělat. Pět měsíců před porodem jsem koupila kočárek, postýlku, dudlíky... Porodem se mi otočil svět naruby, ve mně se něco zlomilo a otevřely se mi dveře do jiného světa. Světa lásky, pochopení, neskutečného strachu a obav. Nepoznávala jsem se. Nechtěla jsem maličkou dát z náručí, bojovala jsem proti každému, kdo si myslel, že je dcera míč, který mohu přihrát, kdykoliv si o něj řekne.

V kočárku jsem vozila všehovšudy desetkrát, od té doby stojí na okrasu v předsíni a já začala dceru nosit. Měla jsem ji nonstop na těle, což šlo ruku v ruce i s kojením. Kojíme bez problémů již deset měsíců a ještě dlouho budeme.

Chci tedy říct, že představa je jedna hezká věc, ale ne vždy se potká s realitou. Co pro to pak můžeme udělat? Počkat.... Kdybych byla trpělivější, spousta věcí by se za mě vyřešila sama. Dát na svůj instinkt, poslouchat své tělo, protože ví, co dělá. Stejně jako ten malý uzlíček u nás.



## Kateřina a Kačenka

**Fotka pochází** z našeho rodinného výletu k zámku Červená Lhota. Bylo to začátkem jara a turistů zde bylo stejně pozhnaně. Malá během kojení na lavičce s výhledem na zámek ještě mávala kolemjdoucím.

**O kojení mimo domov:** Krmit dítě jakýmkoliv způsobem ve chvíli, kdy to vyžaduje, je součástí běžné péče o něj. Bez ohledu na místo a čas. Stejně tak utišit, uklidnit či uspat. Když to tedy Kačenka potřebuje, povolím přezky nosítka a nechám ji, ať se napije klidně během nákupu v Kauflandu.

**Ostatním ženám chci vzkázat:** Na kojení i nekojení mám náhled z obou dvou stran. U prvního dítěte jsem kojení nezvládla. Je to devět let, co se syn předčasně narodil a první tři týdny trávil v inkubátoru, odkud jsem si ho nesměla brát k sobě tak často, jak bylo třeba. Navíc ho sestry naučily na láhev, takže nesál, měla jsem prý i malá prsa a ploché bradavky. Doma jsem pak podlehla nátlaku okolí, ať svůj boj vzdám. O existenci laktačních poradkyní jsem neměla ponětí.

Myslela jsem si, že druhé dítě také nedokážu nakojit. Dcerka ale hned v porodnici všechno vyřešila za mě. Krásně pila a já cítila, že by to mohlo alespoň pár týdnů vyjít.

S nadějí jsem tomu obětovala všechn svůj čas. Na Instagramu jsem náhodou narazila na profil @najitsicestu. Tolik informací, které mi náhle dávaly smysl, a situace, ve kterých jsem se poznávala, nám usnadnily naše kojení na dlouhé měsíce.

Kojím už čtrnáct měsíců, což je daleko za limitem, ve který jsem doufala. Kojení zachránilo mé dceři v jedenácti měsících do jisté míry i život. Kvůli Kawasakiho nemoci totiž čtrnáct dní nejedla, a než jí byla zahájena správná léčba imunoglobuliny, přijímala tyto látky právě z mateřského mléka, které se zde přirozeně vyskytují. Podpora lékařů byla v té chvíli neskutečná. I když byla dcera na jednotce intenzivní péče napojena na přístroje, tak mohla být kojena takřka kdykoliv.

Kojit bych chtěla až do samoodstavu. Tak trochu si vynahrazuji chybějící první kojení. Mrzí mne, jak jsem byla slepá a naivní. Jak jsem se nechala uchlácholit propagandou umělé výživy. Přesně si pamatuji pocity a celkový postoj nekojící matky, která žije v bludech a nechává si uniknout takový dar, jakým je kojení pro matku i dítě zároveň. Proto si kojení užívám kdekoliv a kdykoliv. Nestydím se za to, jsem pyšná na naše prokojené noci a děkuji Bohu za tu možnost.

Obálka: Oxana Shtefan, iStockphoto.com

Fotografie v textu poskytly autoce prostřednictvím e-mailu jednotlivé ženy za účelem vytvoření této knihy.

Vydala Tereza Mynářová,  
v roce 2021 jako svou 2. publikaci

E-book je možné zdarma stáhnout na webu [www.najitsicestu.cz](http://www.najitsicestu.cz)

ISBN 978-80-11-00455-2

© Tereza Mynářová, 2021

Všechna práva vyhrazena. Obsah není možné šířit dál bez souhlasu autorky.

## O autorce

**Tereza Mynářová** je matka dvou dětí, novinářka a laktační poradkyně MAMILA, o. z.

Před narozením prvního miminka pracovala jako ekonomická redaktorka a analytička trhu práce.

Přímo o kojení se začala podrobněji zajímat až na mateřské dovolené, když stále více zjišťovala, že nejde jen o jídlo a pití, ale o důležitou péči.

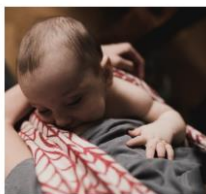
Aby v něm mohla ženy účinně podporovat a měla přitom k dispozici co nejvíce odborných znalostí, absolvovala kurz laktační poradkyně a následně několik navazujících kurzů a supervizí.

Propagaci kojení se věnuje také na Instagramu, kde vede účet [@najitsicestu](https://www.instagram.com/najitsicestu), a každý čtvrtek pořádá v Praze podpůrnou skupinku pro kojící ženy. V roce 2021 napsala a vydala knihu Naše cesta ke kojení.

## Zůstaňme v kontaktu

Máte zájem o předporodní přípravu na kojení, návštěvu po porodu, kde vše zkontrolujeme a ujistím vás, že vše probíhá, jak má, nebo o poradenství, na kterém už budeme řešit, jak zvládnout nějakou náročnější situaci?

Veškeré informace najdete na mém webu [najitsicestu.cz](http://najitsicestu.cz).



... najít si cestu k prsu dokáže miminko hned po porodu  
... anebo později, pokud na to hned ze začátku nejsou ideální podmínky  
... najít cestu si často potřebuje i čerstvá matka – ať už k sobě nebo k dítěti  
... stejně tak si hledá cestu ke kojení a všem potřebným informacím  
... a v neposlední řadě ke všem, od koho potřebuje podporu

O tom, jak může probíhat kojení, co vše je při něm normální a jak lze jednotlivá složitější období zvládnout, píšou v knize [Naše cesta ke kojení](#). Jedná se o příběhy 21 žen – každá z nich se dělí o své začátky, představy, pokusy a úspěchy.





Pokud býváte v Praze a chcete se potkávat s dalšími kojícími ženami, srdečně vás zvou na svoji pravidelnou [podpůrnou skupinku](#). Každý čtvrtek dopoledne můžete přijít poslouchat, podělit se o to, co zrovna prožíváte.

Setkání běžně navštěvují ženy bez ohledu na to, zda zrovna potřebují s něčím poradit, nebo ne. Chodí sem hlavně proto, aby získaly více důvěry v to, jak se o miminko starají, a setkaly se s dalšími matkami, které přistupují k péči o děti podobně. Chodí sem proto, aby se ujistily, že podobné situace jako ony zažívají při kojení i další ženy, že je jejich miminko úplně v pořádku a že jej kontaktní výchovou a reagováním na jeho potřeby nijak nerozmazlují ani nekazí.

„Kruh“ vede laktační poradkyně, takže na otázky ohledně kojení získáte odborný pohled. Zároveň jej doplňují zkušenosti dalších žen a jejich pohledy na věc.

Děti jsou na skupince samozřejmě vítané a počítá se s nimi. V areálu, kde setkání probíhá, se nachází kuchyňka, hernička a součástí je rozlehlá zahrada s pískovištěm.



S jakými otázkami a problémy se během svých poradenských návštěv nejčastěji setkávám? Co může pomoci k tomu, aby kojení v každodenním životě fungovalo a aby vám zároveň s ním fungoval i váš každodenní život?

O tom průběžně píšu [na svém Instagramu](#).

Kromě různých praktických návodů zde zveřejňuji i veškeré aktuality, pokud jde o poradenství, mé projekty a podpůrnou skupinku a prodej knížek. Stejně tak zde sdílím tipy na zajímavé čtení o kojení, nošení, spánku a vztahové výchově.

