**Kojení je přirozené, nikoliv samozřejmé. VoZP vysvětluje jeho přínosy i jak řešit případné komplikace**

**Praha, 5. srpna 2022 – Mateřské mléko obsahuje vyváženou kombinaci živin, důležité protilátky a pomáhá například snižovat riziko vzniku alergie. Kojení ovšem není samozřejmost a některé rodičky se mohou potýkat s řadou komplikací. Vojenská zdravotní pojišťovna při příležitosti Světového týdne kojení připomíná důležitost této výživy.**

Kojení mateřským mlékem významně zlepšuje kvalitu výživy dítěte zejména v prvních šesti měsících života. Celospolečensky však zajišťuje i potravinovou bezpečnost a snižuje nerovnost napříč státy. Jeho význam umocnil například nedostatek umělé dětské výživy, se kterým se v prvním pololetí letošního roku potýkala celá řada zemí. Podle Světové aliance pro kojení (WABA) je klíčem k udržitelnému rozvoji. Letošní Světový týden kojení, který se koná mezi 1. a 8. srpnem, se zaměřuje na zajištění vhodných podmínek v postpandemické době.

Důležitost kojení potvrzuje i MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka VoZP: *„Mateřské mléko je nejpřirozenější a nejzdravější forma dětské nutričně vyvážené stravy. Kojenci poskytuje vše potřebné pro správný vývoj a imunitu. Snižuje například riziko vzniku leukemie a působí preventivně proti cukrovce, obezitě a vzniku alergií. Ženské tělo navíc dokáže vytvořit složení mléka přesně podle potřeb dítěte.“*

Kojení však často provázejí různé komplikace, které mohou výživu mateřským mlékem ztížit. *„Mezi nejčastější problémy čerstvých matek patří nedostatek mléka, ucpaný mlékovod, záněty prsních žláz, popraskané bradavky nebo i to, že dítě při kojení kouše,“* říká MUDr. Slavíková. Rodičkám doporučuje připravovat se na kojení ještě před porodem a případné potíže konzultovat se specialisty. „*V závislosti na tom, co vás trápí, můžete požádat o pomoc gynekologa, porodní asistentku nebo laktační poradkyni,“* dodává lékařka.

Vojenská zdravotní pojišťovna nabízí řadu benefitů, které ženám pomáhají již v období těhotenství a následně při péči o dítě. Mohou čerpat příspěvek až 1 500 Kč na služby specialisty na laktační poradenství a dalších 1 500 Kč lze využít na nákup pomůcek ke kojení a krmení dětí. Více informací a další benefity pro rodičky naleznete na stránkách [vozp.cz/prispevky-na-prevenci](https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

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

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)