

# Abctěhotenství.cz, 9. 8. 2017



## Péče o prsa v době kojení je snadná

Péče o bradavky začíná již od prvního kojení, jelikož jeho nástup představuje zejména právě pro bradavky a prsní dvorce určitou zátěž. Pokud vše probíhá bez potíží a zdravotních komplikací, není nutné v období kojení věnovat prsům nějakou zvláštní péči.



„Dříve si ženy prsa před každým kojením skoro dezinfikovaly. Dnes maminky upozorňujeme, aby prsa zbytečně netřely a nedráždily. Po koupání doporučujeme nechat je volně uschnout nebo velice opatrně osušit ručníkem. Bradavky by pak maminky měly ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmývají,“ vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

Pokud dojde k poškození prsních bradavek, je možné používat krémy k tomu určené. S jejich výběrem poradí pediatr, gynekolog či laktiční poradkyně.

## Výběr podprsenky

V době kojení je dobré myslet na pohodlí. V tomto případě je základem správně vybraná podprsenka. Ta by neměla tlačit a prsa by měla dostatečně podepírat. Maminky by se měly vyhnout podprsenkám s pevnými kosticemi a volit by měly podprsenky přímo určené ke kojení s odepínací přední částí.

K ochraně podprsenky před prosakujícím mlékem je možné používat vložky do kojících podprsenek.