

Mgr. Gabíka Lietavcová

láskavý sprievodca dojčením

S LÁSKOU k žene a bábätku



© 2026 Mgr. Gabriela Lietavcová

S láskou k žene a bábätku - láskavý sprievodca dojčením
Digitálne vydanie, 1. verzia (2026)

Vydavateľ: Mgr. Gabika Lietavcová

www.slaskoukzeneababatku.sk

Grafické spracovanie : Klára Triebelová, Katarína Cádriková
Fotografie: Nikoleta Pitáková, Iveta Holubčíková

ISBN : 978 - 80 - 570 - 7573 - 8

Všetky práva vyhradené.

Tento e-book je určený výhradne pre osobnú potrebu kupujúceho. Akékoľvek kopírovanie, šírenie, poskytovanie tretím osobám alebo iné využívanie častí či celku bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora je zakázané.



Ďakujem vám, Oliver a Amália,

že ma učíte mať srdce na správnom mieste.
Za to, že mi dovoľujete byť tu aj pre tie „cudzie“
bábätká. Za to, že sa s vami narodila MAMA
a S láskou k žene a bábätku .

A ďakujem aj tebe mami,

dala si mi možnosť byť mnou tam, kde som.

A ďakujem i každému bábätku a žene, ktorých sa
dotkli moje ruky.



Vitajte,

Vítam Vás v riadkoch láskavého sprievodcu dojčením.
Som Gabika a pracujem S láskou k žene a bábätku. Ako pôrodná
asistentka a laktačná konzultantka som tu pre každú ženu, pre
každé bábätko, každú rodinu, ktorá ma potrebuje.

A preto som napísala tieto riadky. Aby Vás uistili, že ste najlepšou
mamou pre Vaše bábätko.

Ľáskou Gabika

Obsah

Od počiatku	6
Tipy - čo vedieť o dojčení pred dojčením?	8
Kapitola 1	
TEHOTENSTVO	9
1.1 Príprava na dojčenie	10
1.2 Čo patrí do výbavy pre maminku, dojčenie a bábätko?	13
1.3 4 základné potreby počas šestonedelia	23
Kapitola 2	
MATERSTVO	32
2.1 Čo sa stane s Vašimi prsiami po pôrode?	33
2.2 Masáže prsníkov	35
2.3 Tipy pri iniciálnom naliatí	40
2.4 Čakanie na materské mlieko - mýtus	41
2.5 Materské mlieko od prvých kvapiek	42
2.6 Nemusíte vyskúšať každú polohu	59
2.7 Ako zistím, že dojčím efektívne?	65
2.8 Odgrgnúť - áno či nie?	70
2.9 Chce sa dojčiť častejšie - clusterfeeding ?	71
2.10 Bábätko plače - je dôvodom hlad?	72
Kapitola 3	
KEĎ DOJČENIE BOLÍ	80
3.1 Prisatie bábätko	83
3.2 Upchaté mliekovody	91
3.3 Zápal prsníka	92
3.4. Čo je tá často spomínaná uzdička?	97
3.5 Syndróm bielej bradavky	99
3.6 Musí mi dojčenie prinášať radosť?	100
3.7 Čo na bradavku nepatrí	101

Obsah

Kapitola 4	
KEĎ TO NEJDE TAK, AKO SOM SI VYSNÍVALA	103
4.1 Problémy s množstvom materského mlieka	108
4.2 Odmietanie prsníka	121
Kapitola 5	
DOJČENIE PO CISÁRSKOM REZE-V ČOM JE INÉ ?	124
Kapitola 6	
PSYCHICKÉ ZMENY PO PÔRODE	127
Kapitola 7	
SKLADOVANIE MATERSKÉHO MLIEKA	131
7.1 Imunologické okno	133
Kapitola 8	
DOJČENIE AKO FORMA ANTIKONCEPCIE	134
8.1. Užívanie liekov počas dojčenia	136
Kapitola 9	
ASI TO UŽ NEPÔJDE	137
Zrodila sa MAMA	141
Checklisty o dojčení	143
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	145



Od počiatku

Pozitívny test, potvrdenie gynekológom, vypísanie tehotenskej knižky. Nová etapa života - som tehotná. Budem mamou.

Dojčenie väčšinou nie je témou prvých príprav na bábätko, hoci tiež začína v skorých týždňoch tehotenstva.

Materské mlieko sa začína tvoriť už od 16. týždňa tehotenstva, hoci si to tehotná budúca MAMA ani neuvedomuje. Ide o dôležitú informáciu pre mamičku v skorom popôrobnom období - materské mlieko sa nachádza v prsníku a mliečnej žľaze už pri príchode na miesto, kde sa bude rodiť Vaše bábätko.

Mnoho mamičiek po pôrode čaká na začiatok tvorby materského mlieka. Čo je teda potrebné ak nie čakanie? Včasná stimulácia. Mliečna žľaza pracuje na princípe dopyt - výdaj. Čiže koľko mliečka sa z prsníka vyprázdni, toľko sa opäť vytvorí. Nie je to však samozrejmosťou, o čom sa dočítate v tomto texte. A o mnohom inom.

Ďakujem Vám,

za Vaše oči, ktoré sa kľžu po týchto riadkoch.

Tipy – čo vedieť o dojčení pred dojčením ?

Dojčenie nie je samozrejmé.

Ale môže byť naučiteľné.

Prevenciou mnohých ťažkostí je dostatok informácií -
uvažujte nad láskavou prípravou na dojčenie.

S materským mliekom už prichádzam tam, kde
budem rodiť moje bábätko.

Dojčenie nie je univerzálne - každý príbeh mamy a jej
bábätko je iný. Dokonca i mamy a jej viacerých detí.

Mať kontakt na laktačnú konzultantku môže byť rada
nad zlato.

Tvoje telo vie, čo robí.

Emócie hrajú rolu.

Pohodlie je dôležité.

To, že si sa stala mamou neznamená zabudnúť na
seba.

Kapitola 1

TEHOTENSTVO

1.1 Príprava na dojčenie

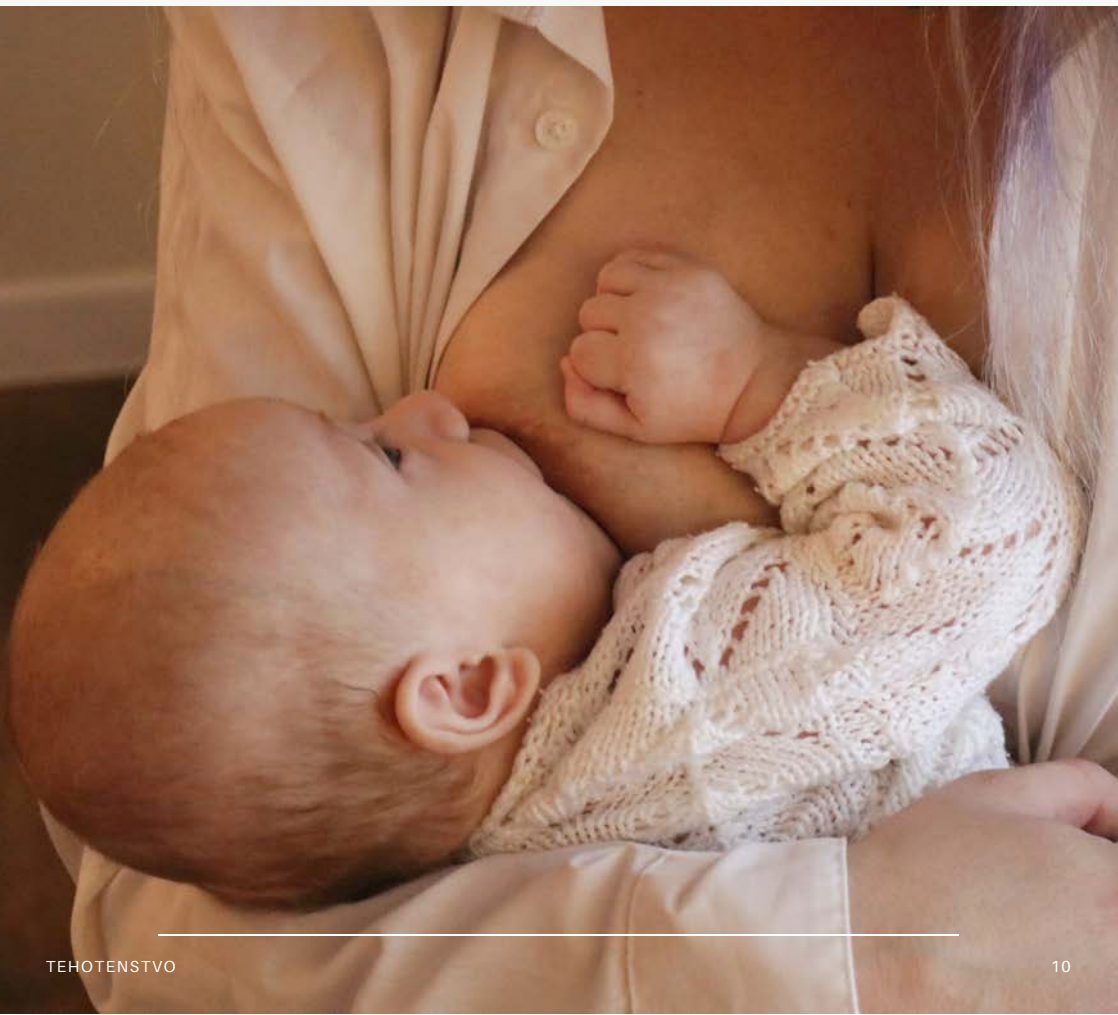
1.2 Čo patrí do výbavy pre maminku, dojčenie a bábätko?

1.3 4 základné potreby počas šestonedelia

Príprava na dojčenie

Nie je pravdou, že každá žena môže dojčiť. Nie je pravdou, že každá žena vie dojčiť len preto, že je žena.

Áno, je mnoho krásnych príbehov pokojného dojčenia od prvej chvíle s bábätkom, no je aj mnoho tých tmavších, nie ružových, ktoré potrebujú pomoc alebo prevenciu - prípravu na dojčenie.



Aké otázky si položiť ešte pred dojčením?

Čo dojčenie pre mňa znamená?

Zamysleli ste sa niekedy, aké to bude?

Môže to byť krásne, pohodové, naplňujúce, ideálne. Ale aj nie.

Prečo chcem dojiť? Alebo mám pochybnosti?

Aké mám od dojčenia očakávania?

Napadlo mi niekedy, že začiatky nemusia, ale môžu byť náročné?

Ako si myslím, že budem reagovať, ak to nepôjde podľa plánu?

Som ochotná požiadať o pomoc?

Mám kontakty na ľudí vo svojom okolí, ktorí mi v tej sfére môžu pomôcť? *

***Pomoc v šestonedelí je široký a individuálny pojem. Zatiaľ, čo pre jednu maminku môže byť nápomocná jej mama, sestra, partner, druhá vyhladáva skôr odborníkov. A je to tak v poriadku.**

Čo Vám môže priniesť príprava na dojčenie ?

Pre mnoho mamičiek je ich vlastné bábätko prvé, ktoré mali možnosť držať v náručí. V rámci prípravy na dojčenie môžete, okrem iného, získať istotu v základoch správnej manipulácie s bábätkom.

Prečo je toľko polôh na dojčenie ? Ako tam to bábätko dostať? Okrem toho, že odpovede na tieto otázky dostanete v tejto príručke, pomôže Vám v tom i príprava na dojčenie.

Akú polohu vybrať? Ako zabezpečiť, aby sa bábätko efektívne nadojčilo? Čo s materským mliekom (MM)? Ako sa tvorí MM? Aké sú najčastejšie problémy, ich prejavy a riešenia? Na koho sa v neistotách obrátiť ?

Ako sa hovorí - šťastie praje pripraveným.

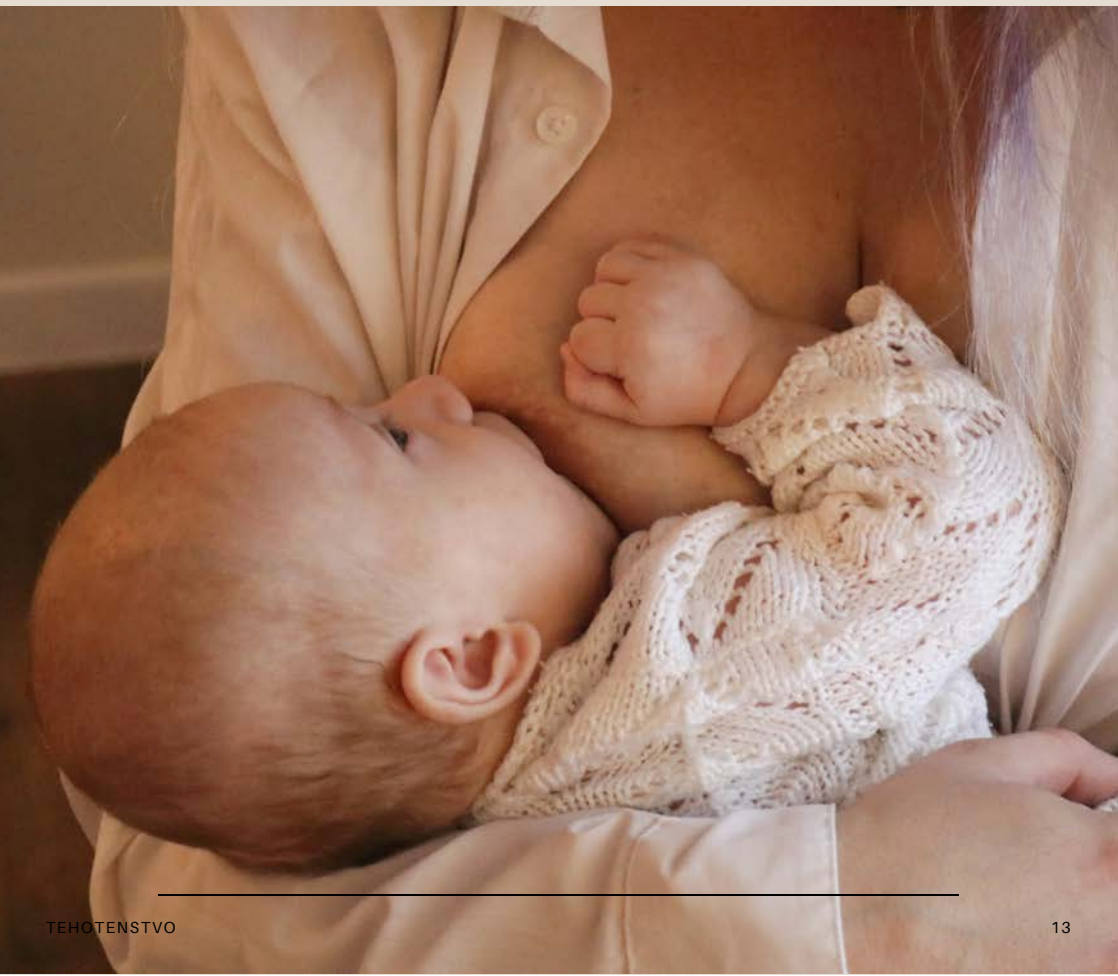
Štúdie dokázali, že ženy, ktoré absolvovali prenatálne vzdelávanie v témach dojčenia a mali i popôrodnú podporu v dojčení mali pokojnejší začiatok a dojčili dlhšie (ABM, 2024).

*Pripraviť sa na pôrod je skvelé,
ale čo bude potom?*

Podkapitola 1.2

Čo patrí do výbavy pre mamu, bábätko a dojčenie?

Dnešný trh v téme dojčenia ponúka naozaj množstvo produktov. Sú všetky "must have" a užitočné? Ako sa v tom vyznať?



Čo patrí do výbavy pre mamu, bábätko a dojčenie?

V každom poradenstve, v každej príprave na pôrod, šestonedelie, dojčenie a materstvo je dôležité vidieť individualitu každej mamy, každého bábätko, každej rodiny. Od tejto individuality sa odvíjajú aj individuálne potreby, ktorých uspokojenie vedie k dobrej kvalite života. Láskavá starostlivosť vedie k spokojnej maminke a k spokojnému bábätku, k spokojnej rodine.

Preto neexistuje univerzálny návod na žiadnu oblasť materstva.

Rovnako tak neexistuje univerzálny zoznam produktov, ktoré je potrebné nakúpiť na pohodový začiatok šestonedelia a dojčenia.

Prikladám však zopár užitočných tipov.

