







JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

4., aktualizované vydání

Martin Gregora
Dana Zákostelecká

GRADA®

GRADA®









JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

4., aktualizované vydání

Martin Gregora
Dana Zákostelecká

GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Martin Gregora, Dana Zákostelecká

Jídelníček kojenců a malých dětí

4., aktualizované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7225. publikaci

Foto Dana Zákostelecká
Obrázky freepik.com
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 192 + 24 stran barevné přílohy
Vydání 4., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s, 2019
Cover Photo © Dana Zákostelecká, freepik.com

ISBN 978-80-271-2811-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-2810-5 (pdf)
ISBN 978-80-247-4737-8 (print)

Obsah

ÚVOD 9

1. KOJENÍ 11

Kojením dává matka dítěti dar nejcennější 11
Jak správně začít s kojením 12
Dítě správně přiložené k prsu 13
Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu? 13
Správná technika kojení je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení 14

Další zásady úspěšného kojení 16
Jak kojit s poraněnými bradavkami? 17
Dokrm malého kojence čajem je nevhodný 17
Dudlík je náhražka 18
Málo mléka 20
Co mohu při nedostatku mléka pro podporu kojení udělat? 23
Kouření, alkohol a kojení 25

Uchovávání odstříkaného mateřského mléka 25

Praktické rady k odstavení dítěte 25
Důvody, pro které není nutné dítě odstavit 27

2. UMĚLÉ MLÉKO 29

Čím se umělé mléko liší od kravského mléka? 29

Pro každý věk jiné mléko 30
Počáteční mléka 30
Pokračovací mléka 31
Batolecí mléka 31

Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží 31

Mléka pro děti s alergií na kravské mléko 32
Úskalí alergie na kravské mléko 33
Alergie na kravské mléko může být i u plně kojeného dítěte 33

Cenné složky mateřského mléka 34
Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce? 34
Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce? 35
Co jsou LCP tuky? 35
Mléka pro zvláštní situace 36
Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka) 36
Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru 36
Sójová mléka 37
Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností 37
Příprava umělého mléka v lahvi 37
Množství mléka a hmotnostní přírůstky 38
Kolik mléka by dítě mělo vypít? 38
Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví? 39

3. NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY 41

Kdy začít? 41
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat? 42
Alternativní výživa kojence 44
Jak příkrm podávat? 45
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit 47
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm? 49
Jídlo a pití v nemoci 50
Recepty nemléčných příkrmů 50
Pyré, husté polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny 50
Kombinovaná zeleninová jídla 53
Kaše a polévky z masa a zeleniny 57
Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce 60
Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty 63
Ovocné čaje 66
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi 67
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu 68
Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce 69
Potraviny, které bývají potenciálními alergeny 70
Recepty pro děti ohrožené alergiemi 71
Hypoalergenní instantní kaše 73

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko ... 73
Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě? ... 74
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec? ... 77
Uchovávání jídel ... 77

4. DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU ... 79
Důležité poznámky k výživě malých dětí ... 79
Jídelníček batolete ... 81
Ukázka snídaně ... 81
Dopolední svačina ... 81
Oběd ... 82
Odpolední svačina ... 83
Večeře ... 84
Pitný režim ... 84
Mléko a mléčné výrobky ... 85
Kysané mléčné výrobky ... 85
Tavené a plátkové sýry ... 85
Obiloviny ... 86
Luštěniny ... 89
Obiloviny a luštěniny naklíčené, zelené výhonky ... 90
Zelenina ... 91
Ovoce ... 93
Sušené ovoce ... 96
Ryby ... 97
Vejce ... 98
Vejce a nákaza salmonelou ... 100
Sladkosti ... 100
Tuky ... 101
Ořechy a semena ... 103
Koření, bylinky a sůl ... 104
Cukr a sladidla ... 104
Vitaminy a minerály ... 105
Jód a jeho význam pro organismus ... 105
Vitaminy ... 106

Houby 108
Co houby obsahují? 108
Maso 109
Drůbeží maso 111
Co dělat, když dítě maso odmítá? 112
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě 114
Konzervační látky 118
Co by dítě určitě jíst nemělo 118

5. VEGETARIÁNSKÉ STRAVOVÁNÍ PRO DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU 119

Recepty vegetariánských jídel 120
Výživné polévky 120
Hlavní jídla 123
Večerní pokrmy 130
Svačiny a sladkosti 138

6. OBEZITA 145

Co je příčinou obezity? 146
Jaké zdravotní problémy obezita přináší? 147
Jak obezitu léčit? 148
Příklad jídelníčku 148
Pravidelná fyzická aktivita 149
Dietní plán metodou semaforu 149
Pobyt v lázních je prima, ale problémy za nás nevyřeší 150
Doporučené potraviny pro obézní dítě 151
Nevhodné potraviny 151
Jak obezitě předcházet 151

7. MAMINČINY OTÁZKY 153

LITERATURA 185

O AUTORECH 187

REJSTŘÍK POKRMŮ 189

Úvod

Milé maminky,

dotazy na výživu dítěte patří k nejčastějším otázkám, které dětští lékaři a sestry v ordinacích a poradnách zodpovídají. Tato kniha je souhrnem praktických rad čerpaných z kapitol mých předchozích knih a z více než dvou tisíc odpovědí na dotazy, které jsem zodpověděl na internetovém portálu. Velice často se zde maminky ptají právě na dětskou výživu. Některé otázky jsou tak zásadní a tak často se opakují, že jsem je v poopravené formě použil v závěru knihy k vysvětlení konkrétních nesnází, které s sebou výživa dětí a příprava jídel pro naše nejmenší přinášejí. V knize najdete výčet pravidel pro přípravu zdravé racionální dětské stravy, základní informace o jednotlivých druzích potravin a samozřejmě i receptář kojeneckých, a především batolecích jídel. Problematika kojení je zpracována v základních bodech. Více se o kojení dočtete v publikaci *Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení* nebo v komplexněji pojatých publikacích, jako jsou *Těhotenství a mateřství* nebo *Čekáme děťátko* (odkazuji na ně v závěrečném seznamu literatury). V této knize najdete především praktické rady a jídelníčky, včetně návrhů jídelníčku pro obézní dítě nebo pro dítě na vegetariánské stravě. Dočtete se zde, jak se pozná alergie na bílkovinu kravského mléka a jak se léčí, čím je možné nahradit vápník u dítěte, které nepije mléko a nejí mléčné výrobky, čím nahradit vejce v přípravě pokrmů, je-li dítě na vejce alergické, atp. V této souvislosti musím vyzdvihnout knihu MUDr. Martina Fuchse *Alergie číhá v jídle a pití*, která mi byla při psaní těchto kapitol zdrojem odborných rad a důležitých informací. Je to kniha napsaná brilantně a srozumitelně a vřele ji doporučuji všem, kteří se denně potýkají s potravinovými alergiemi. Je však třeba také říci, že názory alergologů a gastroenterologů na výživu se mění a nejsou jednotné. Proto se stává, že se liší některá jejich doporučení. V takových případech je nejlepší řídit se radami svého ošetřujícího lékaře nebo specialisty. Pevně věřím, že se následující texty stanou vaším pomocníkem při řešení nejrůznějších těžkostí, které mohou při přípravě jídel pro děti nastat.

1. Kojení

Kojením dává matka dítěti dar nejcennější

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Kojením dává matka narozenému dítěti to nejcennější, co má, největší dar – mateřské mléko – unikátní tekutinu, jejíž složení přesně odpovídá potřebám dítěte v různých stupních jeho vývoje. Obsahuje všechny potřebné živiny v ideálním poměru pro rostoucí organismus a díky přítomnosti zvláštních cukrů pomáhá utvářet osídlení střevní sliznice kojence bakteriemi, které jsou pro jeho organismus prospěšné, zlepšují trávení a podporují zrání imunitního systému. Právě proměnlivé, originální složení mateřského mléka a přítomnost obranných látek, které chrání dítě proti nemocem, je to, co nelze nikdy plně nahradit. Kojení je také nejpohodlnější formou výživy dítěte a je prospěšné i pro matku. Napomáhá zavinování dělohy po porodu, vede k postupné ztrátě hmotnostního přírůstku v těhotenství.

Výlučné kojení dítěte prvních šest měsíců života je nejlepším způsobem jeho výživy. Plně kojené dítě nepotřebuje žádnou jinou tekutinu. Druhý půlrok je pak ve znamení postupného zavádění nemléčných příkrmů. Také v tomto věku, ale i později, do dvou let, přináší kojení nesporné výhody pro dítě i pro matku.

Výhody kojení pro dítě

- Ochrana před infekcemi (zánět středního ucha, zánět hrtanu, zánět průdušek, střevní infekce – průjmy).
- Ochrana před vznikem potravinových alergií a před alergickými projevy v budoucnosti.
- Optimální vývoj duševních schopností dítěte.
- Menší riziko vzniku obezity, cukrovky, chudokrevnosti.
- Správný vývoj kostí a v budoucnu menší riziko osteoporózy.

Výhody kojení pro matku

- Nejpohodlnější, nejvhodnější a přitom nejlevnější způsob výživy dítěte.
- Rychlejší zavinování dělohy a její návrat do stavu před otěhotněním.
- Přirozené snížení hmotnostního přírůstku z těhotenství, návrat hmotnosti ke stavu před otěhotněním.
- Menší poporodní ztráty krve.
- Výlučné kojení má antikoncepční účinek.
- Ochrana před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou.

JAK SPRÁVNĚ ZAČÍT S KOJENÍM

- První přiložení k prsu by se mělo odehrát již do třiceti minut po porodu, nejpozději však do dvou hodin.
- První den přikládáme dítě k prsu pravidelně, přibližně po třech hodinách, pokud samo nechce častěji.
- První dva až tři týdny přikládáme dítě k oběma prsům. Ještě není rozdíl mezi tzv. předním a zadním mlékem. (Teprve později se při kojení uvolňuje nejprve přední, sladší mléko, které je následováno mlékem zadním, tučnějším. Tehdy se obvykle doporučuje kojit již jen z jednoho prsu, aby dítě vypilo i dostatek zmíněného zadního mléka.)
- Délku kojení neomezujeme z žádných důvodů, dítě může být u prsu i přes půl hodiny.
- Nevadí, že se intervaly mezi pitím stanou nepravidelné (půl hodiny, ale i tři až čtyři hodiny, obvykle však ne déle než šest hodin).
- S kojením se většinou začíná v poloze vleže, později vsedě.
- Respektujeme zvláštnosti tvaru prsů a obličeje dítěte úpravou polohy při kojení (obtíže působí malá brada dítěte, příliš velký prs nebo bradavka a také vpáčená bradavka).
- Důležité je, aby poloha při kojení byla pro matku pohodlná. Každá vynucená poloha provázená nepohodlím matky má za následek zhoršené uvolňování mléka z prsu.
- Netlačíme dítěti hlavu k prsu násilím, protože by to u něho vyvolalo obrannou reakci. Dotýkáme se pouze jemně jeho hlavy pod spojnicí uší.

DÍTĚ SPRÁVNĚ PŘILOŽENÉ K PRSU

- Dítě má obličej, hrudník, bříško i kolena otočená k matce.
- Ouško, rameno a kyčle jsou v jedné linii.
- Matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoli za hlavičku.
- Jestliže se matka dotýká hlavy dítěte, pak jen do výše spojnice linie jeho oušek.
- Hlavičky nad linií spojnice uší ani obličeje se matka při kojení nedotýká, aby nedošlo k matení sacího reflexu.
- Matka neodtahuje prs od nosu dítěte.
- Matka přikládá dítě k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Brada, tvář a nos dítěte se dotýkají prsu.
- Dítě nekřičí, začíná sát dlouhými tahy.
- Matka nepociťuje bolest.

NAJDE MOJE DÍTĚ V MATEŘSKÉM MLÉKU VŠECHNU VÝŽIVU, KTEROU POTŘEBUJE UŽ OD PORODU?

V prvních hodinách a dnech po porodu je v prsu matky **mlezivo** (kolostrum). Je nažloutlé barvy a husté jako vaječný bílek. Obsahuje obranné látky bílkovinné povahy a soli, které v tu chvíli dítě nejvíce potřebuje. Zásoby energie a vody má novorozenec ve svém těle připraveny už z těla matky na dva až tři dny. Většinou přesně tolik, kolik jich využije.

Dokrmování každého dítěte čajem a umělou výživou pramení z neznalosti dějů, kterými příroda vybavila nově narozené savčí mládě. Je tedy zbytečné a do celého procesu tvorby mléka, vytvoření správné techniky kojení a bezproblémové spolupráce maminky a děťátka zasahuje nepříznivě.

Když probíhá všechno správně, objeví se v prsech matky větší množství mléka už koncem druhého dne nebo třetí den po porodu. Důležité ale je, aby vzájemná poloha matky a dítěte, způsob uchopení prsu a poloha bradavky v ústech dítěte byly správné a umožnily dítěti od prvního přiložení vypít většinu toho, co se v prsu vytvořilo.

I několik zdánlivě nevýznamných kapek mleziva vytvořených v prvních hodinách po porodu je pro dítě velice cennou tekutinou!

SPRÁVNÁ TECHNIKA KOJENÍ JE PŘEDPOKLADEM ÚSPĚŠNÉHO DLOUHODOBÉHO KOJENÍ

- **Matka zaujímá uvolněnou polohu.**
  Vleže na boku má matka podepřenou hlavu polštářem tak, aby se hlava vyrovnala s ramenem. Nemá se opírat o loket ani příliš zvedat rameno. Prohnutím v zádech se vyrovná vyklenutí břicha, obvyklé v prvních dnech po porodu, dítě tak neleží v úhlu k ose matčina těla, ale těsně k ní přivinuto.
  Vsedě stabilizuje matka uvolněnou polohu podložením chodidel stoličkou, je opřená v zádech a dítě spočívá na jejím hrudníku, matka nedrží jeho váhu na rukou, ale nese ji na svém těle a dítě nesklouzává ke špičce bradavky.
  Dítě může maminka podložit polštáři, **přidržuje je za ramínka**, ne za hlavu. **Nedotýká se hlavy** nad spojnicí uší. Každá nepřirozená poloha má za následek zhoršené uvolňování mléka.

- **Tělo dítěte je v těsném kontaktu s tělem matky.**
  Matčino břicho se dotýká bříška dítěte, mezi matkou a dítětem není žádná překážka, spodní ručka dítěte, zavinovačka atd. Jen správná vzájemná poloha obou umožní správné přisátí dítěte.

- **Matka nabízí prs na dlani s prsty pod dvorcem a palcem nad ním.**
  Dítě tak může vzít do úst většinu dvorce.

- **Brada, tvář a nos se dotýkají prsu.**
  Někdy musí matka kvůli kontaktu obličeje dítěte s prsem tisknout prs směrem k dítěti. Lehce zakloněná hlava nebrání dítěti v dýchání ani při „zabořeném nosu“, při správné poloze **matka nemusí odtahovat tkáň prsu od nosu dítěte** ve snaze umožnit dítěti volné dýchání.

+

- **Ústa dítěte jsou široce otevřená.**
  Jazyk je vysunutý přes dolní dáseň, brada je vtisknuta do tkáně prsu, rty jsou ohrnuty ven, jazyk je žlábkovitě prohnut okolo bradavky.

- **Tváře dítěti nevpadávají dovnitř.**
  Pohybují se jen spánky dítěte.

- **Není slyšet žádný zvuk.**
  Mlaskání dítěte je známkou špatné techniky sání, jazyk stlačuje pouze špičku bradavky.

- **Dítě saje pomalými tahy.**
  Počáteční rychlejší sání se po chvíli zpomalí a dítě začne polykat. Je slyšet polykání doušků mléka. Dítě je klidné, nepouští bradavku a nesnaží se o další přisátí.

- **Tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná.**
  Dítě získá tolik mléka, kolik se mu z prsu podaří dostat do úst. Hlavní sání se odehrává v ústech. Při špatné technice se kůže prsu při kojení vytahuje a očividně pohybuje.

- **Kojení nesmí matku bolet!**
  Bradavka není po kojení ani odřená, ani zploštělá. I s bolavou bradavkou lze kojit bez bolesti, pokud je umístěna v ústech dítěte správně.
  Bolest bradavky při přisátí dítěte téměř jistě znamená, že přiložení dítěte k prsu není správné a je třeba je opravit. Pokračování v kojení špatnou „technikou“ často znamená poškození bradavek. Bolest a strach při kojení pak vedou k omezování doby, kterou dítě stráví u prsu, a k jeho nespokojenosti. Mléko zůstává v prsu nevypito a jeho další tvorba se snižuje.
  Mechanismus, který řídí tvorbu mléka tak, aby jeho množství a kvalita odpovídaly potřebám dítěte, je narušen a dříve nebo později vyústí v bludný kruh, mající za následek nedostatek mléka, nespokojenost a neklid rodičů, neprospívání dítěte, ukončení kojení a jeho nahrazení umělou výživou. A přitom stačilo tak málo: zaměřit se na správnou techniku kojení, nechat si poradit správnou osobou ve správnou chvíli, neztrácet víru v úspěch kojení a sebedůvěru.

Kdo může být tou správnou osobou, která poradí s technikou kojení?

1. Zkušená novorozenecká sestra nebo lékař z oddělení, které se beze zbytku řídí strategií podpory kojení (v republice jsou v současné době desítky novorozeneckých oddělení, která nesou označení „Baby friendly hospital“ a jejichž podpora kojení je příkladná).
2. Laktační poradkyně proškolená laktační ligou (telefonicky možno kontaktovat horkou linku kojení: 261 082 424).
3. Erudovaná dětská sestra nebo praktický dětský lékař, kteří podporují kojení.

Další zásady úspěšného kojení

Kojit je třeba i v noci. V noci je produkce prolaktinu a oxytocinu vyšší než ve dne. Dítě má být kojeno podle svých proměnlivých potřeb, tedy ne v pravidelně stanovených intervalech. Není nic divného, že během hodiny je přiloženo vícekrát. Kojenec má několik dalších důvodů, proč se pláčem nebo neklidem „domáhá“ přiložení k prsu. Někdy to dokonce ani přiložení nemusí být, dítě uklidní přítomnost matky, její tělesná blízkost, u starších kojenců i její vůně. Typickým příkladem je škytavka. Stačí několik polknutí a dítě ji ztratí. Jiným důvodem je bolest bříška. Nepříjemný pocit v průběhu pohybu trávené stravy ve střevech dítěte se často vyřeší několika doušky vypitého mléka. Polknutím se totiž „spouští“ postupný organizovaný pohyb střev, který vede nakonec k odříhnutí, k odchodu plynů nebo jen k posunutí tráveniny přes „obtížné“ místo.

Také děti, které ublinkávají, mají v ústech nebo níže v krku nepříjemný pocit, známý u dospělých jako „pálení žáhy“. Polknutí mléka nepříjemné pocity na čas vyřeší.

Přiložením k prsu nemůže matka nic zkazit a často i velmi krátká doba u prsu vede ke zklidnění dítěte.

Poškození bradavek není způsobené častým přikládáním k prsu, ale špatnou technikou kojení.

JAK KOJIT S PORANĚNÝMI BRADAVKAMI?

Poraněné bradavky jsou známkou špatné techniky kojení. Jediným skutečným opatřením v takové situaci je poradit se s někým zkušeným, nalézt chybu, kterou matka v technice kojení dělá, a příčinu odstranit. Hojení žádného poranění by nemělo trvat déle než tři dny. Pokud trvá déle, je nutné pomyslet na infekci plísní, ihned zajít k lékaři a po poradě s ním ji léčit.

- Poraněná bradavka nejméně bolí, změníte-li polohu při kojení tak, aby byla prasklina v koutku úst dítěte.
- Pokud nelze bolest, která může blokovat uvolňovací reflex, odstranit, zkuste sice vynechat několikrát kojení z poraněného prsu, ale pro prevenci možného zánětu odstříkejte mléko z prsu rukou místo přiložení dítěte.
- Čerstvé poranění můžete pokapat několika kapkami zadního mléka a nechat dobře zaschnout na vzduchu. Pro déletrvající poranění už to ale není vhodné.
- Prospět může některý z prostředků podporujících hojení, například mast Bepanthen nebo Calcium pantothenicum.
- I poraněným bradavkám prospívá dobré oschnutí po skončení kojení a nošení chráničů bradavek místo obvyklých vložek do podprsenky.
- Na mytí bradavek nepoužívejte mýdlo, ale pouze vodu!

DOKRM MALÉHO KOJENCE ČAJEM JE NEVHODNÝ

Rozhodně nevhodné a rušivé je řešení problémů s množstvím mléka dokrmováním každého dítěte roztoky cukru nebo škrobu o různé koncentraci, vodou nebo čajem. Sladká chuť je pro dítě lákavá a dítě jí dává přednost před chutí mléka. Ochranný vliv mleziva se tím však ředí a částečně znehodnocuje. Dítě nestráví u prsu matky tolik času, aby na dráždění bradavky a dvorce sáním zareagoval její organismus nástupem tvorby a udržováním požadovaného množství mléka. Po celou dobu kojení je množství mléka regulováno mírou sání dítěte.

Většina selhání kojení brzy po porodu i později se zdůvodňuje „nedostatkem mléka“. Nedostatek ale není zpravidla příčinou, nýbrž následkem nahromadění základních chyb, jejichž začátek je buď v technice kojení, nebo v omezení doby strávené u prsu.

DUDLÍK JE NÁHRAŽKA

Častým příkladem omezování doby dráždění bradavky dítětem je nahrazování přikládání dítěte a uspokojování jeho přirozeného pudu sát podáváním dudlíku-šidítka nebo dudlíku na kojenecké lahvi. Je třeba, aby si matka uvědomila, že dudlík nedává dítěti proto, že ho potřebuje, ale místo sebe, jako náhražku za svůj prs.

S touto možností ale příroda a její nástroje – regulační mechanismy tvorby mléka – nepočítají a celá křehká rovnováha mezi měnící se spotřebou dítěte a produkcí mléka matčinými prsy je porušena.

Jaký by měl být můj jídelníček, když kojím?

Důležité je, aby byl pestrý, obsahoval dostatek základních živin a další součásti, zejména ty, které se neukládají v těle do zásob, jako jsou vitaminy řady B, vitamin C, některé minerály a bílkoviny. Příjem energie a živin musí být vyrovnaný. Nadbytečný příjem energie u dobře živené ženy nevede ke zvýšené tvorbě mléka a spíše ji zatěžuje zdravotními riziky z nadváhy a obezity. Žena s nízkým příjmem energie dokáže tvořit dostatečné množství mléka. Sama ale může strádat.

Bílkovin přijímá žena v našich podmínkách většinou nadbytek. Přitom nižší příjem kvalitu a množství mléka spíše neovlivní. Co se týká tuků, měla by kojící žena upřednostňovat rostlinné oleje před živočišnými a rybí tuk. Vhodný je olej olivový, lněný, řepkový.

Železo, potřebné pro tvorbu červených krvinek, se nejlépe vstřebává z masa. Z rostlinné potravy, mléčných výrobků a vajec se vstřebá železa desetinásobně méně. Kojené dítě má zásoby železa do šesti měsíců obvykle dostatečné. Po šesti měsících doplňuje železo z postupně zaváděných nemléčných masozeleninových příkrmů.

Jód je stopový prvek nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy a jejím prostřednictvím pro růst dítěte a jeho psychomotorický vývoj. Zdrojem jódu

jsou mořské ryby, mořské řasy a jodovaná sůl, některé minerální vody a jódem obohacené potraviny.

Organismus těhotné a kojící ženy má vyšší spotřebu jódu, a tak bývá vhodné doplnit ho buď z přírodních zdrojů, nebo formou tablet obsahujících jód v dávce, kterou doporučí ošetřující lékař.

Mléko a mléčné výrobky jsou pro matku základním a dostatečným zdrojem vápníku. Jeho obsah v mateřském mléce není ale přímo závislý na příjmu v potravě. Při relativním nedostatku se vápník uvolňuje ze zásob v kostech a později se opět do zásob uloží.

Dostatek zeleniny a čerstvého ovoce zajistí přiměřené množství vitaminů, zejména vitaminu C, který mimo jiné podporuje obranyschopnost organismu. Denní dávka vitaminu C pro kojící ženu je obsažena v jednom velkém pomeranči nebo ve 100 mililitrech čerstvé pomerančové šťávy, v jednom grepu nebo v jedné paprice.

O kolik více bych měla jíst, když kojím?

Množství energie, kterou matka pro první týdny a měsíce skutečně potřebuje na pokrytí potřeby při kojení, je větší jen asi o 400 kalorií (1 600 kilojoulů) na den oproti normálu. To je množství, které lze získat například konzumací dvou jogurtů a sklenky mléka. Jak nadbytek, tak nedostatek energie a živin je nežádoucí a představuje určité riziko pro matku i dítě. Záleží na stavu výživy matky před těhotenstvím. Z tohoto pohledu by se každá žena v reprodukčním věku, budoucí matka, měla stravovat tak, aby její výchozí situace byla co možná nejlepší. Ne všechno se totiž dá změnit, začne-li se se změnami až v těhotenství.

Za jak dlouho po porodu ztratím kila, která jsem před porodem nabrala?

Část hmotnostního přírůstku v těhotenství po odečtení váhy plodu, plodových obalů a plodové vody je určena na hrazení zvýšených energetických výdajů při kojení. Optimální je situace, kdy matka plně kojí a postupně snižuje svou hmotnost o půl kilogramu až kilogram za měsíc. Větší část „kilogramů navíc“ ztrácí matka v prvních měsících, méně později.

Rychlá ztráta váhy ve snaze dostat se co nejdříve do podoby před otěhotněním není dobrá. Není dobrá pro tvorbu mléka, a navíc se při rychlém hubnutí uvolňují látky, které jsou uloženy v tělesném tuku. Dostanou-li se do mléka ve větším množství, mohou negativně ovlivnit jeho kvalitu.

MÁLO MLÉKA

Každá maminka se v průběhu kojení setká se situací, kdy má podezření, že nemá dostatek mléka a že dítě má hlad. Někdy se zdá mléka málo co do množství, jindy má podezření, že je mléko „slabé, málo tučné".

Soudí se tak z chování dítěte, ze změn pocitů v prsech, z modravé barvy lidského mléka v lahvičce. Za všemi těmito stesky bývá jeden společný jmenovatel – nedostatek sebedůvěry ve vlastní organismus, zvláště ve schopnost kojit. Sebedůvěra není vždy samozřejmá a lze ji snadno podkopat: v okolí často někdo nekojil nebo kojil ne zcela úspěšně, nebylo kojeno první dítě, matka matky také nekojila…

Není nikdo, kdo by tyto mýty zbořil. Nikdo nepřizná, že se stala chyba, že někdo neudělal něco, co udělat měl. Málo je slyšet i nevyvratitelný fakt, že umělá výživa sice dovolí dítěti vyrůst, ale mateřské mléko nemůže nikdy nahradit a že kojení má velký význam i pro zdraví matky.

Už v porodnici po zahájení tvorby mléka a tváří v tvář mírným a třeba snadno překonatelným potížím s přikládáním dítěte k prsu může být sebedůvěra matky snížena. Odhodlání nechybí, ale chybí znalosti z obou stran, ze strany matky i ze strany zdravotníků.

Po propuštění se zase nemusí maminka vždy setkat se vstřícným jednáním ze strany rodiny. Generace dnešních babiček kojila své děti krátce nebo vůbec, a tak často nedovede správně poradit. Stejná situace je i mezi dětskými lékařkami. Kojení je nazýváno trikem důvěry a úspěch při něm je založen hlavně na vyhovění potřebám dítěte. Zdravé dítě nejlépe ví, co potřebuje, a dovede to dát jaksepatří najevo. Ne všechny ženy vědí, jak kojení normálně probíhá, jejich představy jsou vzdáleny skutečnosti. Odborné posouzení, zda kojené dítě prospívá nebo ne, je někdy obtížné.

Pro orientaci je možno shrnout:

- Každé dítě po porodu ubývá na hmotnosti. Mění se obsah vody v těle, dítě se zbavuje smolky, močí. Hmotnostní úbytek se obvykle do čtrnácti dnů, vzácně do tří týdnů, vyrovná.
- V prvních měsících přibývá kojené dítě rychleji (asi dvacet gramů denně) než dítě uměle živené, později se hmotnostní křivka oplošťuje. Velmi ale záleží na ostatních známkách prospívání a spokojenosti dítěte, jako je dostatek pomočených plen (šest až osm denně), světlá nepáchnoucí moč.