







Jídelníček kojenců a malých dětí

2., doplněné a aktualizované vydání



-  **Kojení
a umělé mléko**
-  **Nemléčné
příkrmy**
-  **Dětská obezita**
-  **Vegetariánské
stravování**

**Martin Gregora,
Dana Zákostecká**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Dětský lékař **MUDr. Martin Gregora** je autorem několika populárně-naučných knih o péči o kojence a malé děti a o problematice jejich výživy. V knihách zúročuje své profesní i rodičovské zkušenosti.

Ing. arch. Dana Zákostelecká, matka tří krásných dětí, je mimo jiné báječnou kuchařkou bezmasých jídel. Při svém velkém vytížení si našla čas na to, aby své recepty nejen sepsala, ale uvařená jídla navíc pro knihu vyfotografovala.

**MUDr. Martin Gregora,
Ing. arch. Dana Zákostelecká**

**JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ
2., doplněné a aktualizované vydání**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3627. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Hrdina
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 176 + 24 stran barevné přílohy
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978- 80-247-2716-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6856-4 (elektronická verze ve formátu)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	9
1. Kojení	11
Kojením dává matka dítěti dar nejcennější	11
Další zásady úspěšného kojení	16
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka	26
Praktické rady k odstavení dítěte	27
2. Umělé mléko	29
Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?	29
Pro každý věk jiné mléko	30
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	32
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	32
Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce?	35
Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?	36
Co jsou LCP tuky?	36
Mléka pro zvláštní situace	36
Příprava umělého mléka v lahvi	38
Množství mléka a hmotnostní přírůstky	39
3. Nemléčné příkrmy	41
Kdy začít?	41
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	42
Alternativní výživa kojence	45
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

Recepty nemléčných příkrmů	51
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi	67
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií	68
Recepty pro děti ohrožené alergiemi	71
Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko	73
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec?	77
Uchovávání jídel	77
4. Děti od jednoho roku věku	79
Několik důležitých poznámek k výživě malých dětí	79
Jídelníček batolete	81
Pitný režim	84
Mléko a mléčné výrobky	85
Obiloviny	86
Luštěniny	90
Zelenina	91
Ovoce	94
Ryby	98
Vejce	100
Sladkosti	102
Tuky	103
Ořechy a semena	105
Koření, bylinky a sůl	105
Cukr a sladidla	106
Vitaminy a minerály	107
Houby	111
Maso	112
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě	117
Konzervační látky	121
Co by dítě rozhodně jíst nemělo	122
5. Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku věku	123
Recepty vegetariánských jídel	124

6. Obezita	141
Co je příčinou obezity?	142
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	143
Jak obezitu léčit?	144
7. Maminčiny otázky	149
Literatura	175

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 bezmála dvou tisíc odpovědí na dotazy, které jsem dosud 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 knize *Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení*, nebo ve *Výživě kojenců*. Obě jmenované knihy vyšly v nedávné době v aktualizovaném vydání v nakladatelství Grada Publishing. Výživa malých dětí je detailněji popsána v mé stejnojmenné knize. Zde 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 vzdvihnout 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. Pevně věřím, že se následující texty stanou vašim pomocníkem při řešení nejrůznějších těžkostí, které mohou při přípravě jídel pro děti nastat.

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 i nejpohodlnější formou výživy dítěte a je prospěšné i pro matku. Napomáhá zavínování dělohy po porodu, vede k postupné ztrátě váhového 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. I 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

- Nejvhodnější, nevhodnější a přitom nejlevnější způsob výživy dítěte.
- Rychlejší zavinování dělohy a její návrat do stavu před otěhotněním.
- Přirozené snížení váhového 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 obličejové polohy dítěte 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, břicho 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 obličej 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 nepocituje 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 ruku, ale nese ji na svém těle a dítě nesklouzává ke špičce bradavky.

Dítě může maminka podložit polštáři, **přidrzuje 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 přísátí 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 odtažovat tkáň prsu od nosu dítěte** ve snaze umožnit dítěti volné dýchání.
- **Ústa dítěte jsou široce otevřená.**
Jazyk je vysunutý přes dolní dásně, 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 doušek mléka. Dítě je klidné, nepouští bradavku a nesnaží se o další přísátí.
- **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 oploštělá. I s bolavou bradavkou lze kojít bez bolesti, pokud je umístěna v ústech dítěte správně.

Bolest bradavky při přísátí 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 nejsou označena „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 jeho proměnlivých potřeb, tedy ne v pravidelně stanovených intervalech. Není nic divného, že během hodiny je dítě přiloženo vícekrát. Dítě 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 a ihned zajít k lékaři a pak 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 déle trvající poranění už to ale není vhodné.
- Prospěš 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, vitamín C, některé minerály a bílkoviny. Příjem energie a živin musí být vyrovnaný. Nadbytečný příjem energie u dobře živé 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 vitamínu C, který mimo jiné podporuje obra-

nyschopnost organismu. Denní dávka vitamínu C pro kojící ženu je obsažena v jednom velkém pomeranči nebo ve 100 ml 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 snědením 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 ze změnami až v těhotenství.



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

Část váhového 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 0,5–1 kg 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, a dostanou-li se do mléka ve větším množství, mohou negativně ovlivnit jeho kvalitu.

Málo mléka

Každá maminka se setká v průběhu kojení 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 je jeden společný jmenovatel – nedostatek sebedůvěry ve vlastní organismus, zvláště ve schopnost kojít. 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 jak se patří najevo. Dnešní ženy nevědí, jak kojení normálně probíhá, jejich představy jsou vzdáleny skutečnosti. Odborné posouzení, zda kojeno 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, moči. Hmotnostní úbytek se obvykle do čtrnácti dnů, vzácně do tří týdnů, vyrovná. V prvních měsících přibývá kojeno dítě rychleji (asi dvacet gramů denně) než dítě uměle živeno, později se hmotnostní křivka oplošťuje. Velmi ale záleží na ostatních známkách prospívání a spokojenosti dítěte, jako je dostatek pomočených pln (šest až osm denně), světlá nepáchnoucí moč.

Stoličku má kojené dítě v období od čtvrtého dne do čtvrtého týdne čtyřikrát denně, je žluté barvy, může být i nazelenalá, ale i přesto, že je řídkší, zůstávají po ní na pleně zbytky. U staršího dítěte pak nemusí být stolička až několik dní i týdnů. Není to pravá zácpa, je to jen důkaz toho, jak stravitelné je mateřské mléko. Dítě si z něj vezme skutečně vše, čeho je schopno. Stolička je pak hustší, hustota je srovnatelná například s kytlem, barvy žluté až do oranžova.

Prospívající dítě je sice klidné, spokojené, ale nedá se říci, že by neplakalo a nedožadovalo se pozornosti mámy. To, že chce najednou častěji sát nebo jen být u prsu, není nic špatného. Kojením si dítě řeší i jiné obtíže než jen zahánění hladu: bolesti břicha, nadýmání, pocit chladu. Dítě je na péči dospělé osoby odkázáno a příroda mu dala do vínku mnoho možností, jak své blízké přivolat. Kojení je jednou z příjemných možností, jak nepříjemné řešit. Odmítnutí dítěte žádajícího si náruč rodičů a zvláště matky je trpkou zkušeností, které by mělo být každé malé dítě uchráněno co nejdéle.

Až se začne osamostatňovat, bude to dobrovolně a jistota, že je kam se vrátit, je bude posilovat a od mámy se bude oddělovat snadněji. Role táty není zanedbatelná, jen se projevuje jinak a v jinou dobu. Tím nejdůležitějším se stane táta až později. Zpočátku je po ruce, aby odstranil všechno, co může matku a dítě rozdělovat. Třeba je to „jen“ domácí práce v době, kdy maminka své dítě kojí nebo se s ním mazlí.

Výchova k „nerozmazlování“ v tomto věku je hrubé nepochopení potřeb dítěte a rodiče to často instinktivně cítí, od okolí však dosud často slyší něco jiného.

Každý pláč vašeho děťátka tedy není známkou nedostatku mléka nebo popření jeho kvality. Není ale chybou, když mu zkusíte nabídnout prs. Když nebude chtít, prs si nevezme nebo se napije jen krátce.

V teplých dnech je krátké napití tím nejlepším řešením pro zahánění žízně. Nemusí to být v obvyklou dobu a tehdy, když dítě vlastně „nemá na pití nárok“. Není vždy nutné dodržovat časový režim a dítěti vnucovat něco, co mu nevyhovuje. Nejlepší je kojit, kdykoli dítě projeví