

Nejezte za dva, ale pro dva

V období kojení je skutečně třeba, abyste dodržovala zásady zdravé výživy. Mnohem důležitější, než kolik toho sníte, je totiž to, co budete jíst.

PŘÍPRAVA: ZUZANA LABUDOVÁ

Kojení je, jak známo, tím nejpřirozenějším a nejlépejším způsobem výživy. Mateřské mléko představuje dokonalou směs, která obsahuje všechno, co vaše dítě během prvních měsíců života potřebuje. Výhodné je ovšem nejen pro dítě, ale i pro kojící ženu.

PŘIDEJTE SPRÁVNÉ KALORIE

Kvalita i kvantita mateřského mléka jsou závislé především na množství a kvalitě živin, které přijímáte, proto byste měla jíst zdravou, pestrou a vyváženou stravu. Tvorba mateřského mléka si žádá zvýšený výdej energie, živin, vitamínů a minerálních látek, z toho důvodu také výživa kojící matky vyžaduje některé speciální dodatky k obecným zásadám zdravé výživy. „K zabezpečení dobrého stavu výživy dítěte i výživy své vlastní se kojící ženě doporučuje, aby konzumovala nutričně i energeticky bohaté potraviny. Přijem energie by měl být v prvních čtyřech měsících laktace vyšší až o 660 kilokalorií za den, po čtvrtém měsíci laktace by to mělo být ještě zhruba o dalších



Maminčin odborník:

MUDR. PETR TLÁSKAL, CSC.,

vedoucí lékař oddělení lékařské výživy a předseďa nutričního týmu Fakultní nemocnice v Motole

200 kilokalorií za den více,” vysvětluje doktor Petr Tláskal z Fakultní nemocnice v Motole.

VÁPŇNÍK, HOŘČÍK, ŽELEZO

Kromě kalorického zajištění (samostatně v rozumné míře) je nutný také přísadek vápníku (asi o 500 miligramů), hořčíku (o 100 miligramů) a železa (o 10 miligramů). Zanebávat by se neměl ani jod, zinek, vitamín D a vitamíny skupiny B. „Přirozenou stravu těhotné ženy by tak měla obsahovat mléko a mléčné výrobky, maso, výhodou je zařazení rybího masa, jelikož je zde vyšší obsah jodu, vitamínu D a hlavně polynenasycených mastných kyselin, které rostoucí a vyvíjející se dětský organismus potřebuje. V případě vegetariánství kojící ženy je nutné u dítěte dbát na dostatečný příjem vitamínu B12, neboť jeho nedostatek

může vést k významnému postihnutí psychomotorického vývoje dítěte a doživotnímu poškození mozku. Obdobně tomu je i u jodu,” radí doktor Tláskal. Pokud vůbec nekonzumujete mořské ryby, zvolte koupí potravinových doplňků určených pro kojící maminky, jimiž byste potřebné látky doplnila. Příjem bílkovin by se měl během kojení zvýšit o 12 až 15 gramů za den, vhodnými zdroji jsou nádobní mléčné výrobky, libové maso, vejce a luštěniny. Neméně důležité jsou sacharidy. Dávejte přednost celozrnným výrobkům, například chlebu na rýži, brambory, čerstvé ovoce a zeleninu.

VEZME SI DÍTĚ, CO POTŘEBUJE?

Už tedy víte, jakým způsobem byste si cooby kojící matka měla sestavit jídelníček. Otázkou je, jestli si dítě od své matky opravdu vezme



STĚPANKA DUCHKOVÁ,
moderátorka
a maminka
dvojčátek
Honzička
a Adámka

„V období, kdy jsem byla těhotná, což je zhruba před pěti lety, už byl dostupný informací k dispozici na internetu. Jenže tam nebylo úplně všemu věřit, tak jsem se hodně ptala lékařů, hlavně gynekologa. Později jsem všechno řešila s pediatrickou, která mi vždycky dobře poradila. V době těhotenství jsem nejedla především nic kořeněného a omastěného i uzeniny. Po celou dobu těhotenství i kojení jsem vynichala kávu, víno a celkově kofein i alkohol. Méně jsem také sněla a vyvířala se slaným i příchutným jídlem, jako jsou například brambůrky nebo plškové sýry. Do svého jídelníčku jsem naopak přidala ryby a pestřejší druhy masa, abych klukům předala důležité omega-3 mastné kyseliny, jod a také železo.”

V období, kdy kojíte, myslíte na správný jídelníček!

všechny živiny, které potřebuje. „V některých případech je skutečně prokázáno, že dítě dokáže od matky vzít to, co potřebuje, někdy dokonce na úkor své živitelky. Třeba vitamín C – má-li ho matka ve stravě nedostatek, dostává se do mateřského mléka ze všech rezerv, které máčino tělo má. Špatné stravování však neznamená, že si to dětský organismus nějak vykompenzuje. Nedostatkem jednotlivých živin nebo i jejich nerovnováhou trpí dítě i matka,” uvádí doktor Tláskal.

BRÍŠKO JAKO BALONEK

Během kojení se raději vyhýbejte nadýmavým potravinám, zejména luštěninám, košťalkovinám, hrášku, paprice, kysanému pečivu, stejně jako silně aromatickým potravinám, jež by mohly zásadně ovlivnit chuť mléka. Některým dětem v mateřském mléce nevadí vůbec nic. Jiné jsou ale velmi citlivé a maminky musejí hodně pečlivě zvažovat, co v období kojení snědí.

VÝHODY MATEŘSKÉHO MLÉKA PRO DÍTĚ

- ✦ Podporuje správný vývoj metabolismu
- ✦ Snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky
- ✦ Snižuje riziko obezity
- ✦ Obsahuje vysoké hladiny důležitých mastných kyselin podporujících růst a vývoj mozku
- ✦ Podporuje rozvoj zažívacího traktu a imunitního systému dítěte
- ✦ Obsahuje probiotika podporující růst zdraví prospěšných bakterií, jež osídli střeva dítěte a posilují tělo proti infekcím a alergii
- ✦ Podporuje správný vývoj kostí

VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU:

- ✦ Posiluje pouto mezi matkou a dítětem
- ✦ Podporuje zavinování dělohy díky hormonu vyplývajícím při kojení
- ✦ Snižuje riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků
- ✦ Mateřské mléko je vždy po ruce ■



1000 dní do života - první rok života dítěte je klíčový pro jeho fyzický, intelektuální a emocionální vývoj. Každý den je důležitý. Každý den je příležitostí k tomu, aby dítě získalo potřebné živiny a vitamíny. Každý den je příležitostí k tomu, aby dítě získalo potřebné látky pro svůj vývoj. Každý den je příležitostí k tomu, aby dítě získalo potřebné látky pro svůj vývoj. Každý den je příležitostí k tomu, aby dítě získalo potřebné látky pro svůj vývoj.

