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.

PŘIPRAVILA: ZUZANA LABUDOVÁ

Kojení je, jak známo, tím nejpřirozenějším a nejlepším 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.

Maminčin odborník:
MUDR. PETR TLÁSKAL, CSC.,
vedoucí lékař oddělení léčebné výživy a předseda nutričního týmu Fakultní nemocnice v Motole

PŘIDEJTE SPRÁVNÉ KALORIE

Kvalita i kvantita mateřského mléka jsou závislé především na množství a hodnotě živin, které přijímáte, proto byste měla jíst zdravou, pestrou a vyváženou stravu. Tvorba mateřského mléka si žádá zvýšený výdej energie, živin, vitaminů 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 bohatší potraviny. Příjem energie by měl být v prvních čtyřech měsících laktace vyšší až o 600 kilokalorií za den, po čtvrtém měsíci laktace by to mělo být ještě zhruba o dalších 200 kilokalorií za den více," vysvětluje doktor Petr Tláskal z Fakultní nemocnice v Motole.

VÁPNÍK, HOŘČÍK, ŽELEZO

Kromě kalorického navýšení (samozřejmě v rozumné míře) je nutný také přídavek vápníku (asi o 500 miligramů), hořčíku (o 100 miligramů) a železa (o 10 miligramů). Zanedbávat by se neměl ani jod, zinek, vitamin D a vitaminy skupiny B. „Plnohodnotná strava těhotné ženy by tak měla obsahovat mléko a mléčné výrobky, maso, výhodou je zařazování rybího masa, jelikož je zde vyšší obsah jodu, vitaminu D a hlavně polynenasycených mastných kyselin, které rostoucí a vyvíjející se dětský organismus potřebuje. V případě vegetství kojící ženy je nutné u dítěte dbát na dostatečný příjem vitaminu B12, neboť jeho nedostatek může vést k významnému postižení psychomotorického vývoje dítěte a doživotním poškození mozku. Obdobně tomu je i u jodu," radí doktor Tláskal. Pokud vůbec nekonzumujete mořské ryby, zvažte koupi 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 nízkotučné mléčné výrobky, libové maso, vejce a luštěniny. Neméně důležité jsou sacharidy. Dávejte přednost celozrnným výrobkům, nezapomeňte ani na rýži, brambory, čerstvé ovoce a zeleninu.

VEZME SI DÍTĚ, CO POTŘEBUJE?

Už tady víte, jakým způsobem byste si coby kojící matka měla sestavit jídelníček. Otázkou je, jestli si dítě od své matky opravdu vezme všechny živiny, které potřebuje. „V některých případech je skutečně prokázáno, že si dítě dokáže od matky vzít to, co potřebuje, někdy dokonce na úkor své živitelky. Třeba vitamin C – má-li ho matka ve stravě nedostatek, dostává se do mateřského mléka ze všech rezerv, které mateřino 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.

BŘÍŠKO JAKO BALONEK

Během kojení se raději vyhýbejte nadýmavým potravinám, zejména luštěninám, kořálovinám, 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 prebiotika podporující růst zdraví prospěšných bakterií, jež osídlí střeva dítěte a posilují tělo proti infekcím a alergiím**
- **Podporuje správný vývoj kostí**

VÝHODY KOJENÍ PRO MATKU:

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

ŠTĚPÁNKA DUCHKOVÁ, moderátorka a maminka dvojčátek Honzíka a Adámka

„V období, kdy jsem byla těhotná, což je zhruba před pěti lety, už byl dostatek informací k dispozici na internetu. Jenže tam nelze úplně všemu věřit, tak jsem se hodně ptala lékařů, hlavně gynekologa. Později jsem všechno řešila s pediatričkou, která mi vždycky dobře poradila. V době těhotenství jsem nejedla především nic kořeněného a omezila jsem i uzeniny. Po celou dobu těhotenství i kojení jsem vynechala kávu, víno a celkově kofein i alkohol. Méně jsem také solila a vyhýbala se slaným i příliš tučným jídlům, jako jsou například brambůrky nebo plísňové sýry. Do svého jídelníčku jsem naopak přidala ryby a pestřejší druhy masa, abych kojícím předala důležité omega-3 mastné kyseliny, jod a také železo."

V období, kdy kojíte, myslete na správný jídelníček!

80% okolní faktory a výživa 20% geny

Iniciativa 1000 dní do života vznikla na podnět společnosti Danone s podporou přípravného výboru. Pod záštitou Společnosti pro výživu a Odborné společnosti pediatrické gastroenterologie a výživy ČLS JEP. Partnerství mezi mnoha institucemi. Nutriční návyky a stav výživy žaludeního vlákna – zdravé vyvážité bude pomáhat nejen matce a dítěti v období kojení. Tyto nové doporučení vypracovali ve spolupráci s nutriciony a pediatry. Doporučení pro výživu kojenců a batolat. Tu obsahuje kojenecké produkty v dobách výživy malých dětí.

1000 dní do života