Tlačová správa

Bratislava 16. 8. 2016

**Dojčíte? Nejedzte za dvoch!**

*Aj keď sa Slovensko vo svetových štatistikách o dojčení objavuje na vyšších priečkach, stále je čo naprávať. Problémy pri dojčení a jeho predčasné ukončenie môže zapríčiniť nesprávna výživa matky, najmä nevhodné diéty, ale aj civilizačný a psychický stres, či pôrod cisárskym rezom. Správna výživa matky bohatá na mikronutrienty je základom zdravia dieťaťa.*

O dojčení koluje viacero mýtov, napríklad, že dojčiaca matka by mala jesť vlastne za dvoch, alebo sa má striktne vyhýbať niektorým potravinám či niektoré jedlá preferovať. Pravdou je, že dojčiaca žena má oproti priemeru zvýšenú energetickú potrebu až o 20 % za deň.  Pri výbere stravy by mala dbať na to, aby boli dostatočne zastúpené vitamíny skupiny B, C, D a A, dostatok zinku, železa, jódu, kyseliny listovej či DHA mastných kyselín zo skupiny omega 3. DHA omega 3 mastná kyselina totiž hrá dôležitú úlohu pri raste a vývoji mozgu dieťaťa, preto je dôležité dbať na jej dostatočný prísun. Pokiaľ je príjem živín menší než celková potrebapre produkciu mlieka a súčasné zachovanie zásob živín matky, telo zmobilizuje dostupné živiny na úkor matky a tým ohrozuje jejbudúce zdravie.Matke hrozí napr. odvápnenie kostí, anémia, úbytok svalovej hmoty, únava a vyčerpanie, čo môže ohrozovať intenzitu a dĺžku dojčenia.

**V prvom rade odborníci**

Matka by sa na dojčenie mala pripraviť už pred pôrodom. Po pôrode je dôležité konzultovať prvé kroky pri dojčení s odborným personálom nemocnice. Neskôr túto úlohu odborných poradcov preberajú pediatri, ktorí majú kľúčové postavenie v starostlivosti o zdravie detí. Dojčeniu sa venuje v odborných kruhoch veľká pozornosť práve preto, že správny spôsob dojčenia je pre dieťa, jeho vývoj a zdravie tým najlepším vstupom do života. Vedeckým poznatkom o správnej výžive budúcich matiek, novorodencov a batoliat venujú veľkú pozornosť v iniciatíve 1000 dní, kde pod gesciou prof. prof. MUDr. László Kovácsa, DrSc., MPH a MUDr. Ivety Čiernej, PhD. vznikla publikácia pre pediatrov *Odporúčania na výživu dojčiat a batoliat*.

**Dojčenie je najlepšie**

Materské mlieko je strava pre vyvíjajúce sa dieťa, ak sa o výživu svojho novorodenca stará matka s primerane pestrou, vyváženou a vhodnou stravou. Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií sa počet výlučne dojčených detí v šiestom mesiaci u nás pohybuje nad 53 %.

*„Výlučné dojčenie v prvých šiestich mesiacoch je pre dieťa ideálnym štartom v rámci nutričného programovania a budovania imunitného systému,“* hovorí MUDr. Iveta Čierna, PhD., gastroenterologička špecializujúca sa na výživu detí. *„Je prevenciou voči neskorším chronickým neprenosným ochoreniam ako je obezita, diabetes, či astma. Materské mlieko dodáva dieťaťu optimálne zloženie tukov, bielkovín, cukrov a mikronutrientov, teda stopových prvkov a vitamínov.“*

**Problémy s dojčením**

Niektoré matky v snahe o rýchly návrat k hmotnosti, volia po pôrode diéty a začnú už niekoľko týždňov po pôrode s neprimeranými fyzickými aktivitami. *„Mnohé mamičky dnes preferujú špecifické formy stravovania, ako je vegetariánska a vegánska strava, či rôzne podobné typy jednostranných stravovacích návykov. Druhým extrémom sú matky, ktoré si doprajú nevhodné látky ako alkohol, cigarety, či dokonca drogy. Výkyvy k veľmi nezdravým i „príliš zdravým“ spôsobom stravovania však spôsobujú prerušenie laktácie alebo nižší obsah živín v mlieku,“* hovorí MUDr. Ivana Čierna, PhD. Nedostatky v stravovaní dojčiacich žien na Slovensku potvrdila aj štúdia, ktorá mala za cieľ zhodnotenie nutričných návykov dojčiacich matiek so zameraním na prevenciu rozvoja civilizačných ochorení . Dojčiace ženy majú veľmi nízky príjem energie: až 88% matiek malo menej ako odporúčaných 2 900 kcal/deň, 50 % matiek malo energetický príjem pod 2 000 kcal a 25 % dokonca pod 1 600 kcal!

Dôvodom môže byť snaha rýchlo schudnúť po pôrode alebo nedostatok času na prípravu jedla.

Matka potrebuje optimálnu vyváženú stravu, keďže dieťaťu mliekom odovzdávala optimálne zloženie živín. Preto je vhodné, ak matka dopĺňa mikronutirenty ako vitamíny, kyselinu listovú či omega 3 mastné kyseliny pestrou stravou alebo nutričnými výživovými doplnkami špeciálne určenými pre dojčiace matky.

Dojčiaca žena má mať počas dňa na tanieri:

* 1 - 3 porcie **bielkovín** - ryby, hydina, mäso, vajcia, strukoviny
* 3 - 4 porcie **mlieka** a **mliečnych výrobkov**
* 3 - 5 porcií **zeleniny**
* 2 - 4 porcie **ovocia**
* 5 - 6 porcií **sacharidov** - obilniny, cestoviny, zemiaky, pečivo a ryža

+ 2- 3 litre vhodných **tekutín**

**Pestrá strava**

V prípade problémov s dojčením je však dôležité neprepadnúť panike či sebaobviňovaniu. V priebehu materstva môže dôjsť k poruchám tvorby mlieka aj v prípade, keď matka urobila všetky správne kroky k dojčeniu, stravuje sa primerane a pokúšala sa o vhodné prisatie dieťaťa od prvých chvíľ. V takom prípade treba siahnuť po vhodnej mliečnej formule, ktorá nahrádza aspoň čiastočne materské mlieko. Na druhej strane objavujú sa aktivity, najmä na internete a sociálnych sieťach, ktoré šíria niektoré mýty o dojčení. Napríklad odporúčajú výlučné dojčenie do čo najvyššieho veku. Podľa odborných štúdií, ktoré sa dojčeniu a výžive dieťaťa venujú, je výlučné dojčenie ideálnou stravou do šiesteho mesiaca života. V tomto období je už dieťa schopné začať spracúvať aj nemliečnu stravu. V období medzi šiestym mesiacom a druhým rokom života je príležitosť zoznámiť dieťa s jednotlivými druhmi potravín v čo najpestrejšom zložení tak, aby si dieťa vybudovalo pozitívny vzťah k nutrične bohatej a pestrej strave.

Na základe najnovších poznatkov vieme, že najväčšou príležitosťou pre ovplyvnenie zdravia dieťaťa v jeho dospelosti je prvých 1000 dní života – od počatia po batoliaci vek.

Viac o správnej výžive v rannom veku dieťaťa, dojčení a najnovších poznatkoch o výžive nájdete aj na stránkach 1000dni.sk.

Vedeli ste, že...

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča výlučné dojčenie do šiesteho mesiaca veku dieťaťa, pričom dojčenie má pokračovať aj neskôr obohatené o veku primeranú stravu. Podľa WHO si výhody exkluzívneho dojčenia do pol roka v celosvetovom meradle užíva len 38 % detí, pričom cieľom je v roku 2025 dospieť k priemerne 50 % výhradne dojčených detí v šiestom mesiaci života. V takomto prípade by sa dojčením mohlo predísť úmrtiu vyše 800 tisíc detí ročne!

Laktáciu v organizme matky spúšťa „hormonálna búrka“, ktorá sa deje počas prirodzeného pôrodu. Tvorba mlieka sa spúšťa do hodiny po takomto pôrode. Problém však nastáva pri cisárskom reze, keď telu trvá podstatne dlhšie, kým si „uvedomí“ že má už po pôrode a je čas začať dojčiť. Slovensko má v tomto smere nelichotivú štatistiku, kým na konci 90.-tych rokov bol počet detí narodených cisárskym rezom približne 15 % (čo je strop, ktorý odporúča aj WHO ako prirodzenú hranicu, keď je cisársky rez nevyhnutný pre záchranu dieťaťa a matky), tak v ostatných rokoch sa počet takýchto pôrodov vyšplhal u nás na úroveň vyššiu ako 30 %.