



DOJČÍTE? Stravujete sa pre dieťa

Všetko, čo matka v čase dojčenia zje, sa prejaví aj na mlieku. A všetko, čo v strave chýba, môže chýbať aj v mlieku. Alebo práve mamičke. Pri tehotenstve a dojčení vždy myslíte na to, že z vás žije ešte jeden človečik.

pred výživou matky: inak povedané, ak dieťa potrebuje vitamíny a stopové prvky, dostane ich od matky, ale – ak sa tá nesprávne stravuje, môžu jej po čase chýbať a spôsobovať vážne problémy – únavu, vyčerpanosť, osteoporózu či náchylnosť na infekcie.

Po piatich dňoch sa začne tvoriť už zrelé mlieko, ktoré je tučnejšie a bohato dostávačuje na nasýtenie i uhasenie smádu bábätka. Pri dojčení sa najprv uvoľňuje vodnatejšie mlieko, po troch až piatich minútach prichádza hustšie, tučnejšie mlieko.

Preto je nesmierne dôležité, aby ste sa – ak práve dojčíte – stravovali naozaj primerane, s dostatočným zastúpením tých prvkov v strave, ktoré potrebujete: vitamíny A, skupiny B, C, a najmä D, dostatok vápnika, zinku, železa, jódu, kyseliny listovej či mastnej kyseliny dokozahexaénovej (DHA) 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.

Podľa posledného monitoringu, ktorého výsledky publikoval odborný časopis *Pediatrica pre prax* majú dojčiacie ženy veľmi nízky príjem energie: až 88 percent matiek prijíma menej ako odporúčaných 2 900 kcal/deň, 50 percent matiek malo energetický príjem pod 2 000 kcal a 25 percent dokonca pod 1 600 kcal! Dôvodom môže byť snaha rýchlo schudnúť po pôrode alebo nedostatok času na prípravu jedla.

VÝHODY MATERSKÉHO MLIEKA

Materské mlieko je ľahko stráviteľné, jeho zloženie a množstvo závisí od výživy matky, ale aj od jej psychickej a fyzickej pohody. Vysokú výživovú a imunitnú hodnotu má prvé mlieko (mledzivo, kolostrum), ktoré sa tvorí do piateho dňa po pôrode. Má inú konzistenciu ako mliečko neskôr, je žltšie, podporuje vyčistenie čriev novorodenca. Navyše obsahuje množstvo protilátok potrebných pri štarte vlastného imunitného systému dieťaťa, preto sa aj nazýva prvé očkovanie.

Matky, ktoré majú problémy s laktáciou, alebo nemôžu dojčiť z akýchkoľvek dôvodov, sa však nemusia obviňovať, dnes je možné nájsť správne formuly, ktoré pri výžive najmenších môžu pomôcť.

NA MLIEKO MYSLITE UŽ V TEHOTENSTVE

Naša strava by mala byť pestrá a orientovaná na čerstvú zeleninu a ovocie, zdravé mäso, mliečne produkty, viac rastlinných než živočíšnych tukov a primerané porcie sacharidov v podobe celozrnných potravín. Ale práve obdobie tehotenstva by nás malo posunúť o krok ďalej. Problémy pri dojčení a jeho predčasné ukončenie môže zapríčiniť práve nesprávna výživa matky, najmä nevhodné diéty, ale aj civilizačný a psychický stres či pôrod cisárskym rezom.

„Pri dojčení je dôležité upraviť si svoje stravovacie návyky tak, aby matka dostávala ideálny pomer živín s dostatočným množstvom vitamínov a stopových prvkov. Ak uvažuje dojčiaci matka o vhodnej strave pre seba, mala by premýšľať aj nad doplnením jedálneho lístka

S dojčením to na Slovensku nie je až také zlé, patríme ku krajinám, kde si bohatstvo, ktoré ponúka materské mlieko, vážime. Podľa štatistík viac ako polovica matiek na Slovensku výlučne dojčí až do šiesteho mesiaca, celosvetový priemer je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie podstatne nižší. Ale stále je čo naprávať.

„Mlieko je pre novorodencov a batolátá základným zdrojom veľmi dôležitých živín a pre ich správny rast a vývoj je nevyhnutné,“ hovorí prof. MUDr. László Kovács, DrSc, MPH, prednosta II. detskej kliniky DFNSP a LF UK v Bratislave. „Najlepšou možnou voľbou je nepochybne materské mlieko, výlučné dojčenie do šiestich mesiacov

odporúčajú všetky kompetentné authority. Pre plnohodnotné materské mlieko však musí dodržiavať správnu výživu aj matka.“

Práve problémy so zdravou, pestrú stravu sú najčastejším dôvodom, prečo mamičky môžu mať s dojčením problémy.

KDE SA BERIE MLIEKO?

Tvorba mlieka je prirodzený biologický proces. Materské mlieko je však svojím obsahom zlatou baňou rôznych živín a stopových prvkov, ktoré dieťa potrebuje v prvých týždňoch po narodení. Telo každej dojčiackej matky je však vystavené tomu, že biológia uprednostňuje výživu dieťaťa

o vhodné výživové doplnky špeciálne určené dojčiacim matkám, ktoré obsahujú optimalizovaný pomer jednotlivých vitamínov a prvkov,“ odporúča prof. László Kovács. „Pokiaľ je príjem živín menší než celková nutričná potreba pre produkciu mlieka a súčasné zachovania zásob živín u matky, telo zmobilizuje dostupné živiny na úkor matky. Matke hrozí napríklad odvápnenie kostí, málokrvnosť, úbytok svalovej hmoty, únava a vyčerpanie, čo môže ohrozovať intenzitu a dĺžku dojčenia.“

PROBLÉMY S DOJČENÍM

Niektoré matky v snahe o rýchly návrat k hmotnosti, volia po pôrode diéty. „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 prof. László Kovács, DrSc.

Diéty i špecifické jednostranné formy stravovania môžu vyvolať spomalenie rastu a vývoja telesných i kognitívnych funkcií dieťaťa práve preto, že neobsahujú niektoré pre život dôležité prvky. Ak napríklad matka preferuje vegetariánsku či vegánsku stravu, mala by myslieť na doplnenie bielkovín a vápnika. Biologicky sme totiž naprogramovaní ako „všežravci“, teda na prijímanie stravy rastlinného i živočíšneho pôvodu.

CVIČENIE A DOJČENIE

Mnohé dámy túžia mať hneď po pôrode postavu ako lusk. Nuž, aj tu platí, milé mamičky, že pomaly ďalej zájdeš. Šestonedeľka nie je len pekné slovenské slovo, ale aj pomenovanie obdobia šiestich nediel, šiestich týždňov, počas ktorých by sa matka mala výlučne venovať svojmu dieťaťu a zotavovať sa z pôrodu.

Súčasťou denného režimu bábätká by mali byť pravidelné prechádzky na čerstvom vzduchu, prakticky za akéhokoľvek počasia a v trvaní minimálne troch hodín rozdelených na dopoludňajšiu a popoludňajšiu fázu. Odporúčaných denných 10 tisíc krokov sa s kočíkom dá spraviť ľahko. S namáhavším cvičením, fitness či náročnejším športom môžete skutočne počkať do pol roka veku dieťaťa.

Ak cítite potrebu hýbať sa, tak môžete začať po tých šiestich týždňoch okrem chôdze aj so strečingom, jogou, pokiaľ však dojčíte, tak prsia plné mlieka vám budú spôsobovať isto diskomfort pri dynamických športoch ako beh, tenis a pod. Pri mamičkách vo vyššom pôrodnom veku (po tridsiatke) hrozia aj problémy so svalmi panvového dna a popôrodnou inkontinenciou, čo je pri cvičení predsa len mierne nepríjemné. Ale možno práve tzv. Kegelove cviky na spevnenie panvového dna môžu byť príjemným úvodom do cvičenia. Ale nie skôr ako po šiestich týždňoch.

MÝTY A PRAVDY

Babičkových receptov na podporu tvorby mlieka je dosť. Pre pohodové dojčenie je však dôležitý spánok, je dobré, ak matka spí vtedy, keď spí dieťa. Preháňať to s jednostrannou stravou však nie je dobré, predsa len jesť trikrát denne „odporúčanú“ rascovú polievku nie je práve vzorový stravovací režim. Dostatočné množstvo mlieka spôsobuje príjem pestrej a vyváženej stravy. Jedlo neprijímate len preto, aby sme mali energiu, ale aj pre významné stavebné prvky, ktoré umožňujú rast, posilňovanie imunitného systému a rozvoj jednotlivých telesných funkcií.

To, že niektoré jedlá (kapusta, strukoviny, čerstvé kysnuté cesto) môžu spôsobovať nafúknutie aj u najmenších, je pravda, ak ich zjete viac a s nafúknutím máte problémy aj vy. Vyberajte si také jedlá, ktoré sú ľahké, splňajú predstavu o pestrej a zdravej výžive. A nielen vtedy, keď dojčíte.

Čo sa týka výživových doplnkov, jestvujú aj doplnky špeciálne určené pre nutričnú výživu dojčiacej matky, ktoré obsahujú potrebné vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. Čaje pre dojčiace matky nepodporujú priamo laktáciu, skôr pôsobia príjemne, upokojujúco či môžu zlepšiť trávenie matky a dieťaťa. Ak ich pijete s mierou, sú určite prospešnejšie, ako sladené nápoje.

MLIEKO JE VAŠA VIZITKA

Vaše dojča je také mlieko, o aké sa mu postaráte. Ale myslíte pri stravovaní aj na seba. V prvom polroku po pôrode naozaj nepotrebuje experimentovať so stravou či pohybom. Jedzte tak, aby ste boli spokojná a ponúkali tak dieťaťu optimálnu výživu, ktorá pomôže prekvitať aj vám.

(PR)



VEDELI STE, ŽE...

Dojčenie aspoň do šiestich mesiacov

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 percent detí, pričom cieľom je v roku 2025 dospieť k priemerne 50 percentám výhradne dojčených detí v šiestom mesiaci života. V takomto prípade by sa dojčením mohlo predísť úmrtiu vyše 800 tisíc detí ročne! Podľa slovenských štatistík u nás v šiestom mesiaci dojčí viac ako 53 percent žien.

Ako by malo vyzerat' stravovanie dojčiacej ženy?

Dojčiaci matka by mala prijímať približne 2 800 kcal denne, čo je približne o 500 kcal viac ako bežná strava ženy. Jedlo je vhodné prijímať v piatich až šiestich porciách rozložených v priebehu dňa.

- Bielkoviny: kyslomliečne výrobky, hovädzie chudé mäso, hydina, vajčička, strukoviny.
- Tuky: ryby, rastlinné oleje (najmä olivový).
- Sacharidy: celozrnné potraviny, ryža, zemiaky, zelenina, ovocie.
- Vitamíny A, skupiny B, C a najmä D, vápnik, železo, zinok, jód: mliečne výrobky, ryby, červené mäso, zelenina, ovsené vločky.

Správna strava pre dojčiacu matku	Denná dávka
Obilniny, cestoviny, zemiaky, pečivo, ryža	5 – 6 porcií
Zelenina	3 – 5 porcií
Ovocie	2 – 4 porcie
Mlieko a mliečne výrobky	3 – 4 porcie
Ryby, hydina, mäso, vajčička	1 – 3 porcie
Voda, čaj, riedené ovocné džúsy	2 – 3 litre

Iniciatíva **1 000 dní** podporovaná poprednými slovenskými odborníkmi v spolupráci s neziskovou organizáciou Tisíc dní do života nadväzuje na súčasnú globálnu stratégiu Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) so zameraním na stravu, fyzickú aktivitu a zdravie. V tomto roku prebehla pod vedením odborného garanta prof. MUDr. László Kovácsa, MPH, a MUDr. Ivety Čiernej, PhD., validácia programu **NutriCheq**, ktorý podporila Slovenská pediatričná spoločnosť a Slovenská gastroenterologická spoločnosť. Aktuálne pripravujeme spolu s poprednými odborníkmi z oblasti detskej gastroenterológie a neonatológie, predovšetkým prof. MUDr. Mirkom Zibolenom, CSc., prof. MUDr. Petrom Bánovčinom, CSc. a doc. MUDr. Milanom Kuchtom, CSc., súbor odporúčaní pre zdravotníckych pracovníkov pod názvom **Základné informácie o materskom mlieku a dojčení**. Zároveň postupne oboznamujeme odbornú i laickú verejnosť s výsledkami štúdie **Nutričné návyky dojčiacich matiek a malých detí**. Viac na www.1000dni.sk.

