

KOJÍCÍ MATKA A VÝŽIVA

Por. as. Darina Kopřivová

POMAD – Péče o matku a dítě, Praha 2

Jídelníček kojící ženy je pro šestinedělku dost důležitou otázkou. Na jedné straně chtějí dát svému dítěti to nejlepší, na straně druhé mají obavy z nadváhy, zvláště, když se v těhotenství jejich hmotnost výrazně zvýšila. Poporodní stav ženy také vstupuje do tohoto tématu – nedostatek minerálních látek, stopových prvků, zhoršený krevní obraz, hemeroidy atd. „Co jíst, abychom dítě i já byly zdraví???“ Na koho by se měla žena po porodu obrátit s touto otázkou když ne na porodní asistentku, která jí má být rádcem po celou dobu těhotenství, porodu i mateřství. Ale víme toho o výživě dost?!

Západoevropský průměr nárůstu hmotnosti v graviditě je 8–9 kg. Ale my jsme Slované! Naše ženy tento průměr upravily na 12 až 14 kg. Nejsem nadváze nakloněna, ale ze zkušenosti vím, že u žen, které v těhotenství zvýšily hmotnost o 12 kg, není žádný problém s tzv. nadváhou se vypořádat.

V prvních dnech kojení musí žena zvažovat co sní, aby novorozenec neměl problém se zažíváním. Strava musí být dostatečně výživná, ale odlehčená. Do jídelníčku prvních dvou týdnů nepatří těžké uzeniny, luštěniny ani citrusové a lesní ovoce (jahoda, malina, pomeranč, kiwi...). Toto ovoce lze nahradit jablkem, banánem, hroznovým vínem... V dalších týdnech je lze zařazovat postupně a v malém množství do jídelníčku. Co chybět nesmí, je dostatek mléčných výrobků (patří sem i druhá večeře mezi 23. a 1. hodinou, na bázi 1/2 litru mléka), maso aspoň dvakrát týdně, mořské ryby (jóď – otázka nárůstu mozkové hmoty). Bílé pečivo je potřeba omezit, přednost dáváme celozrnnému chlebu a nejlépe včerejšímu.

Po druhém až třetím týdnu kojení je potřebné rozšířit a obohatit jídelníček tak, aby strava byla pestrá. Je tady ovšem nutnost dodržovat zdravé proporce: 20 % bílkovin, maximum uhlovodanů a minimum tuku. Vynechat dezerty a ovoce jíst samostatně (stačí 15 dkg na den). Nemíchat víc než tři kategorie potravy v jednom jídle.

CO je CO???

Kalorie – neboli kilokalorie, měří množství tepelné energie obsažené v potravě, je to: „množství tepla potřebného k tomu, aby se o jeden stupeň zvýšila teplota vody“. 1 kal = 4,2 kJ. Kalorie jsou v poslední době nahrazovány novou měrnou jednotkou – kilojoulem. Denní spotřeba kalorií je u člověka závislá na věku, pohlaví a typu činnosti, kterou provozuje. Například k přežití stačí organismu 1 500 kal denně. Ale každá činnost, každý svalový pohyb potřebují další kalorie. Průměrná žena spotřebuje 2 000 až 2 500 kal za den. Kojící žena 2 750 kal. To není málo!

Po třetím týdnu kojení (nástup plné laktace) si může dovolit cvičit o něco více. Při větším výdeji energie si může dovolit přijmout více kalorií. Ještě nenastal čas k zahájení hubnutí. Potřebují doplnit ztráty minerálních látek:

vápník, fosfor, hořčík, železo, zinek, jód, draslík, sodík.

Vápník:

Běžný denní příjem u většiny žen nepřesahuje 500 mg. Denní příjem až do klimakteria by měl být kolem 1 000 mg. V čase těhotenství a kojení 1 200 mg a v klimakteriu 1 400 mg. Jeho nedostatek vede k osteoporóze. Je to stavební látka kostí a zubů, ovlivňuje stahy svalů a zajišťuje dobrou funkci srdce. Hraje svou roli v enzymatických a hormonálních systémech. Je v mase, zelenině a v mléčných výrobcích.

Hořčík:

Přispívá k činnosti enzymů. Při úbytku se objevují křeče. Je v listové zelenině, čokoládě (kvalitní hořká), mandlích, ořechách.

Zinek:

Je nezbytný pro vstřebávání vitamínů A a B₁₂. Urychluje hojení jizev. Nedostatek se projevuje na nehtech – bílé skvrny. Obsahují jej ústřice, koryši, sledě, játra, vejce, maso.

Jód:

Je nezbytný pro tvorbu hormonů štítnou žlázou. Denní potřeba je 200 mikrogramů. Obsahují jej: vajíčka, česnek, cibule, citron, ředkvičky a všechny produkty moře, jodidovaná sůl.

Sodík:

Běžně je známý pod pojmem soli a je obsažen ve všech organických tekutinách. Jeho nadbytek (solíme příliš moc a nezdravě) vede k hypertenzi a způsobuje otoky a obezitu. Pozor na přílišné vylučování sodíku. Spolu s ním vylučujeme i vápník. Vyvážená strava by měla dodat organismu vše co potřebuje s ohledem na ztráty v těhotenství a důležitost při kojení.

Vitamíny:

Jsou látky, které organismus potřebuje k zajištění různých funkcí. Hrají svou úlohu při vytváření enzymů, které potřebujeme pro trávení, vstřebávání a metabolismus. Také řídí obnovu buněk. Nacházejí se výlučně v živých organismech, ať už rostlinných, tak živočišných. Syntetizované se prodávají v lékárnách. Jsou označeny písmeny, nebo svými chemickými značkami – A, B, C, D, E, K. O vitamínech se u nás všeobecně ví více, než o minerálních látkách.

Jídlo, které jíme, je zdrojem naší energie. Ale energetické požadavky nejsou kladeny jenom na vitamíny a minerální soli. Jsou tu dále: **bílkoviny, tuky** (lipidy), **cukry** (glycidy – sacharidy), **vláknina a voda**. O jejich funkci je nutné dostatečně ženy informovat, protože v mnoha případech určité složky podceňují nebo přeceňují. Obojí je špatně.

Pravidelná konzumace mléčných výrobků, kuřat, ryb, vajec zaručí dostatečný přísun bílkovin. Denní potřebu vypočítáme vynásobením své váhy v kilogramech 0,79 gramy (v těhotenství a u kojení 1,25 gramy).

Ženy se často domnívají, že se bez tuků mohou obejít. Dodávají energii a jsou nosiči některých vitamínů v organismu. *Nenasycené tuky* nutné pro denní příjem stačí pokrýt běžná strava. Pozor na tzv. nasycené tuky!

Neexistuje jen jeden druh *sacharidů*. Odborníci je dělí na složené (dobré) – tedy škroby, a sacharidy jednoduché (velmi „špatné“) – cukry. „Dobré sacharidy“ (v ovoci, zelenině a výrobcích z celozrnných obilovin) jsou našim hlavním zdrojem pohonných látek. Náš nervový systém funguje téměř výhradně díky sacharidům. Ženy mezi 22–45 lety vážící 50–65 kg, by měly konzumovat 270–330 g sacharidů denně.

Vláknina příznivě ovlivňuje činnost střev, napomáhá rychlému vylučování zbytků z těla a tak se zabrání vstřebávání škodlivých látek.

Nejdůležitější prvek pro život je voda. Je nutná téměř při všech fyziologických procesech. K dennímu vypití se všeobecně doporučují 2 l. Není jedno co pijeme!!! Všechny sladké a šumivé nápoje, které obsahují kyseliny, barvicí prostředky, umělé přísady a cukr, škodí zdraví i postavě.

V péči o ženu musíme naučit hlavně budoucí a kojící matky, co jim prospívá. Na poznacích základů zdravé výživy budou přistupovat odpovědně i k jídelníčku svého dítěte.