

Maminka, 20. 12. 2017

DĚTI

ABY BYLO MLÉKA DOST

První měsíce života nebude miminko vyžadovat nic jiného než vaše mateřské mléko. Jak si zajistit, aby ho bylo vždy dostatek?

PŘIPRAVILA: VERONIKA VLACHOVÁ

Kojení je přirozenou záležitostí, kterou nás matka přiroda obdařila. Ale je skutečně na tuhle namáhavou práci připraveno každé ženské tělo? Podle většiny laktčních poradkyň ano. Není divu, že si jako starostlivá maminka kladete otázku, zda i vaše mléko je pro vaši čerstvě vylíhnutou ratolest dostatečně výživné a v uspokojivém množství. A co když ho bude po porodu ubývat?

Jíst se musí

Přestože jsou první týdny s miminkem náročné ve všech směrech, rozhodně byste se neměla v jídle odbyvat. Vaše tělo hned po porodu nastupuje na další mateřskou směnu: produkuje kvalitní mateřské mléko, k jehož tvorbě potřebuje minerály, tuky, sacharidy či bílkoviny. A odkud tyhle důležité látky vezme? Přece z vašich zásob! Takže pokud tyto rezervy ve vašem těle nedoplňujete, logicky vyschnou. A to bude mít za následek nejen vaši únavu či zdravotní problémy, ale také rapidní snížení množství



PRO MLÉKO POTŘEBUJETE MINERÁLY, TUKY, SACHARIDY ČI BÍLKOVINY.

mateřského mléka. Zásoby, ze kterých se mléko dlouhé týdny po porodu vytváří, pocházejí i z období těhotenství.

Co si dát na talíř?

Lze jen těžko určit, která konkrétní potravina má tak úžasně vlastnosti, že by vám zajistila produkci mléka jako na běžícím pásu. Ale jak podotýká Linda Zitová, laktční poradkyně a ředitelka ošetřovatelské péče v Nemocnici Mlék, velký důraz by se měl klást na tzv. potravinovou pyramidu. „Maminky by měly pravidelně jíst pestrou, kvalitní, vyváženou stravu a vyhýbat se obecně nadýmovým potravinám. V období kojení je důležitý příjem vitamínů

a minerálních látek, především železa, vápníku a jodu.“ Pro vás to konkrétně znamená alespoň jednou týdně si naservírovat mořskou rybu. Pokud je to ale pro vás synonymum pro pokrm za trest, dočkejte jed alespoň ve formě potravinových doplňků. Abyste předešla chudokrevnosti, která postihuje většinu žen po porodu, neměla byste se bránit živočišným vnitřnostem. Patříte-li mezi vegetariánky nebo veganky, rozhodně svůj jídelníček promyslete a dobře naplánujte, abyste železo dodávala v dostatečném množství. „Neméně důležité je také hořčík, který pomáhá ženským chránit zubní sklovinu. Také snižuje únavu“, upozorňuje Linda Zitová.

Zvýšit příjem

Pokud jste se v těhotenství řídila heslem, že byste měla jíst za dva, během kojení by se mělo konzumovat za tři. V laktčním období totiž dopoujete živinami své tělo i organismus vašeho drobečka, ale také doplňujete své vlastní zásoby, které budou potřeba do budoucna, abyste předešla vyčerpání či nemocem. „V období kojení se doporučuje zvýšit příjem o 500 kilokalorií denně, aby se tvořilo mléko v dostatečném množství i kvalitě“, podotýká laktční ▶

naše
tipy

Nejdůležitější látky, které vám pomohou KE TVORBĚ MLÉKA

1 | HOŘČÍK Jedná se o jeden z nejdůležitějších prvků v lidském těle. Například během stresu ho tělo spotřebovává nejvíce. Vysoké zastoupení hořčíku najdete třeba v mandlích, sušených meruňkách, datlích, lněném semínku, banánech, špenátu nebo cizně.

2 | ŽELEZO Při jeho nedostatku vzniká chudokrevnost, slabost, únavu či dušnost. Zpravidla pomůže užívání tabletek, nejlépe spolu s vitamínem C. Ovšem železo hojně najdete i v tmavém mase, jako jsou játra, dále v brokolici, pistáciích nebo mořských řasách.

3 | KYSELINA LISTOVÁ Přestože se tato látka hojně nachází v zelenině, jakmile dojde ke zpracování nebo jen běžné oxidaci, většina z ní se kvůli nestabilitě zničí. Do těla se tak dostane jen zlomek z původního množství. Proto lékaři doporučují kyselinu dodávat ve formě tabletek.

4 | VÁPŇÍK Je potřebný pro stavbu kostí a svaly, ale i pro srdeční činnost i chemickou rovnováhu v těle. Také ovlivňuje spánek, a tím i psychickou pohodu. Málkodo ví, že se jeho vstřebávání daří nejlépe večer. Najdete ho v třeba v máku, mořských řasách, sardinách, šprotech či chía semínkách.

5 | JOD Má nezastupitelnou roli při tvorbě hormonů štítné žlázy. Jeho nedostatek ovlivňuje vitalitu, psychickou pohodu či kvalitu vlasů. Velké dávky jodu jsou v mořských rybách, dále v jodidované soli, hrachu, vejcích či mrkvi.



Minerální
zdrojem je
zelená listová
zelenina či železo.

Maminka, 20. 12. 2017



poradkyně Linda Zítová. A jak dále upozorňuje, o to víc byste měla hledět na kvalitu a prospěšnost surovin. Odráží se to nejen na vašem vlastním těle, ale také na samotné ratolesti. „Maminky by se určitě měly vyvarovat nadbytečnému množství rafinovaných cukrů, které mohou ovlivnit střevní mikroflóru miminka a mít tak vliv na bolesti břicha a „prdíky“. Stejně tak žádný výživový přínos pro maminku nemají jídla z fastfoodu,“ dodává Linda Zítová.

Vliv na složení

Moc se ale neví, že stravou se dá ovlivnit i kolísání množství některých minerálních látek, vitamínů či mastných kyselin v mateřském mléce. Proto je důležité tyto prvky denně dodávat prostřednictvím snědeného jídla. Některé maminky tento problém řeší vitamínovými doplňky, ale jak nasvědčují lékařské analýzy, využitel-

nost multivitaminových tabletek pro naše tělo je minimální. Nejlepší cestou, jak si zajistit dostatek potřebných látek pro organismus, je pravidelné konzumovat čerstvou (případně v páte upravenou) zeleninu a ovoce. Nejlépe v biokvalitě.

Tělo si bere jinde

Složení vaší stravy nemá přímý vliv na kvalitu či množství mateřského mléka. Takže pokud se vlastním stravováním příliš nezabýváte, tělo si látky potřebné pro tvorbu životodárné tekutiny pro miminko vezme ze zásob. Možná několik týdnů nepocítíte žádnou změnu, ale jakmile dojdou zásoby, vaše tělo bude viditelně chátrat: potýkat se s únavou, zažívacími problémy, špatným spánkem nebo kvalitou pokožky. A přece se nechcete dlouho vzpamatovávat z vlastních neduhů, když je teď na programu uživat si kojenecký věk vašeho miláčka. ■



PITNÝ REŽIM BY MĚL MÍT PRIORITY!

Mateřské mléko slouží nejen pro vyživování vašeho drobečka, ale také k zahájení živně. Proto i vaše tělo potřebuje doplňovat tekutiny, aby nemuselo sahát do vlastních rezerv. Kojící žena by měla v průběhu dne vypít **DVA AŽ TŘI LITRY TEKUTIN**, nejlépe neperlivé vody či ovocných nebo kořichých čajů. Dobrou volbou jsou také zeleninové polévky, vývary či čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny. Není nic neobvyklého, že vás v noci přepadne ukrutná žízeň. Připravte se na ni a k posteli si vždy před spaním přistavte láhev vodu.

Co ještě ovlivňuje tvorbu vašeho mléka?

ČETNOST

Ačkoliv je kvalita vaší stravy během laktace důležitá, významným faktorem je při produkci mateřského mléka i frekvence kojení. V prvních týdnech života miminka by neměla klesnout pod 10 kojení za 24 hodin. Jinak se může jakési „nastavení“ dobře nastartované laktace pozměnit směrem k redukci.

RELAX

Dalším významným faktorem je i psychická pohoda kojící ženy. Je prokázáno, že stres snižuje množství oxytocinu a prolaktinu, hormonů souvisejících s tvorbou mléka. S tím vším souvisí i kvalitní odpočinek. Přestože jsou noci v prvních měsících děravé, o to více byste se měla snažit relaxovat během dne.

ALTERNATIVA NA POMOC

Jedním z možných pomocníků při laktaci jsou i homeopatika. Nepátrejte ale na internetu nebo po diskusích. Konkrétní typ i množství vám na míru předejde specialista na základě vyšetření.