

# Výživa a kojení dětí

Iva Tomášková

# Příprava na kojení

- **Prolaktin** přispívá ke zvýšenému růstu alveolů během těhotenství
- Porod placenty způsobí náhlý pokles hladin progesteronu, estrogenů a HPL - lidský placentární laktogen, zatímco hladina prolaktinu zůstává i nadále vysoká. Toto náhlé snížení hladiny progesteronu ve spojení s vysokou hladinou prolaktinu stimuluje tvorbu bohatou produkci mléka ve druhé fázi laktogeneze
- Po první stimulaci prsu se zvýší hladina prolaktinu v krvi (s vrcholem po cca 45 minutách) a během asi 3 hodin se opět vrátí do stavu před započítím kojení. Tento vzestup hladiny prolaktinu spustí v alveolech tvorbu mléka. Prolaktin se rovněž vylučuje do mléka

# Laktogeneze 3. fáze

- Během těhotenství a prvních dnů po porodu je tvorba mléka řízena systémem endokrinních hormonů (vylučovaných do krve). Jakmile je tvorba mléka pevněji nastolena, začíná se uplatňovat řízení autokrinní (hormony působící v místě své tvorby). To je třetí fáze laktogeneze.
- V této fázi se tvoří tím více mléka, čím více je ho z prsu odebíráno. Výzkumy rovněž naznačují, že úplnější vyprázdnění prsu rovněž podpoří tvorbu mléka. Tvorba mléka je tedy silně závislá na tom, jak často se dítě krmí a jak dobře je schopno odebírat mléko z prsu. Nízká tvorba mléka může být způsobena:
  - nedostatečnou frekvencí kojení nebo odstříkávání
  - neschopností dítěte odebírat efektivně mléko z prsu z důvodu např. deficitu čelistí nebo struktury úst
  - endokrinní (hormonální) poruchou u matky
  - nedostatečně vyvinutou prsní tkání
  - poruchou metabolismu nebo trávení u dítěte
  - nedostatečný kalorický příjem nebo malnutrice (nedostatek živin) u matky

# Jak často kojit

- Kojení aspoň jednou každé 2–3 hodiny pomáhá udržet tvorbu mléka. Odběr mléka 8× za 24 hodin udržuje jeho tvorbu jak v prvních měsících laktace, tak především i po uplynutí čtvrtého měsíce. Průměrný počet kojení je 10–12 za 24 hodin, ale není nic neobvyklého ani kojení častější

# kojení

- názory se měnily v čase
- Dítě plně kojené – potom příkrmy až od ukončeného 6. měsíce
- Dítě uměle krmené – příkrmy od ukončeného 4. měsíce

První mléko obsahuje nejvíce protilátek

Potřebuje dítě pít?

Savičky?

# Mateřské mléko

- podílí na budování střevního mikrobiomu, který je pro vyvážené fungování imunity klíčový
- poskytuje nepostradatelnou ochrannou funkci před infekcemi a viry

# Co je kolostrum?

- Kolostrum je mateřské mléko obsahující vysoký podíl protilátek, které je produkováno v prvních dnech po narození dítěte
- Hraje důležitou úlohu pro vývoj imunity
- HM-O (oligosacharidy mateřského mléka) jsou speciální bioaktivní struktury, které mají vliv na imunitu. Nejvíce oligosacharidů se v mateřském mléce vyskytuje ihned po narození dítěte

# Co dále obsahuje mateřské mléko?

- obsahuje různé typy „přátelských“ bakterií. Některá probiotika mohou podporovat vývoj imunitního systému i přirozenou funkci střevní bariéry -např. bifidobakterie a laktobacily
- Obsahuje proteiny. Ty mají také svoji nezastupitelnou úlohu v budování imunity. Existují tzv. bioaktivní proteiny např. imunoglobuliny, které mají přínos pro dítě různými způsoby:
  - podporují jeho imunitní funkce
  - chrání před nemocemi a alergiemi
  - podporují správný růst a vývoj



# umělá mléka

- Sunar, Nutrilon, Beba 1, Beba 2
- Podle věku je ředěné vodou
- Voda kojenecká
- Správná teplota mléka, dostatečná hygiena saviček a lahví

# příkrmy

- Ovoce- jedno z prvních banán, jablko
- Zelenina- mrkev, brambory
- Zprvu 1 příkrm mezi mlékem, postupně se zvyšuje podíl příkrmů: mléku
- Dále do příkrmů maso – mixovaná strava, podávání lžičkou
- Mléčná kaše
- Pozor na potraviny hrozící alergií- jahody, citrusy

# Nemléčná strava

- Nesolená, nekořeněná – místní zvyky, např. kontrast v Indii
- Dostatečně tepelně zpracované maso
- Čerstvé potraviny
  
- Pláč neznamena vždy hlad
- Pitný režim- neslazené nápoje

# Doplňky stravy

- Preference pestré stravy
- vitamíny – jen nárazově
- Strava v rodině

# Typy prvních příkrmů

- **MRKVIČKA**

- **Ingredience:** 1 – 2 menší mrkve, 125 ml kojenecké vody.
- **Postup:** mrkev řádně očistěte a nakrájejte na kolečka, přidejte vodu a povařte doměkka, to znamená asi 6–9 minut dle velikosti mrkve. Poté mrkev i s vodou řádně rozmixujte na kašičku.

- **JABLKO**

- **Ingredience:** 1 čerstvé jablko, 125 ml kojenecké vody.
- **Postup:** oloupejte jablko a opláchněte vodou, nakrájejte na osminky a povařte 4–5 minut. Po uvaření směs rozmixujte.

- **BROKOLICE**

- **Ingredience:** 3 – 4 růžičky brokolice, 125 ml kojenecké vody.
- **Postup:** brokolici prohlédněte, očistěte a nakrájejte na menší kousky, dejte povařit na 4 – 5 minut. Poté rozmixujte.

# Pitný režim

- V případě nutnosti kojenecká voda nebo čaj u kojených dětí
- U dětí s příkrmem a starších potom neslazené pití
- Pozor na prodávané slazené nápoje
- U starších dětí kontrola příjmu tekutin – podle aktivity dítěte a okolní teploty

- Děkuji za pozornost