

Pitný režim kojenců a batolat

Kdy začít s podáváním jiných tekutin než je mateřské/kojenecké mléko, jaké nápoje a v jakém množství kojencům a batolatům podávat.



[21. měsíc](#)

Jaké množství tekutin by měly děti denně vypít?

Denní potřeba tekutin u donošených novorozenců, kojenců a starších dětí je uvedena v následující tabulce:

Věk	Potřeba tekutin (ml/kg tělesné hmotnosti)
1. den života	50 – 70
2. den	70 – 90
3. den	80 – 100
4. den	100 – 120
5. – 9. den	100 – 130
10. den – 7. měsíc	150 – 180
8. – 12. měsíc	100 – 140
2. rok	80 – 120
3. – 5. rok	80 – 100
6. – 10. rok	60 – 80
11. – 14. rok	50 – 70

Zdroj:

[Pitný režim u dětí, Pediatrie pro praxi 2007/3](#)

Gregora, M.: *Kniha o matce a dítěti*, Grada Publishing, a. s. 2005

Informace o dávkování mléka pro kojence naleznete v článku [Dávky mléka pro kojence](#).

Zvláštní potřeby

Potřeba tekutin se zvyšuje v horkém počasí, při horečce, při průjmech a zvracení. Zvýšené množství tekutin je potřeba také při zvýšené tělesné námaze.

Kdy začít s podáváním jiných tekutin než je mateřské/kojenecké mléko?

Až do doby podávání příkrmů (obvykle do 6 měsíců věku) nepotřebuje kojeneček k mateřskému či kojeneckému mléku žádné další tekutiny. Při malých dávkách příkrmů dostává dítě po jídle ještě napít mateřského či kojeneckého mléka, takže další tekutiny nejsou potřeba. Po dosažení plné dávky příkrmu můžete dítěti nabídnout k pití vodu, čaj (ovocný, bylinkový) nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Není třeba dítě k pití nijak nutit, protože dokud nemá zavedeny dvě až tři plné porce příkrmů, není potřeba dalších tekutin velká. Spíše jde v tomto období o to, aby si dítě na jiné tekutiny a jiný způsob podávání zvyklo. V roce věku, kdy se jídelníček dítěte již podobá jídelníčku dospělých, by mělo dítě vypít alespoň 1 litr tekutin denně (včetně mléka).

Jaké nápoje jsou pro děti vhodné?

Nejvhodnější je pro děti k pití **čistá voda**. Do 6 měsíců věku je nutné k pití i k vaření používat kojeneckou vodu, a to kvůli riziku methemoglobinémie (k nebezpečí otravy dusičnany u kojenců – článek [Dusičnany v zeleninových příkrmech](#)). Převařování vody je nutné pouze zhruba do 6. až 9. měsíce, protože později je již dítě velmi pohyblivé a zvědavé a za den se mu z rukou dostane do úst mnohem více bakterií než by mu hrozilo z vody. Minerální vody nejsou pro kojence ani batolata vhodné, protože vysoké množství minerálů může být pro ně škodlivé. Lepší je podávat dětem i v pozdějším věku balenou kojeneckou vodu nebo běžnou vodu z vodovodu, která je zdravotně nezávadná a po 6. měsíci věku i pro kojence zcela bezpečná.

V menším množství (pro kojence zhruba do 100 až 150 ml denně, pro batolata zhruba do 250 ml denně) jsou vhodné také **ovocné a zeleninové šťávy**. Šťávy získané z čerstvého ovoce a zeleniny obsahují všechny živiny obsažené v plodech s výjimkou vlákniny. Ovocné džusy jsou dobrým zdrojem vitamínu C. Pokud jsou podány jako součást pokrmu, zlepšují vstřebávání železa z rostlinné potravy. Ovocné džusy jsou velmi výživné a jejich příjem by měl být proto omezený, aby nevytlačovaly ze stravy mléko a další součásti pestré stravy. Ovocné džusy mohou také vzhledem k obsahu glukózy, fruktózy, sacharózy a dalších cukrů napomáhat rozvoji zubního kazu.

Kojencům by neměl být podáván **černý čaj**, protože obsahuje třísloviny a další sloučeniny, které na sebe vážají železo a jiné minerály a tak snižují jejich vstřebatelnost v organismu. Stejně působí i zelený čaj. Z tohoto důvodu není černý ani zelený čaj pro kojence vhodný.

Velmi populární jako nápoj pro kojence jsou v poslední době **bylinkové čaje**. Vzhledem ke své malé váze a rychlému růstu jsou však kojenci ve srovnání s dospělými potenciálně více ovlivněni farmakologickým působením chemických látek obsažených v bylinkách. Účinek jednotlivých bylinek na kojence přitom není znám, vědecká data v této oblasti chybí. Známý je pouze fakt, že některé bylinkové čaje, např. heřmánkový čaj, působí v organismu podobně

jako černý čaj a snižují vstřebatelnost železa z rostlinné potravy. Bylinkové čaje by proto měly být kojencům podávány pouze v malém množství, pouze jako doplněk k jiným nápojům.

Až do roku věku by měla být podstatná část denní dávky tekutin kryta **kojeneckým nebo mateřským mlékem**.

Omezte slazení nápojů. Pití sladkých nápojů zvyšuje riziko vzniku zubního kazu (zvláště v případě, že dítě celodenně po troškách upíjí z kojenecké lahve nebo dokonce používá lahev se sladkým nápojem jako dudlík), může způsobovat průjemy a sladké nápoje mohou navíc vytlačovat ze stravy nutričně bohatší potraviny. Sladké pití navíc podle některých výzkumů přispívá ke vzniku obezity u dětí. Opatrní by měli být rodiče zejména u instantních čajů, které jsou obvykle velmi sladké.

Riziko alergií

K čajům (ovocným i bylinkovým) a ovocným a zeleninovým šťávám přistupujte jako k jakékoli nové potravíně, tedy zavádějte je do výživy dítěte postupně s odstupem několika dní a sledujte případné alergické reakce.

Co dělat, když dítě tekutiny odmítá?

Tekutiny stejně jako jídlo nelze kojenci ani batoleti vnutit. Vyzkoušet můžete více druhů hrnečků, sportovní lahve, lahve s brčkem nebo na začátku podávat pití po lžičkách. Některé děti dlouho pijí pouze z lahve a přecházejí pak rovnou na dospělý hrnek. Pokud dítě odmítá vodu nebo neslazené čaje, je možné vyzkoušet ředěné ovocné šťávy nebo mírně oslazený čaj a pak postupně snižovat množství cukru v nápoji.

Zdroje:

[Pitný režim u dětí, Pediatrie pro praxi 2007/3](#)

Gregora, M.: *Kniha o matce a dítěti*, Grada Publishing, a. s. 2005

http://www.euro.who.int/document/WS_115_2000FE.pdf

Protože je voda pro život a zdraví tak důležitá, používáme kvůli správnému vývoji kojenců a batolat tu nejkvalitnější vodu, zjednodušeně pojmenovanou „kojenecká voda“. Pro takto označenou vodu jsou stanoveny přísné limity, které musí splňovat. Sleduje se především množství dusitanů a dusičnanů. Proč? V zažívacím traktu člověka se totiž mohou přeměnit na toxické dusitany. V těle malého dítěte se tak může hemoglobin, který přenáší v těle kyslík, přeměnit na methemoglobin, který toho schopen není. A to je vysoce nebezpečné.

Kojenecká voda (na rozdíl od jiných balených vod):

- musí být z kvalitního podzemního zdroje, který je vhodný pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami obyvatel.
- nesmí být nijak chemicky ošetřena.
- smí být upravována pouze výjimečně UV zářením.

Voda vhodná pro přípravu kojenecké stravy

Kojeneckou vodu je třeba bezpodmínečně používat do tří měsíců věku dítěte, doporučována je do šesti měsíců života miminka.

Při nákupech se můžete také setkat s balenou minerální či pramenitou vodou označenou jako „vhodná pro přípravu kojenecké stravy“. Kvalita této vody by sice měla být srovnatelná s vodou kojeneckou, mějte však na paměti, že tato voda již prošla určitou úpravou stejně jako pitná voda z kohoutku.

Na co by rodiče v případě vody pro kojence neměli nikdy zapomenout?

Zejména na vhodné skladování vody (v temnu a chladnu a hlavně nevystavovat přímému slunečnímu záření), a kojeneckou vodu spotřebovat do 48 hodin po otevření.

Existuje v případě kojenecké vody nějaký mýtus?

Lidé si často myslí, že je to zbytečné vyhazování peněz kupovat balenou vodu pro kojence, protože u nich doma, když byli malí, rodiče používali vodu z vodovodu, na které také vyrostli. V dnešní době je více škodlivin, vodárny používají více chloru, aby vodu nějak upravili do pitné podoby a více se hnojí chemickými postřiky. Narostl těžký průmysl, který vypouští odpad do čistíček. Stačí, že všechny tyto nečistoty se k nám dostávají zpět přes potraviny. Na kojeneckou vodu jsou ovšem kladena ta nejpřísnější hygienická kritéria.

Jaké nebezpečí hrozí v případě, že pro kojence není použita speciální kojenecká voda?

Pro kojence je používání kojenecké vody zdraví prospěšné, nevyvolává u nich průjemová onemocnění a je velmi dobrým pomocníkem na cestách, kdy stačí stravu z kojenecké vody pouze ohřát v mikrovlnné troubě, a není tedy třeba vodu převařovat.

Potřebujeme k vaření nutně kojeneckou vodu?

Vzhledem k tomu, že složení dnešní pitné vody ve většině případů vyhovuje přísným evropským normám, které jsou pro přípravu kojenecké stravy dostatečné, lze balenou kojeneckou vodu vnímat jako náhradní řešení pro případ, že si kvalitou pitné vody z našeho kohoutku či z naší studny nejsme jistí.

Na obale kojenecké vody musí být povinně uvedeny tyto údaje:

- obsah rozpuštěných pevných látek, tedy minerálií (vápník, hořčík, sodík, draslík atp.),
- v případě, že je sycena oxidem uhličitým, musí být označena „kojenecká voda sycená“ s uvedením obsahu oxidu uhličitého,
- „ošetřeno UV zářením“, pokud byl tento způsob úpravy použitý,

Sklo je bezpečnější

Pro každého výrobce je získání možnosti užívání názvu kojenecká voda vysoce prestižní. Pokud jsou všechny požadavky splněny, přichází kojenecká voda na trh – většinou v plastové PET láhvi. PET (polyethylentereftalát) je v dnešní době nejvyužívanější obalový materiál. Při výrobě plastů se kromě jiného užívají změkčovadla a jiná aditiva, např. ftaláty nebo acetaldehyd. Kromě zdravotních rizik mají chemické látky rozpustné ve vodě negativní vliv na její chuťové vlastnosti.

Rizika spojená s veškerými plasty, které se kolem nás vyskytují, jsou známá stále více. Ekologické myšlení se rozmáhá natolik, že lidé vyhledávají kvalitní potraviny a nápoje, do nichž nepronikly chemikálie a polutanty – obracejí se tudíž k již osvědčeným, tradičním

materiálům. Alternativou plastových obalů je sklo. Znaly ho už naše babičky a nedaly na něj dopustit. Nejsou v něm žádné látky, které by se rozpouštěly do vody. Z ekologického hlediska je recyklovatelný z 99 % a tato recyklace takřka nezatěžuje okolního prostředí.

Rada na závěr:

Kvalitu vody ve vašem kohoutku si můžete ověřit na stránkách vodárenských společností či rozborem vody ve studni, přičemž úplnou jistotu můžeme získat převařením vody.