



# VÝHODY KOJENÍ A STRAVA KOJÍCÍ MATKY



## KOJENÍ

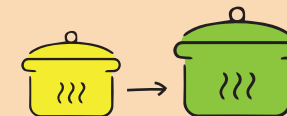
Kojením dodáváte vašemu dítěti tu nejlepší výživu, kterou mu můžete v prvních šesti měsících (a spolu s příkrmy i nadále) nabídnout. **Mateřské mléko obsahuje vše potřebné pro růst a vývoj dítěte** v prvních měsících života.

- Podporuje správný vývoj metabolismu vašeho dítěte
- Podporuje rozvoj trávicího traktu, budování imunitního systému, chrání dítě před infekcemi a má pozitivní vliv na kognitivní funkce dítěte
- Je nejlepší prevencí proti vzniku alergie na bílkovinu kravského mléka
- Obsahuje relativně vysoké hladiny důležitých mastných kyselin a jiných živin, které podporují růst a vývoj mozku vašeho dítěte v raném věku
- Zlepšuje váš metabolismus
- Snižuje riziko vzniku osteoporózy (řidnutí kostí) nebo rakoviny prsu či vaječníků
- Pomáhá upevnění citového vztahu mezi vámi a vašim dítětem



## ZVÝŠENÉ NÁROKY NA VÝŽIVU KOJÍCÍ ŽENY

Množství a kvalita mateřského mléka jsou závislé mimo jiné na **množství a kvalitě živin, které přijímáte**. Musíte svému tělu kompenzovat nedostatek živin, způsobený tvorbou mateřského mléka.



## ÚPRAVA MNOŽSTVÍ ZÁKLADNÍCH ŽIVIN V DOBĚ KOJENÍ

### BÍLKOVINY

Příjem bílkovin by měl **stoupnout asi o 15 g za den**. Zvýšeného příjmu docílíte zařazením mléčných výrobků (spíše polotučných), libového masa, luštěnin nebo vajec.



### SACHARIDY

Matka potřebuje přibližně **o 50 g více sacharidů**. Upřednostňujte polysacharidy ve formě celozrnných potravin před jednoduchými cukry ve formě sladkostí.



### TUKY

**Doporučený příjem tuků neomezujte**. Naopak, v případě zdraví prospěšných omega 3 mastných kyselin (DHA) je doporučeno příjem navýšit. Toho docílíte častějším zařazením ryb nebo vhodných rostlinných olejů (řepkový olej).



#### Čemu se vyhnout?

Při kojení má být strava matky pestrá. Z důvodu prevence alergií se doporučuje neomezovat výběr potravin. Vhodné je zachovat opatrnost u stravy, která může způsobit nadýmání. Sama určitě brzy vypořádáte, po kterém vašem jídle se děťátko necítí dobře.

### VITAMÍNY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Při kojení je důležitý **dostatek vitamínů a minerálních látek**. Matkám často ve výživě chybí dostatečný příjem kyseliny listové, železa, vitamínu D, vápníku, zinku, jódu nebo vitamínů skupiny B. Stravu je proto možné doplnit **vhodným výživovým doplňkem určeným speciálně kojícím ženám**. Při výběru se poraďte s vaším lékařem nebo lékárníkem.



## PITNÝ REŽIM



Příjem tekutin by se měl navýšit o množství vyprodukovaného mateřského mléka. Celkový příjem by měl být přibližně **2-3 litry denně**.

Nejvhodnější je **neperlivá kvalitní pitná voda** nebo **minerálka se slabou mineralizací**.

**POZOR na bylinné čaje** - obsahují biologicky aktivní látky, které mohou přecházet do mateřského mléka. Množství kávy a černých čajů omezte na max. 2-3 denně a alkohol zcela vylučte.

## SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU KOJÍCÍ ŽENY

- **5-6 porcí sacharidů**, tedy těstoviny, rýži, brambory, pečivo, ideálně celozrnné
- **3-4 porce mléčných výrobků**, nejlépe polotučných, dobře stravitelné jsou zakysané výrobky
- **1-3 porce bílkovin**, tedy maso, ryby, vejce, luštěniny
- **2-4 porce ovoce**, ideálně čerstvé
- **3-5 porcí čerstvé nebo i dušené zeleniny**

#### TIP:

Neváhejte požádat vaše blízké o pomoc s domácností či péčí o miminko a pečujte i sama o sebe.