



VÝŽIVA MATKY PŘI KOJENÍ

Mgr. Bc. Lucie Guilleminot, Nutrilka s. r. o.

Institut Moderní Výživy, On-line webinář



Doporučení pro kojící matky obecně



Obecná doporučení

- spánek, odpočinek, spánek, odpočinek
- klid – eliminace stresu
 - rodina, návštěvy...,
 - předporodní příprava,
 - návštěva laktační poradkyně
 - eliminujte internet a sociální sítě
- nechte si pomoci – ne nutně s péčí o dítě, ale péčí o domácnost, přípravou jídla...
- tekutiny – voda v každé místnosti

Výživa

- Kvalitní strava: základní, čerstvé, (sezónní) potraviny
- Pestrá a pravidelná strava
- Pitný režim – cca 2,5-3 litry
- Pohyb
- Pozor na léky a bylinky
- Doplnky stravy případě nedostatků ve výživě

Kojení – nároky na živiny



- Potřeba energie cca jako ve 3. trimestru těhotenství (cca 400-500 kcal/den při plném kojení)
- Příjem bílkovin, sacharidů, tuků jako v těhotenství 3. trimestr
- Kvalita mateřského mléka
 - Obsah jódu, selenu, vitaminů rozpustných ve vodě a mastných kyselin kolísá podle příjmu matky
 - Obsah vitaminů rozpustných v tucích nekolísá
 - Obsah dalších mikronutrientů je stabilní
 - Zásoby železa a zinku si dítě tvoří už v prenatálním období
- Důležitý je příjem tekutin

Kojení – potřeba živin při plném kojení

(navýšení v % vůči nekojícím ve věku 25-51 let)

Vitaminy	DDD DACH	Minerální látky	DDD DACH
B1 (thiamin) +30 %	1,3 mg	Vápník	1000 mg
B2 (riboflavin) +27 %	1,4 mg	Železo	16 mg
B6 (pyridoxin) +14 %	1,6 mg	Jód +30 %	200-260 µg
Kyselina listová +50 %	450 µg	Zinek +50 %	11-14 mg
Niacin +33 %	16 mg	Hořčík	300 mg
B12 +37 %	5,5 mg	Selen +25 %	75 µg
C +32 %	125 mg	Měď	1,0-1,5 µg
D	20 µg		
E +42 %	17 mg		
K	60 mg		
A +85 %	1300 µg		

Typy pro jednoduchou přípravu stravy

- příprava jídel předem – zamražení
- nákupní seznam běžných potravin
- seznam oblíbených jídel/ potravin (např. u objednávkových služeb)
- rychlé svačinky: mléčné výrobky (jogurt/kefír, sýry, cottage), ořechy/semínka, ovoce/zelenina, které se nemusí krájet/složitě loupat, mražená zelenina
- hotová jídla s vhodným složením
- vhodná jídla na objednávku
- pomalý hrnec



Mýty

Vliv potravin na tvorbu mléka

- Při běžné životosprávě nemá strava žádný vliv
- Pitný režim důležitý obecně
- Mírná nebo krátkodobá dieta neovlivní tvorbu mléka
- Mléko, pivo, ovesné vločky... - mýty
- Co má vliv
 - Četnost a kvalita přikládání dítěte k prsu
 - Psychická pohoda vs. stres

Vyloučit?

- Nadýmavé potraviny (luštěniny, některé druhy zeleniny), koření, citrusy, rajčata, jahody... – individuální, není nutné vylučovat automaticky, lepší je sledovat reakci dítěte
- Káva? (kofein) Černý čaj? – ideálně po kojení
- Alkohol – ideálně vynechat, jinak malé množství není důvodem k nekojení či odstříkání



Hubnutí při kojení

- Dva typy žen
 - hubnou kojením (někdy mají opačný problém)
 - při kojení nehubnou, tělo si drží živiny pro tvorbu mléka
- Diety
 - žádné drastické diety! – pořád lepší dbát na kvalitu jídelníčku, vynechat sladkosti než dramaticky omezovat makroživiny
 - pozor na psychickou pohodu
- Ideální rychlost hubnutí $-0,5$ kg týdně – při rychlém hubnutí se z tukových zásob mohou uvolňovat toxiny, které přecházejí do mateřského mléka
- Pohyb – nejlepší přirozený pohyb – procházky (během šestinedělí žádná intenzivní aktivita, později možné zařadit i cvičení s ohledem na intenzitu)



Eliminační diety

- Eliminační dieta - 2 přístupy
 - Postupná eliminace – postupné vylučování potravin
 - Totální eliminace – vyloučení všeho a postupné zařazování potravin
- Individuální řešení potenciálních deficitů
- Ne vše je způsobeno stravou (ekzémy, průjemy, koliky) – pozor na drogerii, u „kolik“ jsou některé projevy dítěte přirozené (únava, zpracování zážitků celého dne...)
- Vliv psychiky matky
- ABKM
 - mléčná bílkovina - nejčastější alergie u kojenců (cca 3-5 %)
 - neplést s laktózovou intolerancí
 - číst složení - mléko je i tam, kde byste ho nečekali
 - ! doplňovat vápník u matky





Alternativní stravování při kojení

Nízkosacharidové stravování při kojení

- Ženy na mírnějších formách LC stravy mohou pokračovat
 - naslouchat tělu
- Nedoporučuje se při kojení začínat s přísnou formou LC
- Vhodná doporučení z LC stravy – omezení jednoduchých cukrů, zaměření na kvalitu potravin, dostatek zeleniny, bílkovin a kvalitních zdrojů tuků
- Sacharidy především z mléčných výrobků, zeleniny, celozrnných výrobků

Vegetariánství a veganství

- Rizika deficitu
 - vegetariánky: Fe, kys. listová, vit. D, Zn
 - veganky: + kalorie, proteiny, Ca, B12
- Obecné doporučení přejít z veganství na vegetariánství (stejně jako v těhotenství)
- Zvážit náročnost přípravy jídla
- Zvážit potřebu suplementace
- Proveg: [Rostlinná strava u těhotných a kojících žen](#)



Doplňky stravy při kojení



- Supplementace doporučena plošně **u rizikových skupin**
 - mladistvé, podvyživené, sociálně a ekonomicky slabší, s nižším vzděláním, závislé na alkoholu, drogách, kuřačky, alternativně se stravující, ale potenciálně i obézní
- První je vždy **snaha o pestrou a vyváženou stravu**
- Individuální potřeba suplementace – např. jód a omega 3, pokud nejsou v jídelníčku ryby či jiné zdroje
- Při suplementaci vápníků nejlépe večer, s jídlem nebo po jídle
- Ostatní podle jídelníčku

Zdroje

Literatura

- Hronek M., Barešová H. – Strava těhotných a kojících
- Johsonová K. A. – Čtvrtý trimestr
- Zlatohlávek L. – Klinická dietologie a výživa, 2016
- Hronek M. – Výživa ženy v období těhotenství a kojení, 2004
- Kudlová, E., Mydlilová, A.: Výživové poradenství u dětí do dvou let, 1. vydání, Praha, Grada, 2005, 148s

Výživové hodnoty

- [Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – DGE](#)
- [EFSA doporučení - DRV finder https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm?lang=cs](https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm?lang=cs)



Tipy na recepty a další zdroje



- Hubnutí: [Hubnutí po porodu. | STOB](#)
- Valachová, J., Byliny v těhotenství a při kojení (bakalářská práce, 2013, Masarykova univerzita): [odkaz](#)
- Vegetariánství a veganství při kojení:
 - [ProVeg - ProVeg Česko](#)
- Nízkosacharidové stravování při kojení:
 - NOAKES, Tim, Jonno PROUDFOOT a Bridget SURTEESOVÁ, 2018. *Super jídlo pro superděti.*
 - [FB skupina KETO a LOW-CARB - těhotenská cukrovka, těhotenství, kojení](#)
- Vaření v pomalém hrnci: [Pomalý hrnec a vše, co jste o něm potřebovali vědět | Máma v kuchyni \(mamavkuchyni.cz\)](#)

Další zdroje

Studie o kojení

- [Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: a systematic review - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [Comprehensive literature search and review of breast milk composition as preparatory work for the setting of dietary reference values for vitamins and minerals \(wiley.com\)](#)

ABKM

- [FB: ABKM.cz](#)
- [FB: Kojení při ABKM](#)
- [FB: ABKM.cz - potravinové alergie a intolerance nejen při kojení](#)





Kdy kontaktovat nutričního terapeuta

- Vyvážení jídelníčku **při eliminační dietě**
- Potravinová **omezení a alergie**
- **Onemocnění zažívacího traktu** – žlučník atd.
- **Alternativní stravování** (vegetariánství, veganství, LC/keto...)

Děkuji za pozornost

Mgr. Bc. Lucie Guilleminot
Nutriční terapeutka

www.nutrilka.cz

info@nutrilka.cz

FB: Nutrilka s.r.o.



NUTRILKA s.r.o.