magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 6. 11. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Cvičení v období kojení

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-v-obdobi-kojeni__s10011x9432.html

Mateřské mléko obsahuje všechny důležité živiny, minerální a vitaminy, které děti potřebují v prvních měsících života. Je významné nejen pro fyzický, citový, ale i pro psychosociální vývoj miminka. Přináší však benefity i pro matku – u kojících žen je snížen výskyt rakoviny prsu a vaječníků. Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do šesti měsíců věku dítěte, s postupně zaváděnými příkrmy může žena kojit dva roky i déle.

Cvičení může podpořit tvorbu mléka

Většina maminek se snaží dát po porodu co nejrychleji do formy, **během kojení však není přílišná váhová redukce žádoucí. Optimální je úbytek 1 až 2kg měsíčně.** Naopak velmi důležité pro maminku je cvičení a pohyb vůbec. Nejenom že pomůže k redukci hmotnosti, ale také pomůže navrátit tělo zpět do kondice. Pohyb může pomoci čerstvým maminkám nejen zpevnit postavu po porodu, ale dokonce také podpořit tvorbu mateřského mléka. Kojící ženy se sportování bát nemusí, pohybem rozhodně o mléko nepřijdou. **Některé studie dokonce ukazují, že matky, které přiměřeně cvičí, mají více mléka než ty, které necvičí.** Laktace a kojení by neměly být překážkou fyzické aktivity ženy.

Nadměrná zátěž ovlivňuje chuť mléka

Vyvarovat by se však měly příliš velké zátěži, kdy se mateřského mléka vylučuje ve zvýšeném množství kyselina mléčná, která může negativně ovlivnit chuť mléka. Některým dětem to může vadit a kojení mohou odmítat. V případě náročnější aktivity jako je například aerobik nebo spinning je vhodné nakojit dítě před cvičením a poté kojit přibližně 1,5 hodinu po skončení aktivity. Po delším časovém odstupu po cvičení již totiž není chuť mateřského mléka kyselinou mléčnou tolik ovlivněna.

Začněte pomalu

Ideální je začít s rychlou chůzí, třeba s kočárkem, a postupně přidávat zátěž. Je dobré poslouchat a respektovat pocity svého těla. **Největší důraz by ženy po porodu měly klást na cvičení hluboko uložených svalů tzv. core a svalů dna pánevního.** Vhodné sporty jsou například plavání, joga, pilates nebo cvičení na míči. Kojení není překážkou téměř žádného sportu, jen je třeba přizpůsobit jeho intenzitu.

Zcela nevhodné jsou během kojení sporty, při nichž hrozí údery do prsou. Pro některé ženy mohou být nepříjemné i sporty, kde dochází k otřesům, prsa v období laktace totiž zvětšují svou hmotnost a jsou citlivější.

Tyto potíže může žena částečně eliminovat vhodným výběrem podprsenky.

Dodržujte pitný režim

Při sportu a kojení obzvlášť je třeba nezapomínat na pitný režim. Během sportování dochází ke zvýšené ztrátě tekutin ve formě potu a kojení samo o sobě klade na množství tekutin zvýšené nároky. **Je třeba, aby kojící žena přijala alespoň 3 litry tekutin denně.** Do tohoto množství se však nepočítají pouze tekutiny, které maminka vypije, ale také tekutiny přijímané v jídle.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz