magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 20. 10. 2015 | bse

Video: Kojení chrání dítě před obezitou a alergií

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Video:-Kojeni-chrani-dite-pred-obezitou-a-alergii__s10013x9408.html

Kojení je nejpřirozenější formou výživy miminka. Dítě pomocí mateřského mléka přijímá veškeré živiny, které potřebuje ke správnému vývoji. Prospěšné je ale také pro matku. Pomáhá například rychlejšímu zavinutí dělohy po porodu. Jak správně kojit, vám v novém díle seriálu Vím, co jím poradí odborníci na výživu malých dětí.

Mateřské mléko obsahuje mnoho látek, které jsou pro vývoj dítěte velice důležité. **Kromě optimálního složení základních živin obsahuje také probiotickou vlákninu a vícenenasycené mastné kyseliny, které jsou dobré především pro tvorbu imunity miminka v době, kdy jeho imunitní systém ještě není zcela funkční.**

Kojení ale dítěti prospívá i jinak než pouze po výživové stránce. Pomáhá duševnímu zdraví a celkovému rozvoji. Dále snižuje riziko onemocnění cukrovkou a také snižuje riziko rozvoje alergií a obezity. **Miminko se při kojení zklidní a pomáhá mu regulovat teplotu těla, dýchání a srdeční tep.** V neposlední řadě kojení dítěti pomáhá klidně usnout.

„Mezi zásady správného kojení patří: správné držení prsu, vzájemná poloha matky a dítěte, správná technika přisátí a sání,“ vysvětluje laktační poradkyně Miriam Parikrupová.

A dodává, že kojení by mělo probíhat v klidném a příjemném prostředí bez omezování doby a frekvence. **Obvykle ale platí pravidlo, že by dítě mělo být přikládáno k prsu 8 krát až 12 krát za den.**

Výlučné kojení, tedy nepodávání žádné jiné straravy ani tekutin kromě mateřského mléka, doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO) jako nejvhodnější způsob krmení v prvních měsících života. **První příkrmy by mělo dítě začít dostávat až po tomto období, tedy ve věku po 6. měsíci života.** Právě v půl roce miminku přestává mateřské mléko stačit a je třeba začít přikrmovat.

Jídelníček by měla kojící matka upravit

Při kojení je důležité myslet i na to, co jíme, aby nestrádal organismus matky ani dítěte. ***„Kojící matka by měla dbát na dostatečný příjem živin, jíst pravidelně a rozhodně se v jídle neodbývat. Jídelníček matky se totiž promítá do jídelníčku miminka, které kojí,“*** **vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.**

Ta také upozorňuje, že energetický příjem je v kojení vhodné zvýšit o 1 200 až 2000 kilojoulů, aby mléko obsahovalo vše, co dítě potřebuje. **Hlavní je myslet na dostatek bílkovin, vápníku a železa.**

„Zvyšte příjem bílkovin o 15 gramů na den, vápník z 1 000 mg na 2 000 mg za den. Ideální jsou v době kojení mléčné výrobky, které vám pomohou optimální příjem zajistit,“ dodává dietoložka Karolína Hlavatá.

Další rady, jak správně kojit a co jíst, najdete ve videu.

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