magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 1. 8. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Sportování a jídelníček v období kojení

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sportovani-a-jidelnicek-v-obdobi-kojeni__s10011x10539.html

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy miminek. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje výlučné kojení do šesti měsíců věku dítěte a následně s postupně zaváděnými příkrmy může žena kojit dva roky i déle.

Mateřské mléko obsahuje všechny důležité živiny, minerální látky a vitaminy, které děti potřebují v prvních měsících života. Je významné nejen pro fyzický, citový, ale i pro psychosociální vývoj miminka. U kojenců je nižší výskyt a intenzita průjmových a respiračních onemocnění, jsou lépe chráněni před

rozvojem alergických onemocnění a rozvojem autoimunitních onemocnění.

Přináší však benefity i pro maminku. U kojících žen je totiž prokázán snížený výskyt rakoviny prsu a vaječníků, osteoporozy. Také se kojící maminky rychleji zotavují po porodu, protože oxytocin vyplavující se při kojení podporuje zavinování dělohy.

Kojení a pohyb?

Kojící ženy se sportování bát nemusí, pohybem rozhodně o mléko nepřijdou, pohyb může dokonce podpořit tvorbu mateřského mléka. Některé studie dokonce ukazují, že matky, které přiměřeně cvičí, mají více mléka než ty, které necvičí. Předpokladem je samozřejmě kvalitní a pestrá strava a dobrý pitný režim.

Sportující maminky by se však měly vyvarovat příliš velké zátěži, kdy se do mateřského mléka vylučuje ve zvýšeném množství kyselina mléčná, která může negativně ovlivnit chuť mléka. Někteří kojenci mohou takové mléko odmítat, jiní však ani nezpozorují rozdíl. V případě náročnější aktivity je přesto vhodnější nakojit dítě před cvičením, dítě pak přirozeně spí a matku prázdnější prsy tolik nebolí. Prsa v období laktace totiž zvětšují svou hmotnost a jsou citlivější. Sportům, při nichž hrozí údery do prsou

nebo dochází k nadměrným otřesům, je v tomto období lepší se vyvarovat. Nepodceňte také výběr vhodné sportovní podprsenky, která by měla být dostatečně pohodlná, ale především pevná.

Pokud kojíte, ideálním pohybem pro začátek je svižnější chůze s kočárkem. Vnímejte své tělo, pokud se po zátěži cítíte příliš unavená, příště zvolněte. Největší důraz by ženy po porodu měly klást na cvičení hluboko uložených svalů tzv. core, svalů dna pánevního a na případnou nápravu rozestupu přímých břišních svalů. **Kojení není překážkou téměř žádného sportu, jen je třeba přizpůsobit jeho intenzitu.**

Jak by měl vypadat jídelníček kojící ženy?

Především má být pestrý s dostatkem tekutin. Pestrost však spočívá v kvalitě, nikoliv v kvantitě. **Energetický příjem kojící matky oproti nekojící je přibližně o 500kcal vyšší. Obecně má kojící žena přijímat o 300 až 500 kilokalorií/den více než žena nekojící tzn. Od 2100 - 2700 kilokalorií na den.** Množství stravy ani nějak zásadně neovlivňuje množství mléka, je však nezbytné navýšit pitný režim o 500 – 1000 ml za den. Mírně navýšit je třeba i příjem bílkovin, a to asi o 15 g za den, což hravě splní například 100g cottage sýra nebo 75g drůbeží šunky.

Dbejte zejména na pravidelný přísun živin, které se neukládají do zásob, jako jsou bílkoviny, vitaminy skupiny B a vitamin C. Naopak koncentrace kyseliny listové, vitaminu D, vápníku nebo železa v mateřském mléce je zajištěna především ze zásob matky. Také u zdraví prospěšných omega 3 mastných kyselin je doporučeno příjem navýšit zařazením ryb nebo vhodných rostlinných olejů.

Dostatek zeleniny a čerstvého ovoce zajistí přiměřené množství vitamínů, zejména vitamínu C, který mimo jiné podporuje obranyschopnost organismu. Denní dávka vitamínu C pro kojící ženu je obsažena v jednom velkém pomeranči, ve 100ml pomerančové šťávy, nebo v 1 paprice. Mnohé druhy zeleniny však nadýmají, což může mamince i dítěti značně znepříjemnit život. Problémy mohou působit také citrusové plody, ryby, vejce, ořechy nebo mléko. Snažte se je tedy konzumovat v přiměřeném množství a následně sledovat reakci dítěte. Při eliminaci čehokoliv ze stravy se zkuste vyhnout skutečně jen tomu, po čem dítě trpí nejvíce a po čase to do stravy zkuste zase postupně zavést.

Rozhodně by se však maminky měly vyvarovat kouření, které nejenže snižuje objem mléka, ale může zpomalit růst dítěte a vést k neprospívání. Nikotin v mléce navíc negativně ovlivňuje činnost dětského trávicího ústrojí.

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