



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 25. 9. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Mateřské mléko - zázračná potravina. Chrání dítě i maminku

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Materske-mleko---zazracna-potravina.-Chrani-ditko-i-maminku__s20129x19341.html

Kojení je nejlepší výživou miminek, ale není pozitivní zdaleka jen pro ně. Ochrana před infekcemi, ale i nižší riziko obezity v dospělosti. Řadu pozitiv přináší i kojící ženě – snížení rizika výskytu rakoviny prsů a vaječníků, nižší krevní ztráty po porodu. A jaké jsou další jeho výhody?



Mateřské mléko je naprosto fascinující

„potravina“

Obsahuje řadu prospěšných látek - např.:

- látky, které působí proti bakteriím (laktoferin, lysozym)
- protilátky (imunoglobulin A)
- krevní buňky, které také **brání negativnímu působení bakterií, ale třeba i kvasinek** (makrofágy, bílé krvinky).
- najdeme v něm i probiotické bakterie, hormony, růstové faktory, které podporují vývoj imunity dítěte

Složení mateřského mléka se mění nejen zpočátku po porodu, ale i **dále se přizpůsobuje dítěti i v rámci jednotlivých kojení** (odráží např. i jeho zdravotní stav). Navíc výzkumy ukázaly, že se částečně liší složení mateřského mléka, které pijí chlapci a které pijí dívky.

Díky jedinečnému složení mateřského mléka tak mají kojené děti nižší riziko výskytu zánětu středního ucha, infekcí trávicího traktu nebo nekrotizujícího onemocnění střeva, infekcí dýchacích cest, ale i alergie a atopického ekzému.

- Výzkumy ukazují, že kojení **snižuje riziko výskytu syndromu náhlého úmrtí kojence** (SIDS), ale ovlivňuje i zdraví dítěte směrem k dospívání a dospělosti.

Snižuje riziko, že bude dítě jednou obézní nebo ho bude trápit nadváha. Dokonce pozitivně ovlivňuje i riziko, že se u něj objeví třeba vysoký krevní tlak, zvýšené hodnoty cholesterolu, nebo dokonce i cukrovka 1. nebo 2. typu. Také se uvádí, že kojené děti **dosahují lepších výsledků v testech inteligence**.

Kojení přináší spousty výhod i mamince

Pokud se podaří dobře „nastartovat“ kojení záhy po porodu, může pomoci docílit u ženy **nižší krevní ztráty** (díky produkci hormonu oxytocinu, který pomáhá i k uvolnění mateřského mléka z prsu).



Oxytocin také souvisí i s rychlejším zavinováním dělohy po porodu, u řady žen časté kojení blokuje i menstruaci, což opět snižuje ztráty krve a mělo by bránit dalšímu brzkému otěhotnění. Nicméně kojení ale určitě **nelze uznat jako spolehlivou antikoncepční**

metodu.

Oxytocin je vůbec velmi zajímavá látka, nazývá se dokonce hormonem lásky – je spojen s příjemnými pocity a ochranným chováním a péčí. Kojení také snižuje hladiny stresových hormonů a **přispívá k duševní „pohodě“**.

Další výhodou je, že kojení **zvyšuje energetický výdej** (o cca 2000 kJ na den), a tak žena postupně „shazuje“ kilogramy navíc nabrané v průběhu těhotenství. Je potřeba ale hubnout pomalu, **max. 2 kg měsíčně** – aby se do mateřského mléka neuvolňovalo vyšší množství nevhodných látek uložených v tělesném tuku (např. polychlorované bifenyly, zpomalovače hoření, apod.).

Když žena kojí, snižuje se u ní i riziko výskytu rakoviny prsů a vaječníků – zde hraje vliv délka kojení, ale i další vlivy – takže ženy, které kouří, o tuhle výhodu bohužel přichází. Podle Světové zdravotnické organizace také kojení u ženy **pozitivně ovlivňuje riziko výskytu poporodní deprese**, ale i cukrovky 2. typu.

- Také – vlastně trochu paradoxně – s odstupem po porodu pomáhá k lepšímu stavu kostní hmoty, a tím k budoucímu omezení rizika zlomeniny krčku kosti stehenní – a to přesto, že v těhotenství i při kojení **potřeba příjmu vápníku roste**.

Výzkumy poukazují i na možnost snížení rizika výskytu **endometriózy, roztroušené sklerózy, revmatoidní artritidy nebo Alzheimerovy nemoci**

(riziko ovlivňuje významně i délka kojení).

Rada laktační poradkyně přijde vždy vhod

Kojení je navíc i „rychlé“ a velmi praktické – nepotřebujete vodu pro kojence, nemusíte ji převářet, sterilizovat lahvičky, aj. Shrnuto a podtrženo, kojení je **skvělé pro ženu i pro dítě**.

A jak je vidno, ten výčet pozitiv je pořádně dlouhý. A do budoucna ještě nějaká s největší pravděpodobností přibudou - díky pokračujícím výzkumům mateřského mléka. Má tak smysl udělat maximum pro dobrý začátek kojení po porodu – do výbavy se tak může hodit **balení čaje pro kojící ženy** (obsahující bylinky podporující tvorbu mateřského mléka), **odsávačka mateřského mléka** (ruční či elektrická) i **rada zkušené laktační poradkyně**. Může být vhodné rovnou si uložit si kontakt na národní linku kojení a nebo získat kontakt na dobrou a zkušenou laktační poradkyni ve vašem okolí.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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