



Praktické informácie pre mamičky

Strava v období dojčenia





Tvorba materského mlieka znamená pre organizmus mamičky zvýšený výdaj energie, živín, minerálov, vitamínov a stopových prvkov. Materské mlieko je prirodzenou súčasťou výživy dieťaťa. Strava musí byť preto v období dojčenia bohatšia a výdatnejšia. Veľký význam má dostatočný príjem bielkovín, kalcia, železa a vitamínov.

Dojčenie v prvých dňoch života zaisťuje dostatočnú výživu. **Starostlivosť o dieťa a dojčenie zvyšuje nároky na výdaj energie u matky.** Konzumácia rôznych výživných a energiu zvyšujúcich jedál môže pomôcť optimalizovať zdravotný stav matky po pôrode.

Zásady stravovania počas dojčenia

Dôležité je rozpoznanie problémových potravín. Každá dojčiaca mamička sama individuálne rozozná, na ktoré zložky potraviny reaguje jej dieťa (**vyrážka, redšia stolica, nafúknuté bruško**).

Ďalšou zásadou je správny pitný režim. Tekutiny je potrebné prijímať pravidelne, v menších množstvách.

Ak je mamička na niektorú potravinu alergická, je potrebné z jedálneho lístka túto potravinu vynechať. V prípade problémov s trávením u dojčeného dieťaťa (krv a hlien v stolici, pretrvávajúce brušné koliky, neprospievanie, nadmerný meteorizmus) odporúčame poradiť sa o stravovaní s lekárom.

V prípade možnej alergie na bielkovinu kravského mlieka, ktorej v poslednom čase pribúda, odporúčame vynechať z jedálneho lístka dojčiacej mamičky mlieko a mliečne výrobky.

Odporúčané jedlá počas dojčenia



Do jedálneho lístka dojčiacej mamičky je potrebné zaradiť:

- obilniny, ovsené vločky, celozrnné pečivo;
- kuskus, cestoviny, ryža, zemiaky;
- dostatočný prísun vitamínov zo skupiny B (mlieko, sýry, jogurty);
- mäso, ryby (losos, treska, pstruh);
- hydina, vajíčka;
- zelenina a ovocie.

Strava má byť ľahko stráviteľná, šetriaca

Vápnik znižuje využiteľnosť železa, preto sa odporúča konzumovať mlieko a mliečne výrobky najmenej dve hodiny pred jedlom, ktoré obsahuje železo (mäso).

Nevhodné jedlá pre dojčiace mamičky

- Potrebne je vyhýbať sa masným, prepečeným mäsám, potravinám, ktoré nafukujú a ktoré prehánajú alebo sú silno korenené, pitiu veľkého množstva kávy, silného čaju a nápojov, ktoré obsahujú kofeín.
- Nafukujúci, kolikovitý účinok majú najmä niektoré druhy zeleniny (cesnak, cibuľa, kapusta, strukoviny – hrach, šošovica, fazuľa).
- Neodporúčajú sa ani: redkovka, paprika, paradajky (okrem cherry paradajok).
- Pozornosť je potrebné venovať výberu rýb (kvôli obsahu olova, ortuti). Ryby a morské plody sú výborným zdrojom bielkovín a omega-3 masných kyselín. Väčšina morských živočíchov obsahuje nadmerné množstvo ortuti, ktorá prostredníctvom materského mlieka môže predstavovať riziko pre vyvíjajúci sa nervový systém dieťaťa. Patria k nim ryby: makrela, tuniak, žralok.
- Opatrne konzumujte alebo sa aj vyhýbajte exotickému ovociu (citrusy, kivi).
- Neodporúča sa konzumovať ani kakao, čokoládu, búrské oriešky a sóju.
- Potrebne je zo stravy úplne vylúčiť spracované potraviny, konzervované, instantné alebo práškové produkty. Obsahujú veľa konzervačných látok a nemajú žiadnu nutričnú hodnotu. Môžu spôsobiť bolesti brucha, koliku a dokonca aj alergiu.
- Lepšie je tiež vyhnúť sa rýchlemu občerstveniu, baleným hotovým jedlám a koláčom vyrobeným z tukov nižšej kvality.

Vhodné tekutiny počas dojčenia

Výber tekutín v období dojčenia je nasledujúci:

- dojčenské minerálne vody s minimálnym obsahom dusičnanov;
- minerálne vody obsahujúce železo a horčík;
- bylinkové čaje na podporu tvorby mlieka (aníz, mäta, fenikel, kôpor);
- ovocné šťavy z mrkvy, cvikly a jablák;
- ovocné smoothie (banán, jablko, baby špenát, mrkva).

Žena by mala v období dojčenia dbať na dostatočnú hydratáciu počas dňa v rozmedzí 2 až 3 l tekutín.

Neodporúčané tekutiny počas dojčenia

V období dojčenia je potrebné vyhýbať sa vodám s vyšším obsahom sodíka (zvýšený príjem soli spôsobuje zadržiavanie vody v organizme a tým pádom rozvoj opuchov). Vyhýbajte sa:

- viaczložkovým čajom;
- citrusovým nápojom, šťavám vyvolávajúcim alergie;
- nápojom s obsahom kofeínu;
- alkoholu.

Dôležité je počas dojčenia:

- dbať na celkovú dobrú životosprávu;
- zabezpečiť si dostatok odpočinku a priveľmi sa nenamáhať;
- dopriať si pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu, primerané slnenie
- a miernu telesnú námahu.

Dodržanie týchto zásad je zárukou spokojnej mamičky a šťastného dieťaťa.

Fakty a mýty o strave dojčiacich žien

Obavy o produkciu mlieka

Obavy dojčiacich žien o nedostatok „výživného“ mlieka sú neopodstatnené. Treba si uvedomiť, že v minulosti aj v čase hladu, pokiaľ mali matky čo i len minimálny prísun potravy, dokázali dojčiť dieťa. Materské mlieko je živá látka, ktorá sa vyvíja s potrebami dieťaťa pri dojčení. Obsahuje životne dôležité živiny, bunky budujúce imunitu, potravu pre zdravé črevné baktérie, dozrievajúcu mikrobiotu.

Jesť „za dvoch“ nie je potrebné. Potrebné je jesť stravu bohatú na mikroživiny (vitamíny a minerálne látky), ktoré sa vylučujú do materského mlieka a sú prospešné ako pre dieťa, tak aj pre matku.

Produkcia mlieka je určená frekvenciou dojčenia.

Vzorový jedálny lístok na jeden týždeň

- | | |
|----------|---|
| raňajky | cereálna kaiserka, vajíčková nátierka, baby špenát, bylinkový čaj |
| desiata | cviklovo-jablkové smoothie |
| obed | mrkvová polievka, kuracie prsia na prírodno, dusená ryža, ľadový šalát |
| olovrant | nízkotučný jogurt |
| večera | bravčový diétny guláš, zemiaky |
| raňajky | 2 ks grahamové rožky, tvarohová nátierka, cherry paradajky, bylinkový čaj |
| desiata | banánový koktail |
| obed | hovädzia polievka s cestovinou, hovädzie varené, kôprová omáčka, zemiaky |
| olovrant | miešaný zeleninový šalát so syrom |
| večera | zapekané cestoviny so šunkou, mrkvový šalát |

raňajky cereálny chlieb, tvrdý syr, maslo, uhorka šalátová, bylinkový čaj
desiata celozrnný mafin
obed zemiaková polievka, bravčový závitok, tarhoňa, jablková šťava
olovrant cottage cheese, grahamový rožok
večera kuskus s cuketou, cviklový šalát

raňajky ovsené vločky v mlieku s čučoriedkami
desiata cereálne pečivo, maslo, bylinkový čaj
obed hrášková polievka, morčacie prsia na šampiňónoch, cestoviny penne, ovocie
olovrant špenátové smoothie
večera rizoto s kuracím mäsom, mrkvový šalát

raňajky špaldový chlieb, šunková pena, rukola, bylinkový čaj
desiata jogurtové mlieko
obed vložková polievka, ryba na vidiecky spôsob, zemiaky
olovrant miešaný šalát s olivovým olejom a baby špenátom
večera rezance s tvarohom

raňajky cereálne kaiserky, topený syr, rastlinné maslo, cherry paradajka
desiata vtáčie mlieko
obed drobková polievka, mletý maslový rezeň, zemiaková kaša
olovrant strúhaná mrkva s jablkom
večera ľadový šalát s cviklou a kuracím mäsom, celozrnné pečivo

raňajky vianočka, rastlinné maslo, marhuľový džem, bylinkový čaj
desiata miešaný ovocný šalát
obed polievka zeleninová s krupicovými haluškami, bravčové kocky na rasci, dusená ryža, jablkový kompót
olovrant acidofilné mlieko, grahamový rožok
večera losos na masle, dusený špenát, zemiaky



Zdroje:

- 1) Lukáš Zlatohlávek a kolektív: Klinická dietologie a výživa
- 2) www.youtube.com/watch?v=XUpeKXD62Lc
- 3) www.1000dni.cz/nutricni-programovani/prvnich-180-dni/

Vypracovala:

Angelika Domaracká

nutričná terapeutka Penta Hospitals Rožňava

Odborný garant:

MUDr. Mária Vasilová

hlavná lekárka pre neonatológiu siete Penta Hospitals

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35960884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.