



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

Strava v období dojčenia má byť pestrá a vyvážená. Základ tvoria obilniny, zemiaky, zelenia, ovocie a, samozrejme, mlieko a mliečne výrobky.

Dôležité je rozpoznanie problémových potravín. Každá dojčiaca mamička sama individuálne rozozná, na ktoré zložky potravy 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 jedálnička túto potravinu vynechať. V prípade problémov s trávením u dojčeného dieťaťa (krv a hlieny 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 jedálnička 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, syry, jogurty);
- » mäso, ryby (losos, treska, pstruh);
- » hydina, vajčká;
- » 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 mastným, prepečeným mäsám, potravinám, ktoré nafukujú a ktoré prehávajú alebo sú silno korenené, pitiu veľkého množstva kávy, silného čaju a nápojom, ktoré obsahujú kofeín.
- » Nafukujúci, kolikovitý účinok majú najmä niektoré druhy zeleniny (cesnak, cibuľa, kapusta, strukoviny – hrach, šošovica, fazuľa.
- » Neodporúčajú sa ani: reďkovka, 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 mastných 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

nízkoťučný 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

vločková 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:

- » Lukáš Zlatohlávek a kolektív: Klinická dietologie a výživa
- » <https://www.youtube.com/watch?v=XUpeKXD62Lc>
- » <https://www.1000dni.cz/nutricni-programovani/prvnich-180-dni/>

**VYPRACOVALA:**

Angelika Domaracká  
nutričná terapeutka Svet zdravia Rožňava

**ODBORNÝ GARANT:**

MUDr. Mária Vasilová  
hlavná lekárka pre neonatológiu  
siete ProCare Svet zdravia

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Svet zdravia, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Svet zdravia, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.