







Jídelníček kojenců a malých dětí

2., doplněné a aktualizované vydání



-  **Kojení
a umělé mléko**
-  **Nemléčné
příkrmy**
-  **Dětská obezita**
-  **Vegetariánské
stravování**

**Martin Gregora,
Dana Zákostecká**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Dětský lékař **MUDr. Martin Gregora** je autorem několika populárně-naučných knih o péči o kojence a malé děti a o problematice jejich výživy. V knihách zúročuje své profesní i rodičovské zkušenosti.

Ing. arch. Dana Zákostelecká, matka tří krásných dětí, je mimo jiné báječnou kuchařkou bezmasých jídel. Při svém velkém vytížení si našla čas na to, aby své recepty nejen sepsala, ale uvařená jídla navíc pro knihu vyfotografovala.

**MUDr. Martin Gregora,
Ing. arch. Dana Zákostecká**

**JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ
2., doplněné a aktualizované vydání**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3627. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Hrdina
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 176 + 24 stran barevné přílohy
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978- 80-247-2716-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6856-4 (elektronická verze ve formátu)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	9
1. Kojení	11
Kojením dává matka dítěti dar nejcennější	11
Další zásady úspěšného kojení	16
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka	26
Praktické rady k odstavení dítěte	27
2. Umělé mléko	29
Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?	29
Pro každý věk jiné mléko	30
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	32
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	32
Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce?	35
Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?	36
Co jsou LCP tuky?	36
Mléka pro zvláštní situace	36
Příprava umělého mléka v lahvi	38
Množství mléka a hmotnostní přírůstky	39
3. Nemléčné příkrmy	41
Kdy začít?	41
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	42
Alternativní výživa kojence	45
Jak příkrm podávat?	45
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit	47
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm?	49

Recepty nemléčných příkrmů	51
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi	67
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií	68
Recepty pro děti ohrožené alergiemi	71
Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko	73
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec?	77
Uchovávání jídel	77
4. Děti od jednoho roku věku	79
Několik důležitých poznámek k výživě malých dětí	79
Jídelníček batolete	81
Pitný režim	84
Mléko a mléčné výrobky	85
Obiloviny	86
Luštěniny	90
Zelenina	91
Ovoce	94
Ryby	98
Vejce	100
Sladkosti	102
Tuky	103
Ořechy a semena	105
Koření, bylinky a sůl	105
Cukr a sladidla	106
Vitaminy a minerály	107
Houby	111
Maso	112
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě	117
Konzervační látky	121
Co by dítě rozhodně jíst nemělo	122
5. Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku věku	123
Recepty vegetariánských jídel	124

6. Obezita	141
Co je příčinou obezity?	142
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	143
Jak obezitu léčit?	144
7. Maminčiny otázky	149
Literatura	175

Úvod

Milé maminky,

dotazy na výživu dítěte patří k nejčastějším otázkám, které dětští lékaři a sestry v ordinacích a poradnách zodpovídají. Tato kniha je souhrnem praktických rad čerpaných z kapitol mých předchozích knih a z bezmála dvou tisíc odpovědí na dotazy, které jsem dosud zodpověděl na internetovém portálu. Velice často se zde maminky ptají právě na dětskou výživu. Některé otázky jsou tak zásadní a tak často se opakují, že jsem je v poopravené formě použil v závěru knihy k vysvětlení konkrétních nesnází, které s sebou výživa dětí a příprava jídel pro naše nejmenší přinášejí. V knize najdete výčet pravidel pro přípravu zdravé racionální dětské stravy, základní informace o jednotlivých druzích potravin a samozřejmě i receptář kojeneckých a především batolecích jídel. Problematika kojení je zpracována v základních bodech. Více se o kojení dočtete v knize *Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení*, nebo ve *Výživě kojenců*. Obě jmenované knihy vyšly v nedávné době v aktualizovaném vydání v nakladatelství Grada Publishing. Výživa malých dětí je detailněji popsána v mé stejnojmenné knize. Zde najdete především praktické rady a jídelníčky, včetně návrhů jídelníčku pro obézní dítě nebo pro dítě na vegetariánské stravě. Dočtete se zde, jak se pozná alergie na bílkovinu kravského mléka a jak se léčí, čím je možné nahradit vápník u dítěte, které nepije mléko a nejí mléčné výrobky, čím nahradit vejce v přípravě pokrmů, je-li dítě na vejce alergické atp. V této souvislosti musím zdvihnout knihu MUDr. Martina Fuchse *Alergie číhá v jídle a pití*, která mi byla při psaní těchto kapitol zdrojem odborných rad a důležitých informací. Je to kniha napsaná brilantně a srozumitelně a vřele ji doporučuji všem, kteří se denně potýkají s potravinovými alergiemi. Pevně věřím, že se následující texty stanou vašim pomocníkem při řešení nejrůznějších těžkostí, které mohou při přípravě jídel pro děti nastat.

Kojením dává matka dítěti dar nejcennější

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Kojením dává matka narozenému dítěti to nejcennější, co má, největší dar – mateřské mléko – unikátní tekutinu, jejíž složení přesně odpovídá potřebám dítěte v různých stupních jeho vývoje. Obsahuje všechny potřebné živiny v ideálním poměru pro rostoucí organismus a díky přítomnosti zvláštních cukrů pomáhá utvářet osídlení střevní sliznice kojence bakteriemi, které jsou pro jeho organismus prospěšné, zlepšují trávení a podporují zrání imunitního systému. Právě proměnlivé, originální složení mateřského mléka a přítomnost obranných látek, které chrání dítě proti nemocem, je to, co nelze nikdy plně nahradit. Kojení je i nejpohodlnější formou výživy dítěte a je prospěšné i pro matku. Napomáhá zavínavání dělohy po porodu, vede k postupné ztrátě váhového přírůstku v těhotenství.

Výlučné kojení dítěte prvních šest měsíců života je nejlepším způsobem jeho výživy. Plně kojené dítě nepotřebuje žádnou jinou tekutinu. Druhý půlrok je pak ve znamení postupného zavádění nemléčných příkrmů. I v tomto věku, ale i později, do dvou let, přináší kojení nesporné výhody pro dítě i pro matku.

Výhody kojení pro dítě

- Ochrana před infekcemi (zánět středního ucha, zánět hrtanu, zánět průdušek, střevní infekce – průjemy).
- Ochrana před vznikem potravinových alergií a před alergickými projevy v budoucnosti.

- Optimální vývoj duševních schopností dítěte.
- Menší riziko vzniku obezity, cukrovky, chudokrevnosti.
- Správný vývoj kostí a v budoucnu menší riziko osteoporózy.

Výhody kojení pro matku

- Nejvhodnější, nevhodnější a přitom nejlevnější způsob výživy dítěte.
- Rychlejší zavinování dělohy a její návrat do stavu před otěhotněním.
- Přirozené snížení váhového přírůstku z těhotenství, návrat hmotnosti ke stavu před otěhotněním.
- Menší poporodní ztráty krve.
- Výlučné kojení má antikoncepční účinek.
- Ochrana před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou.

Jak správně začít s kojením

- První přiložení k prsu by se mělo odehrát již do třiceti minut po porodu, nejpozději však do dvou hodin.
- První den přikládáme dítě k prsu pravidelně, přibližně po třech hodinách, pokud samo nechce častěji.
- První dva až tři týdny přikládáme dítě k oběma prsům. Ještě není rozdíl mezi tzv. předním a zadním mlékem. (Teprve později se při kojení uvolňuje nejprve přední, sladší mléko, které je následováno mlékem zadním, tučnějším. Tehdy se obvykle doporučuje kojit již jen z jednoho prsu, aby dítě vypilo i dostatek zmíněného zadního mléka.)
- Délku kojení neomezujeme z žádných důvodů, dítě může být u prsu i přes půl hodiny.
- Nevadí, že se intervaly mezi pitím stanou nepravidelné (půl hodiny, ale i tři až čtyři hodiny, obvykle však ne déle než šest hodin).
- S kojením se většinou začíná v poloze vleže, později vsedě.
- Respektujeme zvláštnosti tvaru prsů a obličejové polohy dítěte při kojení (obtíže působí malá brada dítěte, příliš velký prs nebo bradavka a také vpáčená bradavka).

- Důležité je, aby poloha při kojení byla pro matku pohodlná. Každá vynucená poloha provázená nepohodlím matky má za následek zhoršené uvolňování mléka z prsu.
- Netlačíme dítěti hlavu k prsu násilím, protože by to u něho vyvolalo obrannou reakci. Dotýkáme se pouze jemně jeho hlavy pod spojnicí uší.

Dítě správně přiložené k prsu

- Dítě má obličej, hrudník, břicho i kolena otočená k matce.
- Ouško, rameno a kyčle jsou v jedné linii.
- Matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoli za hlavičku.
- Jestliže se matka dotýká hlavy dítěte, pak jen do výše spojnice linie jeho oušek.
- Hlavičky nad linií spojnice uší ani obličej se matka při kojení nedotýká, aby nedošlo k matení sacího reflexu.
- Matka neodtahuje prs od nosu dítěte.
- Matka přikládá dítě k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Brada, tvář a nos dítěte se dotýkají prsu.
- Dítě nekřičí, začíná sát dlouhými tahy.
- Matka nepocituje bolest.

Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu?

V prvních hodinách a dnech po porodu je v prsu matky mlezivo, kolostrum. Je nažloutlé barvy a husté jako vaječný bílek. Obsahuje obranné látky bílkovinné povahy a soli, které v tu chvíli dítě nejvíce potřebuje. Zásoby energie a vody má novorozenec ve svém těle připraveny už z těla matky na dva až tři dny. Většinou přesně tolik, kolik jich využije.

Dokrmování každého dítěte čajem a umělou výživou pramení z neznalosti dějů, kterými příroda vybavila nově narozené savčí mládě. Je tedy zbytečné a do celého procesu tvorby mléka, vytvoření správné

techniky kojení a bezproblémové spolupráce maminky a děťátka zasahuje nepříznivě.

Když probíhá všechno správně, objeví se v prsech matky větší množství mléka už koncem druhého dne nebo třetí den po porodu. Důležité ale je, aby vzájemná poloha matky a dítěte, způsob uchopení prsu a poloha bradavky v ústech dítěte byly správné a umožnily dítěti od prvního přiložení vypít většinu toho, co se v prsu vytvořilo.



I několik zdánlivě nevýznamných kapek mleziva vytvořených v prvních hodinách po porodu je pro dítě velice cennou tekutinou!

Správná technika kojení je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení

■ Matka zaujímá uvolněnou polohu.

Vleže na boku má matka podepřenou hlavu polštářem tak, aby se hlava vyrovnala s ramenem. Nemá se opírat o loket ani příliš zvedat rameno. Prohnutím v zádech se vyrovná vyklenutí břicha, obvyklé v prvních dnech po porodu, dítě tak neleží v úhlu k ose matčina těla, ale těsně k ní přivinuto.

Vsedě stabilizuje matka uvolněnou polohu podložením chodidel stoličkou, je opřená v zádech a dítě spočívá na jejím hrudníku, matka nedrží jeho váhu na ruku, ale nese ji na svém těle a dítě nesklouzává ke špičce bradavky.

Dítě může maminka podložit polštáři, **přidrzuje je za ramínka**, ne za hlavu. **Nedotýká se hlavy** nad spojnicí uší. Každá nepřirozená poloha má za následek zhoršené uvolňování mléka.

■ Tělo dítěte je v těsném kontaktu s tělem matky.

Matčino břicho se dotýká břicha dítěte, mezi matkou a dítětem není žádná překážka, spodní ručka dítěte, zavinovačka atd. Jen správná vzájemná poloha obou umožní správné přísátí dítěte.

- **Matka nabízí prs na dlani s prsty pod dvorcem a palcem nad ním.**
Dítě tak může vzít do úst většinu dvorce.
- **Brada, tvář a nos se dotýkají prsu.**
Někdy musí matka kvůli kontaktu obličeje dítěte s prsem tisknout prs směrem k dítěti. Lehce zakloněná hlava nebrání dítěti v dýchání ani při „zabořeném nosu“, při správné poloze matka **nemusí odtažovat tkáň prsu od nosu dítěte** ve snaze umožnit dítěti volné dýchání.
- **Ústa dítěte jsou široce otevřená.**
Jazyk je vysunutý přes dolní dásněň, brada je vtisknuta do tkáně prsu, rty jsou ohrnuty ven, jazyk je žlábkovitě prohnut okolo bradavky.
- **Tváře dítěti nevpadávají dovnitř.**
Pohybují se jen spánky dítěte.
- **Není slyšet žádný zvuk.**
Mlaskání dítěte je známkou špatné techniky sání, jazyk stlačuje pouze špičku bradavky.
- **Dítě saje pomalými tahy.**
Počáteční rychlejší sání se po chvíli zpomalí a dítě začne polykat. Je slyšet polykání doušek mléka. Dítě je klidné, nepouští bradavku a nesnaží se o další přísátí.
- **Tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná.**
Dítě získá tolik mléka, kolik se mu z prsu podaří dostat do úst. Hlavní sání se odehrává v ústech. Při špatné technice se kůže prsu při kojení vytahuje a očividně pohybuje.
- **Kojení nesmí matku bolet!**
Bradavka není po kojení ani odřená, ani oploštělá. I s bolavou bradavkou lze kojit bez bolesti, pokud je umístěna v ústech dítěte správně.

Bolest bradavky při přísátí dítěte téměř jistě znamená, že přiložení dítěte k prsu není správné a je třeba je opravit. Pokračování v kojení špatnou „technikou“ často znamená poškození bradavek. Bolest a strach při kojení pak vedou k omezování doby, kterou dítě stráví u prsu, a k jeho nespokojenosti. Mléko zůstává v prsu nevypito a jeho další tvorba se snižuje.

Mechanismus, který řídí tvorbu mléka tak, aby jeho množství a kvalita odpovídaly potřebám dítěte, je narušen a dříve nebo později vyústí v bludný kruh, mající za následek nedostatek mléka, nespokojenost a neklid rodičů, neprospívání dítěte, ukončení kojení a jeho nahrazení umělou výživou. A přitom stačilo tak málo: zaměřit se na správnou techniku kojení, nechat si poradit správnou osobou ve správnou chvíli, neztrácet víru v úspěch kojení a sebedůvěru.



Kdo může být tou správnou osobou, která poradí s technikou kojení?

1. *Zkušená novorozenecká sestra nebo lékař z oddělení, které se beze zbytku řídí strategií podpory kojení (v republice jsou v současné době desítky novorozeneckých oddělení, která nejsou označeny „Baby friendly hospital“ a jejichž podpora kojení je příkladná).*
2. *Laktační poradkyně proškolená laktační ligou (telefonicky možno kontaktovat horkou linku kojení: 261 082 424).*
3. *Erudovaná dětská sestra nebo praktický dětský lékař, kteří podporují kojení.*

Další zásady úspěšného kojení

Kojit je třeba i v noci. V noci je produkce prolaktinu a oxytocinu vyšší než ve dne.

Dítě má být kojeno podle jeho proměnlivých potřeb, tedy ne v pravidelně stanovených intervalech. Není nic divného, že během hodiny je dítě přiloženo vícekrát. Dítě má několik dalších důvodů, proč se

pláčem nebo neklidem „domáhá“ přiložení k prsu. Někdy to dokonce ani přiložení nemusí být, dítě uklidní přítomnost matky, její tělesná blízkost, u starších kojenců i její vůně. Typickým příkladem je škytavka. Stačí několik polknutí a dítě ji ztratí. Jiným důvodem je bolest bříška. Nepříjemný pocit v průběhu pohybu trávené stravy ve střevech dítěte se často vyřeší několika doušky vypitého mléka. Polknutím se totiž „spouští“ postupný organizovaný pohyb střev, který vede nakonec k odříhnutí, k odchodu plynů nebo jen k posunutí tráveniny přes „obtížné“ místo.

Také děti, které ublinkávají, mají v ústech nebo níže v krku nepříjemný pocit, známý u dospělých jako „pálení žáhy“. Polknutí mléka nepříjemné pocity na čas vyřeší.

Přiložením k prsu nemůže matka nic zkazit a často i velmi krátká doba u prsu vede ke zklidnění dítěte.



Poškození bradavek není způsobené častým přikládáním k prsu, ale špatnou technikou kojení.

Jak kojit s poraněnými bradavkami?

Poraněné bradavky jsou známkou špatné techniky kojení. Jediným skutečným opatřením v takové situaci je poradit se s někým zkušeným, nalézt chybu, kterou matka v technice kojení dělá, a příčinu odstranit. Hojení žádného poranění by nemělo trvat déle než tři dny. Pokud trvá déle, je nutné pomyslet na infekci plísní a ihned zajít k lékaři a pak po poradě s ním ji léčit.

- Poraněná bradavka nejméně bolí, změníte-li polohu při kojení tak, aby byla prasklina v koutku úst dítěte.
- Pokud nelze bolest, která může blokovat uvolňovací reflex, odstranit, zkuste sice vynechat několikrát kojení z poraněného prsu, ale pro prevenci možného zánětu odstříkejte mléko z prsu rukou místo přiložení dítěte.