Výživa kojící matky.

Výživa kojící matky má svoje specifika, které jsou dané zvýšeným energetickým nárokem při tvorbě mléka, tak i rizikem přestupu živin do mateřského mléka.

Nutriční nároky kojící ženy:

- **Energetická potřeba:** kojící ženy se v prvních měsících zvyšuje zhruba o 400 až 500 kcal denně (někdy uváděno až 500–600 kcal navíc) v závislosti na tom, jak moc a jak často dítě kojí, a na tělesných zásobách matky**.**
- **Obsah bílkovin:** doporučujeme navýšit o 15g/den. Pro představu je to ekvivalent 100g kuřecího masa, 3 vejce, 150g bílého jogurtu
- **Sacharidy:** doporučujeme navýšit o 50g/den. Upřednostňujeme komplexní sacharidy: s postupným uvolňováním energie, jako jsou ovesné vločky, pohanka, celozrnné pečivo, brambory nebo rýže, těstoviny. Poskytují stálou energii a pomáhají přecházet únavě. Omezujeme rafinované sacharidy, způsobují rychlé výkyvy hladiny cukru a únavu, zvyšuje růst obezity a podporuje množení kvasinek. Pokud si chcete osladit jídlo, volte v omezeném množství přírodní varianty, jako je čistý javorový sirup, třtinová melasa, datlový cukr nebo kvalitní hořká čokoláda.
- **Vláknina:** příjem vlákniny by měl být kolem 30g/den. Vhodné celozrnné pečivo, zelenina, ovoce.
- **Tuky:** tvoři asi třetinu energetického přijmu u kojící ženy. Denní příjem by mel být kolem 75gramů.
    - **Neredukujte tuky:** Během laktace se tuky v jídelníčku nemají drasticky omezovat ani se nedoporučují radikální redukční diety.
    - **Zaměřte se na zdravé tuky:** Upřednostňujte nenasycené mastné kyseliny před těmi živočišnými a nasycenými.
    - **Omega-3 mastné kyseliny (zejména DHA):** Jsou zásadní pro vývoj dětského mozku a zraku. Jejich obsah v mateřském mléce přímo závisí na tom, jaké množství jich matka přijímá ve stravě.
    - **Vhodné zdroje zdravých tuků:** rostlinné za studena lisované oleje / olivový/, ryby zejména tučné ryby / losos, sardinky/ semínka a ořechy, avokádo.
    - **Nevhodný zdroj:** fastfood a uzeniny.
- **Minerální látky:**
    - **Vápník:** doporučený příjem je 1200mg/den. Význam vápníku při kojení je zásadní, chrání kostru a klouby kojící ženy, snižuje četnost depresí a úzkosti, podrážděnosti.
      Zdroj:mléko a mléčné výrobky, ale i minerální vody. Dalším dobrým zdrojem jsou ryby , ořechy, mandle a slunečnicové semená.
    - **Železo:** doporučená dávka je 20g/den. Důležité hlavně pro dobrou krvetvorbu, jako prevence i léčba chudokrevnosti z nedostatku železa.
      Zdroj: maso, játra, ryby, luštěniny, zelenina, ořechy, semena, ovoce.
    - **Zinek:** doporučená dávka je 11g/den. Důležitý pro správný metabolismus a růst dítěte. Přispívá k urychlení hojení.

Zdroj: *ořechy, ovesné vločky, sýry, maso.*

- **Jód:** doporučená dávka 260ug/den. Důležitý pro vyzrávání nervové soustavy a funkci štítné žlázy.
  Zdroj : *jodizovaná sůl, mořské ryby, řasy a minerální voda / vincentka 38ml/den/*
- **Měď:** doporučená dávka je 1mg/den podporuje vstřebávání železa.
  Zdroj: fazole, kakao, čočka, arašídy, maso.
- **Vitamin D:** doporučená dávka je 5ug/den. Důležity pro růst a vývoj kostí, pro správnou funkci a modulaci imunitního systému.
  Zdroj: rybí tuk, játra, mléčné výrobky, žloutek ,mořské ryby. Důležitým zdrojem je slunečný svit.
- **Kyselina listová:** doporučený dávka 600 ug/den. Její funkce je hlavně v podpoře dělení buněk, normálním fungování krvetvorby a nervového systému.
  Zdroj: zelená zelenina, ořechy, luštěniny, vepřová játra, hovězí ledviny, treska, datle, ovesné vločky, houby, hrách, celozrnný chléb.

- **Tekutiny**:"napít se do řízně" nejlépe popisuje potřebu tekutin v těhotenství. Zvýšený příjem tekutin nad normu nevede k zvýšené tvorbě mléka.

Rizika přestupu látek do mateřského mléka:

Léčiva: dovolím si říct, že u každé kojící ženy nastane situace, která si vyžaduje požití léčivého přípravku. Ale jak se v tom orientovat? To je často problém i pro odborníky, nemluvě pro maminky. Tak jak se v tom orientovat? Nejlepší se se vždy poradit s lékařem nebo lékárníkem. Pokusíme se sepsat několik doporučení.

- **RID (relative infant dose):** co je relativní dávka pro kojence. Vyjadřuje podíl množství léčiva přecházejícího do mateřského mléka vzhledem k dávce užité matkou.
- **Bezpečnostní hranice:**
  - **Méně než 10 %:** Léčivo je v odborných zdrojích často považováno za slučitelné s kojením.
  - **Méně než 1 %:** Předpokládaná zátěž pro kojence je velmi nízká.
  - **Více než 10 %:** Vyžaduje zvýšenou opatrnost a konzultaci s odborným lékařem nebo lékárníkem
- **Rozdělení léků dle rizikovosti:**
  - **Kontraindikované (zakázané) léky**
    Tyto látky představují pro kojence závažné riziko a při jejich užívání je nutné **kojení přerušit nebo zcela ukončit**:
    - **Cytostatika a imunosupresiva:** Používají se při léčbě rakoviny a autoimunitních chorob, vážně narušují buněčné dělení a imunitu dítěte.
    - **Návykové látky a drogy:** Amfetaminy, kokain, heroin, ale také zvýšené množství alkoholu či nikotinu.

        - **Námelové alkaloidy:** Např. ergotamin (na migrénu), mohou u dítěte vyvolat zvracení, křeče a potlačují laktaci.
        - **Lithium a radioaktivní látky:** Užívají se v psychiatrii nebo při diagnostických vyšetřeních (zde stačí kojení přerušit na přesně určenou dobu).
        - **Jód a amiodaron:** Mohou vážně poškodit štítnou žlázu kojence
    - **Rizikové léky (vyžadují zvýšenou opatrnost)**
      Léky, u kterých je nutné sledovat stav dítěte (především únavu, spavost, neprospívání nebo zažívací potíže):
        - **Některá psychofarmaka:** Silná sedativa, antipsychotika a některá antiepileptika mohou přecházet do mléka a způsobovat útlum dítěte.
        - **Silné opiodní léky na bolest:** Např. kodein či tramadol. U kojence mohou vyvolat nebezpečný útlum dýchání a extrémní spavost
    - **Relativně bezpečné léky (běžně používané)**
      Při dodržení správného dávkování je u nich riziko minimální a považují se za slučitelné s kojením:
        - **Tlumení bolesti a horečky: Ibuprofen** (přestupuje zcela minimálně, lék první volby) a **paracetamol**.
        - **Antibiotika:** Běžná penicilinová antibiotika (např. amoxicilin) a většina cefalosporinů jsou považovány za bezpečné (u dítěte se může objevit pouze přechodný průjem nebo moučnivka kvůli ovlivnění mikroflóry).
        - **Chronická léčba:** Inzulin, heparin, warfarin nebo léky na sníženou funkci štítné žlázy (levothyroxin)

- ## Jak minimalizovat riziko pro kojence?
    - **Načasování užití:** Užijte lék **ihned po kojení**. Tím zajistíte, že hladina léku v krvi (a tedy i v mléku) stihne do dalšího kojení výrazně klesnout. Nejhorší je kojit v době tzv**. *maximální koncentrace léku* (obvykle 1–3 hodiny po polknutí).**
    - **Upřednostňujte lokální formu:** Pokud je to možné, zvolte raději mast, nosní sprej nebo kapky do očí před tabletami. Lokální léky se vstřebávají do těla matky jen minimálně.
    - **Využívejte specializované databáze:** Běžné příbalové letáky (PIL) jsou z legislativních důvodů velmi striktní a často kojení zakazují, i když je lék bezpečný. Lékaři a lékárníci ověřují skutečnou bezpečnost v mezinárodních vědeckých databázích, jako je celosvětově uznávaný LactMed (NCBI) nebo český Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

Kofein: Mírné užívání kofeinu neovlivňuje negativně kojence . **Z požitého *kofeinu matkou proniká do mléka méně než 1%.***

> ***Poznámka:*** *Vzhledem k tomu, že v moči kojenců při konzumaci až tří šálků kávy denně nebyl zjištěn žádný kofein, je nepravděpodobné, že by kojenci zažili měřitelnou expozici kofeinu***.**

Alkohol: Měl by se z jídelníčku zcela vyloučit. Pokud dojde k občasnému požití (např. sklenka vína), doporučuje se odložit kojení minimálně o 2 hodiny.

Kouření a drogy: Jsou zcela nevhodné, škodlivé látky přecházejí přímo do mléka.

Pár zajímavostí na závěr:

- **Chuť mléka** se mění podle stravy a zdravotního stavu matky
- **Kdy se projeví to co maminka sní v mateřském mléce?** Obyčejně do 30-60 minut. Nejvyšší koncentrace léčiv pronikajících do mléka je 1-3 hodiny po požití matkou.
- **A co nadýmavé potraviny?** Látky způsobující nadýmání (např. z luštěnin nebo košťálohové zeleniny) přecházejí do tlustého střeva matky, nikoli přímo do mateřského mléka. Dětské koliky a prdíky jsou obvykle důsledkem nezralého trávicího traktu nebo špatné techniky kojení, nikoliv toho, co matka snědla. **Neexistuje žádné fyziologické vysvětlení, jak by nadýmavá strava matky, mohla nadýmat kojené dítě!**
- **A co kyselé potraviny?** Podobně kyselé potraviny jako citrusové plody, ananas a rajčata nemají vliv na mateřské mléko, protože tyto potraviny nemění pH krve.