

Výživa kojenců :

podrobné a hezky napsané informace najdete např. na <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/smisena-strava>

starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů

Ve druhém půlroce života je dítě mnohem šikovnější a obratnější než v prvních šesti měsících, umí sedět s oporou, rostou mu první zoubky, svaly jazyka i úst jsou dostatečně silné a dítě rádo věci kouše a žvýká.

Začíná se zajímat o jiné chutě a prosazovat své „já“. Zcela zřetelně umí dát najevo, co mu chutná, a co ne. V situaci, kdy je v okolí někdo, kdo jí, živě se o to zajímá a natahuje ruce.

Dítě se dostalo do období, kdy je nejvhodnější čas začít s podáváním jiné než mléčné stravy.

Mateřské mléko nadále kryje potřeby růstu a chrání proti většině nemocí. Organismus dítěte je ale již připraven na změnu. Podáním jiné stravy než mléka zahajujeme období přechodu na stravu smíšenou. U kojeneckého dítěte tím nastává období odstavování.

Příkrm se doporučuje začít podávat nejdříve na konci 4. měsíce a nejpozději na konci 6. měsíce, což je prakticky v době, kdy hmotnost dítěte obvykle přesáhne 6 000g, je hladové po 8-10ti kojeních nebo po vypití 900 – 1 000ml mléka za den. Je třeba krýt potřebu bílkoviny, železa, zinku a energie. Časnější zavádění příkrmu nepřináší dítěti žádné výhody, naopak zvyšuje osmotickou zátěž ledvin a zvyšuje riziko vzniku alergií.

Pro kojenecké dítě je výlučné kojení v průběhu prvních 6ti měsíců tou nejlepší stravou, která mu poskytne všechno, co potřebuje, a chrání je před nemocemi. Kojené dítě nepotřebuje žádnou jinou tekutinu, žádný čaj ani ovocné šťávy. Vitamin C je v dostatečném množství obsažen v mateřském mléce.

Nemléčný příkrm podáváme nejlépe lžičkou. Ideální je plastová lžička s neostrými okraji. Začíná se velmi malým množstvím před poledním kojením nebo pitím. Prvním příkrmem bývá zeleninové pyré z jednoho druhu zeleniny. Začínáme s rozmělněnou, v nesolené vodě vařenou sladší zeleninou, jako je mrkev, petržel, brambor, brokolice, květák. Začíná se jedním druhem, který podáváme několik dnů po sobě a pokud nedojde k žádné nežádoucí reakci, pak je možno přistoupit k podání dalšího druhu zeleniny.

Lepší je jídlo rozmačkat vidličkou, a pokud to jde, tak nemixovat, protože když si dítě zvykne na příliš rozmixované jídlo, odmítá později tužší stravu.

Začátek nemusí být vždy jednoduchý. Některé, zejména kojenecké děti příkrm odmítají. Ozbrojte se trpělivostí a nespěchejte. Jedna až dvě lžičky, které opravdu dítě spolkně, jsou úspěchem. Pak dítě nakojíte nebo dokrmíte umělým mlékem. Některé děti potřebují k přijetí nové chuti i více než deset až dvacet pokusů.

Během 3 – 4 dnů můžete přidat další druh zeleniny. Časový odstup je potřebný pro rozpoznání případné nesnášenlivosti nové potravin. Vyzkoušenou zeleninu pak zkombinujeme s masem a postupně zvýšíme podíl příkrmu na úkor mléka. Maso je důležitý zdroj železa, bílkovin a mastných kyselin pro organismus.

Koncem druhého nebo během třetího týdne nahrazujeme celou polední dávku nemléčným příkrmem. Samozřejmě, že ne u každého dítěte se to tak rychle podaří, ale to vůbec nevádí.

Výsledkem je, že dítě dostává 6x týdně 150 – 200g maso-zeleninové polévky, která zcela nahrazuje jednu, většinou polední, mléčnou porci.

Vařeného, jemně nakrájeného libového masa je zpočátku asi 20g na dávku, od 7. měsíce až 35g.

Jednou týdně je vhodné nahradit maso zeleninovou polévkou se slepičím žloutkem (nebo 2x týdně polévkou s ½ žloutku). Vaječný žloutek musí projít varem, aby se snížilo riziko bakteriální nákazy. Pozor na vaječný bílek! Není pro děti do jednoho roku věku vhodný.

Po masozeleninovém příkrmu můžete do jídelníčku kojence zavést ovocné pyré a obilné kaše, které nahradí především večerní porci mléka. Ovocné pyré nepřislazujeme.

Zakoupená kaše musí nést označení druhu obilniny, z které je vyrobena, a údaj o věku dítěte, od kterého ji lze podávat. Obilnina v kaši je buď samotná, nebo s ovocem či zeleninou a kaše buď

mléko již obsahuje a ředí se vodou, anebo je bezmléčná a připravuje se do mléka.

Lepek, který je obsažen v mouce (moučné výrobky, obilné kaše s lepkem, krupicové kaše, ovesné kaše a vločky) se doporučuje podle nejnovějších výzkumů zavádět do stravy od ukončeného 4. do 7. měsíce, ideálně v době, kdy je dítě plně kojeno. Prakticky to znamená přidat např. lžičku mouky do masozeleninového příkrmu, později podat piškot, rohlík, atp. Zjistilo se, že včasné zavedení lepku do stravy kojence snižuje výskyt celiakie v pozdějším věku.

Kravské mléko a mléčné výrobky, jako jsou tvaroh, lipánky, smetánky, pacholíčky, apod., nejsou pro svůj vysoký obsah bílkovin pro dítě do jednoho roku věku vhodné. Zatěžují organismus, především ledviny, a bílkovina kravského mléka může být zdrojem pozdějších alergických projevů. Z mléčných výrobků lze doporučit jogurt (nikoliv nízkotučný), který v kombinaci s ovocem vhodně doplňuje jídelníček dítěte od 8. do 9. měsíce.

Jídlo nesolíme, nekořeníme, nepřislažueme (s výjimkou nepatrného oslazení některých obilných kaší hroznovým cukrem – Glukopur). Slaná jídla kladou velké nároky na ledviny kojence, jejichž funkce teprve do jednoho roku věku dozrává. Ani ovocné příkrmy není vhodné sladit. Ovoce obsahuje ovocný cukr a přidání řepného (nebo třtinového) cukru, který používáme v kuchyni, je nadbytečným zdrojem energie, která dítě zatěžuje. Mimo jiné také významně zvyšuje kazivost zubů. Dítě si na sladkou chuť rychle zvykne a neslazené pokrmy pak odmítá.

Vyhýbat bychom se měli, pokud to jde, umělým konzervačním prostředkům, umělým sladidlům, kečupu a hořčici.

Kolem 9. měsíce věku dítěte, v závislosti na vývoji mléčného chrupu a schopnosti kousat, zařazujeme do jídelníčku syrovou zeleninu a větší kousky masa k podpoře žvýkání. K dalšímu zpestření zařazujeme těstoviny (špagety, vaječné nudle, makarony, apod.), podáváme ve formě hruběji nasekaných kousků.

Množství vypitého mléka by nemělo být menší než 500ml za den.

Mezi 10. – 12. měsícem se strava dítěte postupně začíná blížit stravě batolecí. Dítě se zapojuje do stolování v rodinném kruhu a pomalu si má vštěpovat správné jídelní návyky, které ho budou provázet celý jeho život. Znovu je dobré zdůraznit, že kravské mléko a mléčné výrobky, kromě jogurtu, může dítě bez problémů konzumovat až po 12. měsíci věku.

Nápoje pro kojence:

Při výlučně mléčné výživě (mateřské mléko nebo počáteční mléko) v prvních 4 – 6 měsících života nepotřebuje zdravý kojenec žádný přídavek tekutin. Výjimkou jsou situace při teplotě, ztrátě chuti k jídlu a silném pocení. Se zavedením hutnějších příkrmů do jídelníčku je relativní obsah vody v jídle menší. Od 10. měsíce se proto doporučuje pravidelné podávání tekutin v množství asi 200 ml denně. Nejlepším přídavkem tekutin je pitná voda vhodná pro kojence.

Plně kojené děti nebo živené počátečními mléky jsou dostatečně zásobeny vitamínem C. Ovocné šťávy nemají v žádném případě nahrazovat příjem mléka a jsou doporučovány až v době, kdy je dítě schopné pít z hrnečku. Nemají obsahovat více sacharidů než 15g/100ml (riziko obezity a závažné formy zubního kazu).

Nežádoucí reakce na příjem ovoce a ovocných šťáv je v kojeneckém věku častá. V některých případech může být intolerance vysvětlena poruchou vstřebávání cukrů – zvláště fruktozy a sorbitolu, které jsou obsaženy hlavně v jablečné šťávě a šťávě z hrušek.