

Strava dítěte v prvním roce života

Mateřské mléko a kojení v prvních měsících života

Nejlepší formou výživy zdravých kojenců v prvních měsících života je mateřské mléko. Je to nejvíce přirozený zdroj energie a živin. Mateřské mléko obsahuje vyvážené složení bílkovin, sacharidů, tuků, minerálů a vitamínů - kromě vitamínu D (dodáváme ve formě Vigantolu) a K (podává se většinou do svalu v porodnici, dále není potřeba dodávat) - které dostatečně kryjí potřeby dítěte. Další významnou složkou mateřského mléka jsou specifické imunoglobuliny a bílé krvinky, které podporují imunitu miminka. Kromě toho je mateřské mléko levné a okamžitě dostupné k podání. Kojení také podporuje emoční vazbu matka-dítě.

Vzhledem k nesporně pozitivním stránkám kojení (nižší výskyt infekcí, alergií, syndromu náhlého úmrtí kojenců, v pozdějším věku obezity, diabetu, vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu) doporučujeme u prospívajících dětí výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce věku (tj. 26. týdne) a pokračování v kojení 2 roky i déle. U neprospívajících dětí kojení alespoň částečně (v kombinaci s umělými mléky). V prvních měsících by matka měla kojit minimálně 8x/den, často ale dítě vyžaduje kojení po 1,5-2 hodinách, tedy 12-20x/den. Neměli bychom omezovat frekvenci ani délku kojení, tzn. kojit ad libitum („dle chutě“) dítěte. Po porodu by matka pro rozvoj a zvýšení produkce mléka měla kojit z obou prsou. Po dosažení dostatečné produkce stačí kojit z jednoho prsu při jednom kojení. V obdobích růstového spurtu, 3. a 6. týden a 3. a 6. měsíc, vyžadují děti častější kojení k pokrytí příjmu energie potřebné k růstu. Častější vyžadování pití v tomto období tedy není známkou nedostatku mléka!!! Množství mléka potřebné k dostatečným váhovým přírůstkům dětí do třech měsíců věku odpovídá 150-180ml/kg/den, dítě na tomto množství mléka přibývá 150-250g/týden. Při poklesu produkce mléka je nutné se vrátit k režimu častějšího příkládání a kojení z obou prsou při jednom kojení. Důležité pro produkci mléka je noční kojení (alespoň 1-2x). Nejvíce mléka se tvoří ráno, proto pokud je nutné začít dítě přikrmovat umělým mlékem, pak je vhodné nahradit nejprve odpolední a večerní dávky kojení. Při přetrvávání neprospívání případně převést dítě plně na umělou kojeneckou výživu. Po dobu výlučného kojení by se dětem neměly podávat žádné další tekutiny. Nedoporučuje se užívat lahvičky, dudlíky ani kloboučky, pokud to není nutné (kazí techniku kojení). Studie neprokázaly pozitivní vliv žádné diety matky v průběhu těhotenství nebo kojení na rozvoj alergie.

Kojenecká mléčná výživa (umělá mléka/formule)

Počáteční kojenecká mléka (označení „1“) – od narození do 6. měsíce věku, ale lze podávat až do roku věku, pokud dítě prospívá a nemá hlad.

Pokračovací kojenecká mléka (označení „2“ a „3“) - mléka s označením „2“ jsou určena pro děti od ukončeného 6. měsíce věku, ale lze je podávat již od ukončeného 4. měsíce věku. Zavádí se v období zavádění nemléčných příkrmů. Jsou určena pro děti do 12 měsíců věku, ale lze je podávat až do 3. roku života. Mléka s označením „3“ lze podávat dětem od ukončeného 10. měsíce věku.

Hypoantigenní formule (označení „HA“) – doporučují se při pozitivní rodinné alergologické anamnéze jako prevence rozvoje alergie u dítěte. Obsahují částečně štěpenou bílkovinu kravského mléka.

Hypoalergenní formule (např. Nutrilon Allergy Care, Alfaré, Althéra) – jsou určeny pro děti s již prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka (v případě kojeného dítěte vynechání mléčných

výrobků ze stravy matky). Jde o extenzivní hydrolyzát, obsahují vysoce štěpenou bílkovinu kravského mléka.

Aminokyselinové formule (Neocate, Alfamino) – jsou určeny pro děti s již prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka při selhání léčby extenzivním hydrolyzátem. Neobsahují bílkovinu kravského mléka, obsahují pouze aminokyseliny.

Zavádění nemléčných příkrmů:

Názory k zavádění nemléčných příkrmů se liší. Níže uvedená doporučení jsou doporučeními pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy České pediatrické společnosti pro výživu kojenců a batolat a shodují se s doporučeními jiných mezinárodních organizací včetně světové zdravotnické organizace (WHO). Jak již bylo řečeno výlučné kojení je doporučováno do ukončeného 6. měsíce věku (tj. 26 týdnů), pokud dítě prospívá, a od ukončeného 6. měsíce věku pak zavedení nemléčných příkrmů. U neprospívajících dětí výlučné kojení do ukončeného 4. měsíce věku a od ukončeného 4. měsíce věku zavedení nemléčných příkrmů. Pokud dítě i na tomto režimu neprospívá, pak přidání umělého mléka. Zavedení nemléčných příkrmů by se mělo zahájit mezi ukončeným 4. a ukončeným 6. měsícem věku (17. -26. týden věku). Zde se liší názor alergologů, kteří preferují zahájit zavádění nemléčných příkrmů VŽDY již od ukončeného 4. měsíce věku, kdy začíná období tzv. imunologického okénka (ukončený 4. a 6. měsíc věku). Toto období by mělo být důležité k navození časné imunologické tolerance (prevence alergie). Závěry dosavadních studií však nemohou být brány jako průkazné, zatím se tedy neprokázal ani pozitivní ani negativní vliv zavádění příkrmů mezi 4-6. měsícem jako prevence alergie. V současné době probíhají randomizované kontrolované prospektivní studie, jejichž výsledky ale budou známy až za několik let. Proto v současné době převládá názor, který je v souladu s doporučením WHO: výlučné kojení 6 měsíců a pokračování v kojení 2 roky i déle s postupným zaváděním nemléčných příkrmů od 6. měsíce věku. U dětí s rizikem alergie je postup zavádění příkrmů stejný, ani u atopiků neodkládáme zavádění příkrmů. Podávání příkrmů před ukončeným 4. měsícem věku, ale i pozdní zahájení po 6. měsíci věku je prokázaný rizikový faktor rozvoje alergie. Naopak protektivní je částečné kojení v období zavádění příkrmů. Pozdní zahájení příkrmů vede mj. k anemizaci dítěte a obtížím s příjmem stravy (nové chutě, konzistence).

Zavedení lepku:

Podle současných doporučení by se měl lepek do stravy zavést mezi ukončeným 4.-6. měsícem věku, ne později než v 7. měsíci a nejlépe ještě v době, kdy je dítě kojeno. Začíná se malým množstvím, odpovídajícím zhruba 6g mouky, tj. 2 piškoty nebo 2 zarovnané čajové lžičky dětské krupičky, s postupným navyšováním množství. Můžete tedy např. začít podávat krupičnou kaši večer nebo dát dva piškoty do ovocné přesnídávky. Pozor! Rýže ani kukuřice lepek neobsahují!

Prospívající dítě, které je plně kojeno, může tedy dostat zeleninový příkrm až ve 26. týdně a lepek v prvních týdnech 7. měsíce. Naopak dítěti, které začne na mateřském mléku neprospívat, můžeme zavést zeleninový příkrm již v 17. týdně, lepek kdykoli od 17. týdne.

Postup zavádění příkrmů

Co zavádíme jako první není jasně stanoveno. U nás je zvykem podat nejprve zeleninové pyré k obědu, aby si dítě nezvyklo na sladkou chuť ovoce a neodmítalo pak zeleninu. Pokud se dítě začne budit v noci, je možné začít i kaší večer. Začínáme jedním druhem zeleniny (např. vařená mrkev), nejprve zkoušíme 1-2 lžičky a dokojíme. Postupně lze přidávat a střídat druhy zeleniny (brokolice, lilek, kedlubna, cuketa, okurka, špenát, dýně, červená řepa, hrášek). Každý nový druh příkrmu ponecháme 2-3 dny a sledujeme projevy alergie (vyrážka, průjem, zvracení...). Pokud se žádné neobjevily, přidáme další druh zeleniny a opět zkoušíme 2-3 dny. Postupně navyšujeme množství, až nahradíme jednu porci jídla, což může trvat 1-4 týdny. Plná dávka je 150-200g. Po 2-4 týdnech přidáme libové maso (kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králíčí, telecí). Začínáme 20 g/dávku, po 6. měsíci věku navyšujeme na 35 g/dávku. Maso je důležitým zdrojem železa a mělo by být v jídelníčku 6x/týden, 1x/týden vajíčko (žloutek i bílek). Zhruba měsíc po zavedení zeleninových příkrmů zkoušíme zavést ovocné příkrmy jako dopolední nebo odpolední svačinku (oloupané a nastrouhané jablko, hruška, banán, švestky, meruňky, hroznové víno, meloun...). Zpočátku je vhodné ovoce oloupat a uvařit (kromě banánu), později je lepší ovoce podávat čerstvé, vždy oloupané. Se zaváděním ovocných příkrmů postupujeme stejně jako se zeleninou. Dítě nenutíme, pokud příkrm odmítá, zkusíme ho opět za několik dnů. Příkrmy nepřislažueme, nekořeníme a nepřisolujeme. Do jednoho roku věku není vhodné podávat tvaroh, Pribiňáky. V 8. – 9. měsíci lze nabídnout bílý jogurt a něco ke žvýkání do ruky – rohlík, kukuřičné křupky. Do 9. – 10. měsíce není nutné podávat dítěti tekutiny navíc, tekutiny nahrazuje kojení a kašovitá strava. Je ale vhodné začít tekutiny v hrnečku nabízet, aby si dítě postupně zvykalo. Kolem 9. měsíce lze ponechat v příkrmech větší měkké kousky a k příkrmům přidat rýži nebo těstoviny. Od tohoto období již také nabízíme tekutiny v hrnečku a nadále pokračujeme v kojení nebo podáváme umělé mléko (2 dávky po 100-200ml). Do roku věku by dítě mělo dostat 500ml mléčných výrobků denně (mléko, kaše, jogurt...). Od 12. měsíce věku může jíst dítě stravu jako zbytek rodiny, pokud se jedná o stravu racionální, nekořeněnou a nepřesolovanou. Může již také neupravené kravské mléko. Do 2 let věku nepodáváme nízkotučné potraviny.