



Ve východní medicíně bylo mateřské mléko samozřejmě již před mnoha tisíci lety ceněno jako nenahraditelná potrava pro kojence. Vycházelo se z názoru, že má miminko v prvních šesti měsících žít a růst pouze z mateřského mléka. Potom se postupně přidává jiná potrava, až miminko - asi v jedenácti měsících - přejde na normální potravu a mateřskému mléku si odvykne.

Kojení proti alergiím

Argumentem, který v naší alergii poznamenané době nechybí v žádné diskuzi o kojení, je poznatek, že kojené děti mají mnohem méně alergií než „lahvové“ děti. Mateřské mléko není zřejmě kojencem zařazeno jako „cizí druh“ - nevyvíjí proti němu žádnou obrannou reakci. Jiné je to při uměle vyživovaných kojencích: obzvlášť kravské mléko, i když se podá ve zředěné formě, podporuje vznik alergií vůči různým potravinám. Nebo působí jiná alergicky podmíněná onemocnění jako je senná rýma, astma, alergická bronchitida nebo při tendenci i mléčná lupenka či neurodermitida.

Kojení a kolostrum

V prvních dvou dnech svého života dostane novorozeně od své matky zvláštní potravu: mlezivo, nebo-li kolostrum. Kolostrum je pro novorozeně nejdůležitějším prostředkem výživy a ochrany. Chemické složení kolostra se denně mění a přesně se přizpůsobuje potřebám nového pozemšťánka. Výživná hodnota je koncentrovanější než v pozdějším, mateřském mléce, ale především obsahuje tato kapalina velmi mnoho proteinů a protilátek, jež chrání novorozeně před infekčními nemocemi. Mimoto husté kolostrum povlékne citlivou sliznici žaludku a střev a chrání je před podrážděním. Když tedy matka přiloží miminko již krátce po porodu poprvé k prsu, není to jen niterní zážitek. Časné kojení tak od prvního momentu inteligentně podporuje jak organismus novorozeněte, tak i matky, takže se člověk může jen s obdivem sklonit před souhrou přírody.

Kojení a protilátky

Novorozeně je optimálně vyživováno a současně obdrží nejefektivnější ochranu před infekcemi, jakou si můžeme představit: dostane přesně ty protilátky matky, které ona sama vytvořila. To znamená, je jedno, v které části světa se narodí - má k dispozici přesně ty protilátky, které bude potřebovat v okolí, do kterého se narodilo. Kromě toho každé kojení povzbuzuje zaplavení těla hormonem prolaktin, který je zodpovědný za tvorbu mléka. Tak se novorozeně samo stará svým sáním o další příděl.

Kojení a strava

Kojení je náročné na pro ženu, která by měla mít tak správnou stravu pro plnohodnotné mléko a

svou výživu, protože kvalita mléka ovlivňuje růst dítěte, mateřské mléko je jediným zdrojem kalorií a energie v prvních měsících života pro kojence a živiny potřebuje žena pro další tvorbu mateřského mléka.

Doporučuje se pestrá a vyvážená strava. Pokud si myslíte, že některé potraviny vašemu dítěti neprospívají, vyřadte je s jídelníčku na týden. Pak se k nim vraťte a sledujte reakci dítěte. Vidíte-li negativní reakci, nejezte tyto potraviny po několik týdnů.

bílkoviny

Bílkoviny při kojení

Průměrná potřeba při kojení je 75 g. Kvalitním zdroji bílkovin jsou:

- vejce
- ryby
- krůtí maso, zvěřina
- tvaroh, panír, bio nehomogenizované mléko
- ořechy a semínka
- tofu
- luštěniny, zejm. červená čočka

Tuky a kojení

Denní příjem se odhaduje na 45 g denně, ale nejdůležitější je přísun omega-3 a 9 tuků: mateřské mléko obsahuje kyselinu DHA pro vývoj mozku a zraku dítěte. Nejvíce DHA je pouze v rybách.

Sacharidy a kojení

Potřebu sacharidů (320-380 gramů denně) lze pokrýt konzumací výrobků z obilovin, celozrnného pečiva (špalda, žito), zeleniny, ovoce. Denní spotřeba cukru by neměla převýšit 60 gramů. Dostatečný přívod vlákniny nejméně 30 gramů denně (celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce), je nejen prevencí zácpy, ale i ochranou před zvýšenou hladinou lipidů v krvi.

Vitaminy, minerály a kojení

Vitaminy spolu s minerály potřebuje kojící žena, kdy je zvýšená potřeba zejména kyseliny listové, vitaminů A, B12, B6, B2 a C. Minerály jako zinek, selen, a měď jsou antioxidanty a důležité pro ženu u kojence. Hořčík podporuje růst tkání a kostí a jód je důležitý pro tvorbu hormonů .

Vápník (1000mg /den), nejdůležitější látka pro stavbu kostí a zubů, je obsažen nejen v mléce a mléčných výrobcích. Pokud nejedla žena předtím kravské mléko, nemusí jej zařazovat. Vápník je kromě mléčných výrobků, které lze zařazovat ale nikoli v nadměrném množství a vybírat jen pokud možno bio bez škodlivých látek v běžných mléčných výrobcích též v ořechách, mandlích, máku, tofu, sezamových semíncích, quinoe, amarantu, sardinkách a listové zelenině.

Hořčík je zejména v celozrnných obilovinách, mléce a mléčných výrobcích, drůbežím masu, rybách, bramborách, zelenině, citrusových plodech a banánech.

Železo (30mg denně) v prevenci proti chudokrevnosti je obsaženo kromě masa a ryb převážně v listové zelenině cereáliích, vaječném žloutku, celozrnných obilovinách, luštěninách, hrozinkách a zelených druhích zeleniny.

Jod je v mořských rybách a v některých minerálních vodách.

Zinek najdeme kromě masa též v luštěninách a arašídech. Selen pak v obilninách, zelenině, rybách a vejcích.

Mlékotvorný mix

Pro podporu kojení jezte Mlékotvorný mix, která se sestává z mandlí, kokosového ořechu, nerafinovaného palmového cukru, ghí a koření. Tato směs je nejen lahodná, ale vyživuje a posiluje organismus matky po porodu a nadto ještě povzbuzuje tvorbu mléka. Má-li dojem, že množství vašeho mléka potřebuje podporu, vezměte si dvakrát denně mezi dvěma jídly vrchovatou lžící směsi a dobře ji rozkousejte.

Velmi dobře podporuje tvorbu mateřského mléka bylina [Šatavari \(Chřest hoznovitý, Asparagus racemosus\)](#), 2-3 kapsle denně s jídlem případně mimo jídlo zapít teplým mlékem.

První rady při kojení pro matku a dítě

Přiložte v prvních dvou týdnech novorozeně vždy, když se vám zdá, že má hlad - ale ne častěji než každé dvě hodiny.

Uložte miminko ke spaní, i když pár minut pláče.

Nebudte své spící dítě.

Po dvou týdnech postupně prodlužujte pauzy mezi kojením:

několik dní každé dvě a půl hodiny, pak tři hodiny, až je dosaženo čtyřhodinového rytmu. Ten potom udržujte.

Není-li tohoto časového rozmezí ještě dosaženo a vaše miminko pláče, noste je sem a tam, hrajte si s ním, přebalte je, vykoupejte nebo masírujte, nebo je nechte ještě jednou usnout.

MUDr. David Frej, s použitím informací z knihy [Matka a dítě z pohledu ájurvédské medicíny](#)