



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 11. 4. 2022 |

redakce Vím, co jím

Kojení pro zdraví děťátka i maminky. Jaké výhody přináší?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Kojeni-pro-zdravi-detatka-i-maminky.-Jake-vyhody-prinasi_s20129x20258.html

Všichni víme, že mateřské mléko je pro miminko to nejlepší. Kojení prospívá aktuálnímu i dlouhodobému zdraví děťátka, přináší rovněž výhody ženě samotné, a co víc, prospívá také naší planetě! Pojdme se na všechny jeho výhody podívat podrobněji.



Co najdeme v mateřském mléce?

Mateřské mléko je tak trochu přírodní zázrak – tvoří se pro dítě na míru.

Z velké části **je složené z vody** – díky tomu je pro miminko i zdrojem tekutin, dále **obsahuje laktózu (mléčný cukr), tuky a řadu oligosacharidů s probiotickými účinky, bílkoviny, vitamíny a minerální látky, stopové prvky i nukleotidy a probiotické bakterie**. Mimo to do něj přechází z organismu kojící ženy také protilátky, enzymy, hormony, růstové faktory, a obsahuje i další látky, které omezují množení bakterií.

Složení mateřského mléka se přizpůsobuje a mění v průběhu každého krmení s ohledem na věk i pohlaví dítěte i podle jeho zdravotního stavu. Také se může u každé maminky v některých parametrech lišit (např. zastoupení probiotických bakterií i oligosacharidů). Výskyt některých látek (např. polynenasycených mastných kyselin) v mateřském mléce závisí na jejich příjmu ve stravě, proto je **při kojení důležitá pestrá a vyvážená strava**. V současné době stále není technologicky možné celou řadu těchto jedinečností mateřského mléka přenést do kojeneckých mlék.

Kojení pro lepší zdraví

Mateřské mléko **poskytuje dítěti optimální výživu pro jeho zdravý růst a vývoj** (např. očí a mozku) a také pomáhá nastavovat jeho organismus pro jeho budoucí zdraví.



- Kojené děti **méně trpí infekcemi dýchacího a trávicího traktu** (zejména průjemovými onemocněními).
- Méně se u nich objevují **alergie, astma a atopický ekzém**.
- Navíc kojení **snižuje i riziko výskytu syndromu náhlého úmrtí kojence** (SIDS) i některých nádorových onemocnění vyskytujících se v dětském věku.
- V dlouhodobém výhledu se u kojených dětí méně vyskytuje **nadváha a obezita** (jak v dětském věku, tak i v dospělosti).
- Výsledky některých studií dále ukazují **nižší výskyt cukrovky 2. typu** a nižší hladiny celkového cholesterolu.
- A kojení ovlivňuje nejen nastavení metabolismu - v některých studiích byly

také zaznamenány i lepší výsledky v testech inteligence u kojených dětí.

I maminky si díky kojení přijdou na své

A výhody se neomezují jen na samotné miminko – kojení přináší řadu výhod i samotné kojící ženě.

- Pomáhá se snížením hmotnosti po porodu a následnou stabilizací váhy.
- Snižuje riziko výskytu rakoviny prsu i vaječníků.
- Ovlivňuje pozitivně její metabolismus a pomáhá snižovat riziko výskytu metabolických onemocnění - cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku i zvýšené hladiny tuků v krvi.
- Představuje nižší výskyt poporodních depresí.

Určitou výhodou je také při plném kojení v prvních cca 6 měsících po porodu **absence menstruace** – nedochází tak ke [ztrátě železa](#), přirozeně se tím prodlužuje doba k dalšímu možnému otěhotnění.

- Ale samozřejmě se na kojení nelze plně spolehnout jako na vhodnou antikoncepční metodu, návrat menstruace je individuální a variabilní záležitostí, kde je kojení jen jedním z ovlivňujících faktorů.

Kojení - praktické a ekologické



Mateřské mléko máte vždy u sebe, má správnou teplotu a nemusíte jej nijak připravovat. Je jen třeba volit vhodné oblečení pro vaše pohodlí a jste-li mimo domov, pak také vhodné místo pro nakojení, kde budete mít vy i miminko

dostatek pohodlí a klidu. Nepotřebujete nakupovat a převařovat kojeneckou vodu, pak čekat až zchladne na správnou teplotu pro přípravu kojeneckého mléka. Odpadá chystání vysterilizované lahvičky se savičkou nebo hrnečku před každým krmením a jejich následné čištění a sterilizace. Nespotřebováváte elektřinu na převaření a ohřev, nespotřebováváte kojeneckou vodu ani mléčnou kojeneckou výživu – pomáháte tím chránit přírodu a životní prostředí.

Navíc **šetříte také svůj čas i finance** – kojenecká či batolecí mléka nejsou levnou záležitostí. Zvláště pokud zvolíte výrobek pocházející z ekologického zemědělství nebo obohacený o dobrovolně přidávané složky (například

probiotika, probiotika, aj. – látky přidávané nad rámec povinně obsažených látek, které vyžaduje legislativa).

Správný start!

Jak je tedy uvedeno výše, mateřské mléko je zcela jedinečné a přináší řadu zdravotních výhod mamince i dítěti. **Navíc pomáhá kojení posilovat také vazbu maminky a miminka.** Mamince se při něm do organismu uvolňuje **hormon oxytocin**, kterému se přezdívá hormon štěstí nebo také lásky. Právě kvůli všem jeho výhodám je ideální udělat vše pro to, aby bylo kojení úspěšně zahájeno časně po porodu, aby bylo miminko **plně kojené do ukončeného 6. měsíce a i nadále v něm maminka pokračovala** (po 6. měsíci již i se [zaváděním nemléčných příkrmů](#)) – tak jak doporučuje Světová zdravotnická organizace. Mateřské mléko je totiž tím nejlepším, co může maminka svému dítěti do začátku života dát.

Když to nejde jinak

Někdy se ovšem stane, že kojení neprobíhá tak lehce, jak si žena naplánovala. Ať už jsou na vině například zdravotní problémy samotné maminky nebo dítěte a žena kojit nemůže vůbec, nebo je nutné ke kojení přidat po doporučení pediatra i kojenecké mléko, rozhodně to z ní nedělá špatnou



matku. Nejdůležitější ze všeho je to, aby byla maminka klidná, v pohodě a nestresovala se.

Budete-li v pohodě vy, bude i vaše miminko. A o to jde především!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Horta et al. (2013) Food & Nutrition Research 57: 20823.

Stuebe et al. (2009) Journal of Perinatology, 30(3), 155-162.

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. (2002) Lancet; 360(9328): 187-95.

Chouwdhury Acta Paediatr. (2015)

Susman et al. (1988) American Journal of Psychiatry; 145(4): 498-501.

[dětská imunita](#) [jak dlouho kojit](#) [kojení mateřské mléko](#) [složení mateřského mléka](#) [vitaminy a minerály](#) [výhody kojení](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz