

Jak a čím nakrmit miminko?



Do půl roku máma

Výživa miminka je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje jeho růst a další vývoj. **Nejpřirozenější je bezesporu výživa mateřským mlékem**, které dítě získává kojením. Je to strava naprosto dokonale přizpůsobená jeho potřebám, lehce stravitelná, obsahující všechny potřebné živiny včetně obranných látek a dostatek tekutiny. **Proto by všechny děti měly být výlučně kojeny do 6. měsíce věku**, v kojení je možno pokračovat i dále s postupným zaváděním nemléčné stravy. Samozřejmě nedonošené děti potřebují daleko více minerálních látek, vitamínů a dalších nutričních látek, jejichž podávání poradí lékař. Ten také doporučuje **umělou výživu v případech, že matka kojit nemůže**.

Výživa kojící maminky

Aby maminka mohla předat ve svém mléku miminku všechny potřebné živiny, měla by být její strava co nejpestřejší a odpovídat zásadám zdravé výživy. Rozhodně však nemusí jíst za dva, jak se někdy říká. Co by rozhodně v jejím jídelníčku chybět nemělo, především kvůli dostatečné hladině vápníku, to jsou **mléčné výrobky**. Pokud je nemá v oblibě nebo jí nedělá dobře samotné mléko, měla by vyzkoušet **zakysané mléčné produkty, tvaroh, sýry**. V jejím jídelníčku by také alespoň dvakrát týdně neměly chybět **mořské ryby**, které obsahují tolik potřebný vitamín D a jód. Zelí a luštěniny, i když jsou zdravé, se nedoporučují, mohou způsobit plynatost nejdřív mamince, v jejím mléce i bolení břicha miminku.

Důležité je nezapomínat na pitný režim! Kojící matka by denně měla vypít 2,5 až 3 l tekutin.

Černou kávu a silný černý nebo zelený čaj ovšem s mírou a nejpozději po poledni, pak by v nich obsažený kofein způsobil, že by se večer miminku nechtělo spát. **Co je ale naprosto nepřijatelné pro kojící matku, to jsou cigarety!**

Pomaloučku zeleninku

Po půl roce věku dítěte, které bylo dosud kojeno a po čtvrtém měsíci dítěte, které přijímá umělou stravu, začínáme s příkrmy. Časnější zavádění příkrmu žádné výhody pro jeho zdraví nepřináší, dokonce se uvažuje o tom, že může vyvolat vznik potravinových alergií.

Začíná se vařenou, polotekutou, dobře rozmělněnou (nejlépe mixovanou) mrkví nebo bramborem nejlépe při poledním kojení. Nejdříve nabídneme na 1-2 lžičky zeleniny (na špičku jeho jazýčka), pak miminko nakojíme, ale je to možné i naopak. Zpočátku podáváme jen jednu zeleninu, postupně kombinujeme.

Pokud dítě novinku dobře přijímá, každý den dávku zvyšujeme, až za 1-2 týdny polední kojení zeleninou zcela nahradíme. **Postupně také přidáváme další druhy vařené a dobře rozmělněné a také stále hustější zeleniny jako petržel, cuketu, brokolici, zelenou fazolku, hrášek, kedlubnu, celer atd.** Vždy po zavedení nového druhu zeleniny vyčkejte cca 3 dny, zda se neobjeví zvýšená plynatost nebo řidší stoličky. Brambory podáváme vždy, rýži až později.

Trpělivost především

Udělejte si na tuto naprosto převratnou změnu v režimu vašeho dítěte dostatek času a obrňte se trpělivostí. Posadte si ho na kolena nebo speciální dětskou stoličku a neočekávejte, že si rychle zvykne na změnu stravy. V případě, že zarputile brání nabízené lžičce, udělejte 2-3 denní přestávku a pak to zkuste znovu.

Nikdy pokrm nepřislazujte, nepodávejte ho z láhve a hlavně ho do jídla nenuťte!

Maso je důležité!

Od sedmého měsíce, pokud si vaše dítě zvyklo na zeleninové příkrmy, můžete v době oběda přejít na **masovo-zeleninový příkrm. Různá očištěná zelenina a brambor se uvaří spolu s libovým masem (nejlépe kuřecím, krůtím, králičím, ale i hovězím, vepřovým)**, vše se nahrubo pomele nebo nakrájí hodně nadrobno. Tuto stravu by děťátko mělo dostávat každý den, maso je důležitým **zdrojem železa**.

Jednou do týdne ho lze nahradit dobře uvařeným, pokrájeným **vaječným žloutkem**. Ne však bílkem, ten do jednoho roka může vyvolat alergii! Někdy se doporučuje **přidat lžičku kvalitního slunečnicového nebo olivového oleje**.

Zdravá jablíčka

Dále, pokud dítě dobře přijímá polední maso-zeleninový pokrm, zařazujeme do jídelníčku ovocné pyré, tedy nastrohané nebo rozmixované ovoce. Mrňatům obvykle hodně chutná nastrohané vyzrálé a kvalitní **jablko s rozmačkaným banánem**. Postupně se také k nastrohanému jablíčku může přidat nastrohaná mrkvička. Nejsou vhodné kyselé druhy ovoce jako grapefruity či pomeranče. A už vůbec ne

ovoce rozmačkané se sušenkami nebo piškoty!

Vařila myšička kašičku...

Spí-li vaše dítě v noci v této době klidně a nebudí se, znamená to, že mu večerní kojení stačí. **Jakmile se však po ukončeném sedmém měsíci věku začne budit, budete muset večer přidat některou dětskou mléčnou kaši**, nejlépe bezlepkovou. Musíte vyzkoušet, jaké množství bude potřebovat, někdy stačí několik lžiček, jindy více.

Roste jako z vody

S věkem dítěte se postupně zvyšuje objem stravy, kterou potřebuje na své zasyčení a naučí se jíst i hustější jídla. **V 10 až 12 měsících už bere s oblibou do ručky kousky, například chléb nebo rohlík** a učí se jíst samostatně. **Postupně se přizpůsobuje stravě rodiny, nesmí být ovšem slaná, přemaštěná, přeslazená a kořeněná.** Potravinářský průmysl nabízí široký sortiment dětské výživy, u které máte jistotu, že je bezpečná z hlediska obsahu dusičnanů a jiných nebezpečných cizorodých látek. Je však nezbytné si vždy zkontrolovat složení a datum výroby.

Jídelníček kojeného dítěte mezi osmým až dvanáctým měsícem věku:

- *Snídaně: kojení*
- *Svačina: ovocné pyré*
- *Oběd: zeleninové polévky, maso s brambory, zeleninou*
- *Svačina: kojení*
- *Večeře: mléčná obilninová kaše*
- *Před spaním, v noci: kojení*

Pitný režim?

Samozřejmě, miminko musí přijímat dostatek tekutin. **V prvním půl roce života přibližně 150 ml na 1 kg hmotnosti, v druhém 100-120 ml. Pokud je výlučně kojené, běžnou potřebu tekutin nahrazuje mateřské mléko a dítě vůbec nemusí dostávat další tekutinu.** Výjimkou jsou však velmi teplé dny kdy i plně kojenému miminku doplňujeme ztráty tekutiny, nejlépe kojeneckou vodou.

Když začíná papat tuhou stravu, zařazujeme i pravidelný příjem tekutin: kromě kojenecké vody ovocné či bylinkové čaje, velmi slabý černý čaj (jen málo přislazené), šťávy z čerstvého ovoce, doplněné kojeneckou vodou v poměru 1:1 . Do celkového množství přijímaných tekutin v té době počítáme i příjem potravin bohatých na vodu jako polévky, ovoce a zelenina. Ideální je doplňovat příjem tekutin během celého dne. Dítěti bychom neměli bránit se napít, kdykoli má žízeň. **Je dobré zvykat dítě na pitný režim od raného věku - pak nebude mít problém ho dodržovat během celého života.**