VÝŽIVA NOVOROZENCE, KOJENCE A BATOLETE

Dana Vincentová
ordinace PLDD, Ivanovice na Hané

Výživě v dětském věku bychom měli věnovat velkou pozornost, neboť její vliv na vývoj dítěte je jak pozitivní, tak negativní. Nevyvážené a nevhodné složení stravy bývá příčinou vzniku řady tzv. civilizačních nemocí, jejichž počátky lze předpokládat již v dětství. Klíčovou roli v procesu zdravé výživy a výchovy ke správným stravovacím návykům hraje rodina.

Pediatr. pro Praxi, 2006; 4: 224–226

Výživu dětí od narození do třetího roku věku bychom mohli rozdělit na tři období:

- První období od narození do konce 6. měsíce – **období výhradně mléčné** (mateřské mléko nebo počáteční umělá formule).
- Druhé období od 6. měsíce do 12 měsíců – **přechodné období** (nemléčné přídavky – zeleninové, ovocné pyré, polévky, jogurty, sýry, kaše a obiloviny).
- Třetí období od jednoho do tří let – **období smíšené stravy** (upravená rodinná strava vhodná pro dítě).

Kojení

Každá maminka by měla své dítě po narození kojit. **Mateřské mléko** je nejvhodnější stravou dítěte. Plně zajistí dodávku potřebných živin i vody a svým složením nejlépe odpovídá fyziologickým potřebám novorozence a kojence. Obsahuje **prebiotickou vlákninu**, jež pomáhá udržovat správné pH ve střevech a další funkce podporující imunitní systém. Střevní mikroflóra kojeného dítěte obsahuje **prospěšné bakterie**, z nichž nejvýznamnější jsou *bifidus infantis* a *bifidus lognum*. Kojené děti trpí méně často infekcemi, alergiemi a jinými imunitně zprostředkovanými nemocemi. Kojením se také vytváří pouto a harmonický vztah mezi matkou a dítětem.

Důležitá je správná technika kojení – poloha matky a dítěte, správné přisátí a sání. Matka by měla dítěti při jednom krmení nabídnout oba prsy, kojit tak dlouho, pokud dítě dobře pije a u prsu zůstává. Frekvenci kojení si dítě řídí samo a neměla by zpočátku klesnout pod osm za den. Pokud nelze kojit přímo z prsu, měla by matka dítěti podávat odstříkané mateřské mléko, a to některým z alternativních způsobů (lžičkou, stříkačkou, kádinkou), nepoužívat láhve a dudlíky.

Obecně platí: **výlučně mléčná strava se podává od narození do konce 6. měsíce věku.**

Množství vypitých tekutin od 4. dne do konce 3. měsíce je **125–150 ml/kg/24 hod.**

Denní váhové přírůstky by měly být cca **28 g/den** (u kojeného dítěte mohou být nižší než u umělе živeného).

Důležité: O dostatečném příjmu mateřského mléka svědčí **6–8 pomočených plen za den**. Není nutné podávat dítěti další tekutiny, pouze v horkém letním období je třeba přikládat dítě častěji. Stolici by mělo kojené dítě mít 3–6× denně nebo ji nemusí mít i několik dnů. Přesto to neznamená, že má nedostatek mléka nebo zácpu, jen mléko úplně využije.

Přídavky ke kojení

- **Vitamin D 400 IU** (Infadin) 1 kapka denně per os během celého prvního roku života a v zimních měsících pokračujeme i ve druhém roce (protirachitická profylaxe).
- **Vitamin K 1 mg** (Kanavit) 1 kapka per os jednou týdně do 1 měsíce věku, dále 1× měsíčně po dobu výlučného kojení (prevence tzv. hemoragické nemoci novorozence).

Umělá výživa

První období života dítěte je výhradně mléčné. Nemůže-li matka z nějakého důvodu kojit (závažné onemocnění, užívání některých léků), má nedostatek mateřského mléka nebo nechce své dítě kojit, nahradí kojení počáteční umělou formulí. Nyní jsou na trhu počáteční a pokračující formule doplněné prebiotickou směsí Nutricia, která má prospěšné účinky na imunitní systém novorozenců, čímž se ještě více tato mléka přibližují mléku mateřskému.

Dítě dostává **počáteční umělou formuli** (Nutrilon 1, Hami 1, Beba 1 Premium, Sunar baby…), pro jejíž přípravu musí matka používat **nezávadnou kojeneckou vodu!!!**

Výživa má být přerušována při prvních projevech sytosti, dítě nemusí vypít celou dávku. Množství vypitého mléka v prvním půlroce odpovídá asi 1/6 váhy dítěte. Množství mléka, které by mělo dítě vypít za den, si můžeme orientačně vypočítat podle vzorce: hmotnost dítěte v gramech : 6. Když pak výsledek vydělíme počtem dávek, vychází nám množství mléka na jednotlivou dávku.

Pro větší jedlíky jsou určeny přípravky s větším syticím účinkem **(plus, forte)**.

Přídavek k počátečnímu mléku

- **Vitamin D 400 IU** (Infadin) 1 kapka denně per os. Podáváme stejně jako u kojeného dítěte.

Mléka pokračovací jsou indikována k umělé výživě kojence **až po zavedení nemléčných porcí stravy při nedostatku mateřského mléka.** Mohou být podávána dětem od ukončeného 4. měsíce do 36. měsíce věku.

K minimalizaci infekcí kojenců do 2 měsíců věku, kteří nejsou plně kojeni, doporučujeme připravovat každou porci až před krmením, zbylou stravu neskladovat, neuchovávat v termoskách a předcházet tak její bakteriální kontaminaci.

Nemléčné přídavky

Pokud je dítě kojeno, mělo by se v kojení pokračovat. U prospívajícího kojence by se před 6. měsícem věku přídavky neměly zavádět. Ke dřívějšímu zavedení nemléčné výživy mohou být tyto důvody:

– hlad při neomezeném kojení
– váhová stagnace nebo překročení váhy 6 000 g
– vypití více než 900–1 000 ml mléka, nutnost kojit nebo podávat formuli více než 8–10× denně.

Po 6. měsíci již výhradně mléčná výživa nezajišťuje dostatečný přívod energie a nutriční potřeby kojence.

Jako první příkrm volíme jemné **pyré z jednoho druhu zeleniny**. Vhodná je mrkev, brambor, cuketa, špenát, dýně, brokolice. Obvykle tím nahrazujeme polední dávku mléka. Nový druh zeleniny volíme až po několika dnech, abychom rozpoznali případnou nesnášenlivost. Zeleninu podáváme vařenou, mixovanou a podáváme ji lžičkou. Pokrm **nesolíme a nesladíme.** První den podáme jen 1–2 lžičky a doplníme plnou dávkou mléka. Další dny postupně přidáváme počet lžiček až nahradíme celou polední dávku mléka. Po vyzkoušení více druhů zeleniny můžeme začít v kombinaci mrkev, brambor…

Stravu dále začneme doplňovat příkrmem obsahujícím **vařené maso** (drůbeží, králičí, telecí, krůtí), 1–2× týdně přidáme do polévky **polovinu vařeného žloutku**. Pokračujeme nadále v kojení a po-

kud je dítě na umělé stravě, přejdeme na mléko pokračovací.

Od 7. měsíce doplňujeme stravu ovocno-mléčným příkrmem, obvykle jako dopolední či odpolední svačinu. Z ovoce jsou vhodná jablka, hrušky, banány, meruňky.

Když dítěti přestane stačit dávka mléka na noc, začneme přidávat kaši. Do konce 6. měsíce podáváme jen **kaše bezlepkové** (kukuřičné, rýžové), od 7. měsíce věku můžeme zkusit kaše obsahující lepek (pšeničné, žitné). Od počátku 9. do 12. měsíce do jídelníčku zařazujeme vícesložkové příkrmy, jogurty, sýry. Postupně přidáváme pečivo a chléb. Strava se stává rozmanitější a obvykle se skládá z pěti chodů. Vhodným tekutinovým doplňkem jsou vody, dětské čaje, ředěné ovocné šťávy.

Do jednoho roku **nepodáváme vaječný bílek** (možná alergická reakce), **čerstvý tvaroh** (zátěž nezralých ledvin pro jeho vysoký obsah bílkovin).

Technika krmení

Dítě má být krmeno v klidném nerušeném prostředí, jídlo podáváme lžičkou z nezávadné umělé hmoty nebo nerez kovu. Doba krmení by neměla přesahovat 20–30 minut. Pokrm by měl mít vhodnou teplotu, konzistenci a dítě nikdy do jídla násilím nenutíme!

Nevhodné potraviny

K nevhodným potravinám pro děti do jednoho roku a obecně patří uzeniny, tučná masa, čokoláda, kakao, citrusové a exotické plody, zmrzlina, smetanové krémy, ořechy burské a vlašské, koření, neředěné džusy, sladké limonády a některé druhy zeleniny (cibule, ředkvička, paprika, křen).

Mléko kravské – neupravené, konzumní včetně krabicového není k výživě kojenců doporučováno. Možná náhrada tímto mlékem je až od 1 roku. Pokud je podáváno, mělo by to být mléko plnotučné pro vyšší kalorický obsah nutný k růstu a vyšší obsah vitaminů rozpustných v tucích.

Rodinná strava

Po tzv. přechodné stravě pokračujeme stravou rodinnou. Po dovršení prvního roku života je dítě schopno přijímat pevnější stravu, která je ve formě hrubších kousků, jež nutí ke žvýkání. Mění se vzhled a konzistence jídla a zařazováním jednotlivých potravin se strava podobá stravě dospělých.

Strava by měla být pestrá, výživná, bohatá na přívod vápníku. Dítě by mělo vypít alespoň 500 ml mléka denně. Mléka pro výživu batolat mají být plnotučná, fortifikovaná minerály a stopovými prvky. **Vyvarujeme se solení** (zátěž ledvin a riziko vysokého krevního tlaku) **a přislazování potravin** (zvýšená kazivost zoubků a návyk na sladkou chuť).

Své místo v batolecím jídelníčku tedy mají mléko, mléčné výrobky, maso, drůbež, vejce, luštěniny, ovoce, zelenina a cereálie.

Domácí příprava dětské stravy vyžaduje pečlivý výběr čerstvých nezávadných potravin a je časově náročnější. Pěkně vypadající ovoce, maso či zelenina může někdy obsahovat škodliviny, jako jsou dusičnany, bakterie a jiné zdraví nebezpečné látky.

Na trhu je také řada průmyslově vyráběných přípravků komplementární výživy garantujících hygienickou a ekologickou nezávadnost, což nelze u všech domácích zdrojů zajistit.

Věk od 12 měsíců do 3 let je důležitý také pro vytváření stravovacích návyků, obliby jídel, kdy se dítě začíná podílet na rozhodování při výběru potravin.

Správná výživa batolat je zásadní pro zajištění růstu a vývoje, důležitý je přísun vhodného množství železa, zinku, jodu a vitaminu D.

Fluorid je doporučováno podávat k prevenci zubního kazu. Česká pediatrická společnost doporučuje podávat fluorid ve formě tablet Natrium fluoratum (dávkování předepíše dětský lékař) dětem od 6 měsíců do období, než si začnou čistit zoubky. Fluoru je pak dostatek v zubní pastě. Je třeba vzít v úvahu i obsah fluoridů v pitné vodě a další zdroje.

Závěr

Každý z nás si je vědom přímého vztahu mezi příjmem živin a prevencí řady onemocnění. Položme si tedy otázku: „Ve kterém období lidského života je vhodné začít předcházet obezitě, anémii, osteoporóze, hypertenzi, diabetes mellitus, potravinovým alergiím atd.? Není ta vhodná doba již od narození?“

Literatura u autorky

Dana Vincentová
ordinace PLDD Ivanovice na Hané
Mlýnská ulice 367, 683 23 Ivanovice na Hané
e-mail:vincentova@tiscali.cz