Maminky, pozor na diety po porodu!

OD NAROZENÍ

ČLÁNEK

ŘÍJ 21, 2016

2 MINUTY

Přestože během kojení spálí organismus velké množství energie a váha postupně klesá, maminkám to nestačí. Na řadu pak přicházejí diety.

Všeobecně se ví, že jakékoliv omezování kalorického příjmu či zavádění redukčního režimu během kojení je naprosto nevhodné. Přes veškerá upozornění maminky

podléhají módnímu diktátu a vydávají se na **nebezpečnou cestu, která může stát zdraví je i dítě**. Navíc málokterá vyhledá odbornou pomoc výživového poradce a chyby v jídelníčku na sebe nenechají dlouho čekat.

„Kojící maminka **by neměla příliš snižovat denní energetický příjem**, protože pak nemusí být schopna tvořit kvalitní mléko. Touha rychle zhubnout na požadovanou váhu přece není důležitější než zdraví vlastního dítěte," upozorňuje výživová terapeutka Ing. Zita Viková. V extrémních případech může dokonce žena ztratit schopnost mléko vůbec vytvořit.

Mimo dodržování nesmyslných diet se setkáváme i s dalšími chybami, kterých se kojící maminky dopouští. Mezi ně patří:

- **Zařazení náročného cvičení** – nepřiměřené cvičení aerobního charakteru může organismus maminky velmi vysílit. Vhodnější jsou proto aktivity v podobě chůze, nordic walkingu, během kterých lze tepovou frekvenci lépe kontrolovat a přizpůsobit aktuální fyzické kondici.

- **Pilulky na hubnutí** – jakékoliv prášky představují největší zlo, protože žena nemá nikdy stoprocentní jistotu, co obsahují. Navíc látky opět automaticky přecházejí do mléka a tím do těla dítěte.

Co když je dieta třeba?

Pokud je potřeba dodržovat po porodu nějakou dietu, například v souvislosti s cukrovkou, vždy se tak děje pod dohledem lékaře či nutričního terapeuta. Nejlepším „redukčním režimem"

během kojení ale stále zůstává vyvážená, pestrá strava bez přecpávání, mlsání a pití sladkých limonád. V závislosti na tom, jak moc maminka kojí, se energetický výdej může pohybovat v rozmezí 1 500 – 3 000 kJ (600 – 1200 ml mléka). V kombinaci s lehkým cvičením jdou kila postupně dolů sama.

Mýty spojené s nadýmáním

Po porodu je vhodné do stravy zařadit **dostatečné množství vlákniny**, díky níž předejdete problémům s nadýmáním a zácpou. Množství i její forma přitom závisí na předchozím stravovacím režimu. Před užíváním potravinových doplňků dejte raději přednost ovoci, hlávkovému salátu, čínskému zelí a další zelenině s obsahem jemné vlákniny. S ohledem na miminko vyřaďte ostré pokrmy, alergizující druhy ovoce, jídla s vysokým podílem živočišných tuků, cukrů, soli a samozřejmě alkohol. Pokud i přesto bude mít miminko problém s nadýmáním, pak je zapotřebí hledat příčinu jinde. Často k němu dochází nesprávnou technikou sání mateřského mléka, protože obsah látek v jídle maminky se promítne do složení mléka až po uplynutí 6 – 12 hodin.