



Má mé dítě zrovna růstový spurt?

OD NAROZENÍ

ČLÁNEK

ÚNO 18, 2021

8 MINUT

Růstový spurt je období, kdy dochází k náhlému zrychlení růstu dítěte. Většina dětí projde několika obdobími růstového spurtu během prvních 12 měsíců života.

Pokud jde o krmení vašeho dítěte, jak se dozvíte, kdy začít a kdy přestat?

Jednoduše. **Stačí ho vnímat a samo vám to řekne.** Všechny děti instinktivně vědí, kdy mají hlad a kdy už jsou plné. I když v prvních dnech možná tyto signály nepoznáte, uvidíte, že zanedlouho se v **nich naučíte číst.**

Pláče miminko, když má hlad?

Obecně se předpokládá, že **pláč u novorozenců je známkou hladu.** Pokud je

miminko hladové a už začalo plakat, může už být pozdě. Pravděpodobně vám před touto fází dávalo znamení, že mělo hlad. Pokud počkáte až do momentu, kdy začne plakat, může být těžší ho uklidnit, aby se spokojeně a do syta nakrmilo.

Jaké jsou náznaky, že má vaše miminko hlad?

- rychle pohybuje očima, i když je zpočátku rychle pohybuje očima, i když je zpočátku klidný a bdělý
- dychtivě si cumlá své ruce
- otáčí hlavu na stranu a otevírá ústa
- mlaská rty
- Pokud na tyto podněty hladu nereagujete, nejspíš se začne rozčilovat a poté plakat. tku klidný a bdělý
- dychtivě si cumlá své ruce
- otáčí hlavu na stranu a otevírá ústa
- mlaská rty

Pokud na tyto podněty hladu nereagujete, nejspíš se začne rozčilovat a poté plakat.

Jak poznáte, že je vaše miminko syté?

- nemá zájem o další krmení
- odřihne si a možná se mu nebude chtít vrátit ke krmení
- uklidní se, uvolní se a usne

Co když přijde růstový spurt?

Hlad vašeho miminka se přizpůsobuje jeho potřebám. I když se může stát, že vaše dítě bude jíst mnohem víc než obvykle, mohlo by to jednoduše znamenat, že je v období spurtu a potřebuje více blahodárného paliva.

Kdy dochází k růstovému spurtu?

Růstový spurt je období, kdy dochází k náhlému zrychlení růstu dítěte.

Většina dětí projde několika obdobími růstového spurtu během prvních 12 měsíců života. **V tomto období má dítě častou potřebu příjmu potravy** (potřeba krmení třeba i každou hodinu). Růstový spurt u miminka obvykle trvá 2–3 dny, někdy dokonce týden a výjimečně i déle. U některých dětí probíhá bouřlivě, u jiných jej sotva postřehnete. V tomto období jsou miminka často vysílená a při krmení mohou být dokonce rozčilená a neklidná. Nezoufejte zase to samo odezní a mezitím vyrostou, jak z vody, nebo z mléka?

Kdy čekat nejčastější „spurtovací“ období?

MUDr. Anna Mydlilová, vedoucí lékařka Národního centra kojení, v informačních materiálech na webových stránkách Laktační ligy uvádí: „**Bývá to v období několika prvních dní doma, kolem 7.–10. dne, 2–3 týdnů, 4–6 týdnů, ve 3. měsíci, 4. měsíci, 6. měsíci a 9. měsíci.** Děti ale neznají kalendář, takže se každé dítě může chovat jinak. Růstový spurt nekončí po 1. roce života. Většina maminek pozoruje tyto změny každých pár měsíců i v batolecím období a dále pak v pravidelných intervalech během dospívání.“ V období od poloviny těhotenství až do období mezi druhým a třetím rokem dítěte roste mozek vašeho dítěte nejrychleji a správná výživa pro zdravý vývoj mozku miminka je klíčová.



Tipy jak zvládnout růstový spurt

1. **Budte trpělivé, zachovejte klid a nepanikařte.** Podobné problémy zažívají i jiné maminky. V Období růstového spurtu se maminky často viní z nedostatku mléka. Miminku ale nejvíce pomůže, když bude maminka v psychické pohodě. Víme, že to není lehké, ale říkejte si, že to zase bude lepší. Je to jen období.
2. **Nevzdávejte to s kojením.** Tipy na kojení si můžete prostudovat v našem dalším článku. Miminko nakojte během růstového spurtu kdykoli podle jeho chuti, klidně i co hodinu, když bude vykazovat známky hladu. Mezi kojením zkuste prsa stimulovat pomocí odsávačky, podpoříte tím tvorbu mateřského mléka. Kojení nevzdávejte a v případě potřeby se obraťte na laktační poradkyni ve vašem kraji nebo můžete vyzkoušet bylinný doplněk stravy BEBACARE Lacto+. Růstový spurt u miminka je pouze krátké období, které brzy přejde. Tvorba mléka se během 2-3 dnů většinou přizpůsobí potřebám miminka. Musíte dát svým prsům jen malinko času, aby se vyšším potřebám miminka přizpůsobila.
3. **Relaxujte a odpočívejte.** Psychická a fyzická pohoda má na miminko velký pozitivní vliv. Ne nadarmo se říká, spokojená maminka = spokojené dítě.

4. **Hodně pijte.** Dodržujte pitný režim a pijte kromě čisté vody také meltu a kojící čaje na podporu laktace.
5. **Zdravá strava.** Snažte se do svého jídelníčku zařadit zdravé potraviny. Určitě dbějte i na vyváženou stravu. Více v našem dalším článku.
6. **Kojení v noci.** I když už jste si možná na noční kojení odvykla, protože miminko už spalo celou noc, nočním kojením naopak můžete podpořit sekreci prolaktinu, který podporuje tvorbu mateřského mléka.
7. **Věnujte se miminku.** I když je miminko mrzuté a uplakané jistě najdete pěkné chvíle u hraní a mazlení. To by vám oběma mohlo zlepšit náladu.
8. **Umělá výživa.** Vyzkoušela jste už s kojením vše, ale mateřské mléko miminku stále nestačí? Nezoufejte, pokud kojení nepůjde, poraďte se s pediatrem o dokrmování umělou výživu. Kojení je sice pro vaše miminko to nejlepší, ale stres a nervozita z nedostatku mléka vám ani miminku nepomůže.

Děti pláčou z různých důvodů

S vaším dítětem trávíte spoustu času. **Naučíte se číst jeho signály**, když má hlad nebo je plné. Také poznáte rozdíl mezi jeho hladovými výkřiky a tím, kdy může být jednoduše unavený nebo potřebuje vyměnit plenku.

Pokud vaše dítě nevykazuje známky hladu, krmení není tím nejlepším prvním způsobem, jak ho uklidnit. Vyzkoušejte další **uklidňující metody, jako je držení, houpání nebo zpěv**. Jakmile vám ukáže náznak hladu, pak teprve přijde čas na krmení.

Některé děti v prvních týdnech hodně pláčou a nelze je utěšit krmením ani uklidňováním. **Pokud vaše dítě bezútěšně pláče tři hodiny denně po dobu tří nebo více dnů v týdnu, může se jednat o koliku.** Požádejte o radu svého dětského lékaře. Není nutné přestat kojit, pokud si myslíte, že má vaše dítě koliku. Ve skutečnosti je právě mateřské mléko to nejlepší pro kojence trpící kolikou. Obsahuje totiž dokonalou rovnováhu syrovátky (snadno stravitelné bílkoviny), hořčíku a laktózy pro jeho „šťastná“ střeva. Můžete také zvážit probiotika, jako je *Lactobacillus reuteri*, u kterého bylo prokázáno, že snižuje příznaky koliky.

Důvěřujte vzájemným instinktům

Proč je tak důležité vašemu miminku naslouchat? „Pokud ho krmíte, když signalizuje, že má hlad, a přestanete, když vykazuje známky plnosti, poskytujete okamžitou reakci na jeho potřeby. Podporujete jeho přirozenou schopnost vnímat vlastní hladinu hladu," vysvětluje Dr. Lisa Fries, Ph.D., behaviorální vědkyně ve společnosti Nestlé Research Center ve Švýcarsku. „To může pomoci redukovat pravděpodobnost nadváhy nebo podváhy, jelikož vaše dítě je tím, kdo rozhoduje o tom, kolik musí jíst. Tyto návyky při krmení jsou důležité nejen když je dítě malé, ale i pro celé dětství.“

Nedávný výzkum zjistil, že tam, kde rodiče špatně interpretovali hladové signály, děti ve věku od 6 do 12 měsíců přibraly významně větší váhu než kojenci, které matky krmily, jen když vysílaly signály. To může být zvláště důležité při krmení z lahve. Studie zjistily, že děti krmené výlučně mateřským mlékem z lahve nabraly větší váhu než děti, které byly kojené přímo z prsu matky. Může se stát, že maminky na děti příliš tlačí, aby dopily všechno mateřské mléko z lahve, aby žádné nezbylo zbytečně. Další studie naznačila, že u matek, které povzbuzovaly své děti, aby dopily celý obsah lahve, byla větší pravděpodobnost, že budou v pozdějších letech tlačit na své děti, aby jedly. Tyto studie podporují důležitost rozvíjení správných návyků u matek a kojenců již v raném životě dítěte.

Pokud jsou děti v jídle pod tlakem, je větší pravděpodobnost, že budou v dospělosti vybíravější. **Ukažte svému miminku, že jej respektujete a nasloucháte jeho signálům, které k vám vysílá.** Učíte ho tak zdravým stravovacím návykům, které mohou mít dlouhodobý dopad na jeho zdravý růst a vývoj.

Zdroje

Black MM, Aboud FE. Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting J Nutr 2011; 141(3):490-4.

DiSantis KI, Collins BN, Fisher JO et al. Do infants fed directly from the breast have improved appetite regulation and slower growth during early childhood compared with infants fed from a bottle? Int J Behav Nutr Phys Act. 2011; 8:89. doi: 10.1186/1479-5868-8-89.

Li R, Fein SB, Grummer-Strawn LM. Do infants fed from bottles lack self-regulation of milk intake compared with directly breastfed infants. Pediatrics 2010; 125(6):e1386-93.

Li R, Fein SB, Grummer-Strawn LM. Association of breastfeeding intensity and bottle-emptying behaviors at early infancy with infants' risk for excess weight at late infancy. Pediatrics 2008; 122 Suppl 2:S77-84.

Li R, Scanlon KS, May A et al. Bottle-feeding practices during early infancy and eating behaviors at 6 years of age. Pediatrics 2014; 134 Suppl 1:S70-7.

McNally J, Hugh-Jones S, Caton S et al. Communicating hunger and satiation in the first 2 years of life: a systematic review. Matern Child Nutr 2015; 12(2):205-28.

Jaké jsou příznaky růstového spurtu u dítěte?

Děti mají instinktivní schopnost signalizovat, kdy mají hlad a kdy jsou syté. Tyto signály mohou zahrnovat rychlé pohyby očima, dychtivé cumlání prstů, otočení hlavy na stranu a otevření úst nebo mlaskání rtů, pokud jsou hladové. Pokud jsou syté, mohou projevit nezájem o další krmení nebo odříhnutí si.

Jak dlouho trvá růstový spurt u dětí?

Růstové spurdy jsou období, kdy děti mají zvýšenou potřebu příjmu potravy a mohou jíst více než obvykle. Tyto spurdy mohou přijít v několika různých fázích během prvních 12 měsíců života a mohou trvat 2-3 dny až týden.

Jak mohu pomoci dítěti při růstovém spurtu?

Maminky by měly být trpělivé a zachovat klid během růstových spurtů, a také by měly pokračovat v kojení dle potřeby dítěte. Je důležité zůstat hydratovaný a jíst zdravou stravu, a pokud je to nutné, může se zvážit doplnění kojení umělou výživou.

Jaké jsou nejčastější potravinové preference dětí během růstového spurtu?

Kojení je přirozená a efektivní metoda krmení pro novorozence a kojence, a rodiče by se měli naučit rozpoznat a interpretovat signály svých dětí, kdy mají hlad a kdy jsou syté.

Jaké jsou doporučené aktivity pro dítě během růstového spurtu?

Důvěra v vzájemné instinkty mezi rodičem a dítětem je klíčová pro úspěšné krmení a vývoj dítěte. Podle nedávných výzkumů, pokud rodiče špatně interpretují signály hladu svých dětí, mohou děti přibrat více váhy než kojenci, které matky krmí jen tehdy, kdy vysílají signály.

Všechny produkty

Jaké jsou doporučené aktivity pro dítě během růstového spurtu?

Důvěra v vzájemné instinkty mezi rodičem a dítětem je klíčová pro úspěšné krmení a vývoj

dítěte. Podle nedávných výzkumů, pokud rodiče špatně interpretují signály hladu svých dětí, mohou děti přibrat více váhy než kojenci, které matky krmí jen tehdy, kdy vysílají signály.