

Cvičení u kojících matek může podpořit tvorbu mléka



Jóga patří mezi sporty, které ženám pomáhají jak v těhotenství, tak po porodu. foto: <http://www.bikramyoga.cz/>, [Novinky](#)

Trocha posilování a aerobik, jízda na kole nebo plaváním, zkrátka jakýkoliv pohyb může pomoci čerstvým maminkám nejen zpevnit postavu po porodu, ale také podpořit tvorbu mateřského mléka. Kojící ženy měly v minulosti ze sportu strach, bály se, že přijdou o nejcennější potravu pro novorozeně. Dnes lékaři sport doporučují, kojící ženy by ale měly vědět, kde jsou jejich hranice.

19. 9. 2008 09:13

"Kojící žena se sportování bát nemusí, sportem rozhodně o mléko nepřijde. Sport přináší uspokojení díky endorfinům, posiluje imunitní systém matky, takže jí prospívá stejně jako kojení," řekla Anna Mydlilová z Laktační ligy, která se věnuje osvětě kojení už řadu let.

Některé studie dokonce ukazují, že matky, které cvičí, produkují více mléka než ty, které necvičí. "Kromě toho studie, které chtěly dokázat, že kojení po cvičení je nervózní a neklidné, byly špatně provedeny a jsou v rozporu s každodenní zkušeností miliónů kojících maminek," dodala Mydlilová.

Všeho s mírou

Velká zátěž, například při intenzivním cvičení nebo tréninku, který podstupují třeba vrcholoví sportovci, ale může vést k tomu, že dítě začne kojení odmítat. Do mateřského mléka se totiž ve zvýšeném množství vylučuje kyselina mléčná, která změní chuť mléka - zhořkne.

"Kateřina Neumannová je důkazem toho, že kojení je možné i u vrcholových sportovkyň," připomněla Mydlilová olympijskou vítězku a mistryni světa v běhu na lyžích. Neumannová ale byla na velkou zátěž zvyklá už z doby před porodem.

Lehké cvičení doporučují maminkám už sestry v porodnicích, v prvních šesti týdnech po porodu by se ale ženy neměly nijak přepínat.

První tři měsíce žádné hopsání

"Šestinedělí je období hájení, v té době by na sebe měla být žena opatrná. Právě velká zátěž na začátku plus stres kolem miminka mohou vést k únavě, někdy kvůli tomu může žena ztratit mléko," dodala Darina Kopřivová z Centra péče o matku a dítě (Pomad).

Nejméně tři měsíce po porodu by se měly ženy raději vyhnout všem "hopsavým" sportům jako je běh, aerobik nebo cvičení na balonu, radí Kopřivová. "Je to spíš kvůli pánvi, než že by se musely bát o mléko," vysvětlila odbornice.

Také maminky, které navštěvují Pomad, se většinou shodly, že jóga, strečink nebo kalanetika jim po porodu hodně pomohly.

"Chtěla jsem rychle shodit kila z těhotenství, zkoušela jsem aerobik, ale byla jsem vždycky unavená, jako bych zryla hektar zahrady. Pak mi někdo doporučil jógu a to bylo ono - posilovala jsem a zároveň se krásně uklidnila. Kojit po józe bylo krásné," řekla třicetiletá Klára Svobodová, matka dvouleté holčičky.

Plavání si zase pochvaluje její kamarádka Radka. "Když si dám několik bazénů, mnohem líp se mi žehlí plínky," řekla s úsměvem.

Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do šesti měsíců věku dítěte; s postupně zaváděnými příkrmy může žena kojit dva roky i déle. S tímto doporučením se ztotožňuje i Česko. Při odchodu z porodnice plně kojí v ČR asi 90 procent žen.

www.novinky.cz