



Kojení prospívá dětem i maminkám Uplynulý týden se nesl v duchu Českého týdne kojení, který si jako své hlavní cíle stanovil šířit povědomí o potřebě a významu podpory matek při kojení a rozšiřovat aktuální Světový týden kojení 2008, na který Český týden informace o podpoře kojení. Kojení navázal, vyzývá především k větší podpoře matek při jejich úsilí dosáhnout zlatého standardu výživy dětí - výlučného kojení po dobu 6 měsíců a pokračování v kojení do věku dvou let i déle spolu s odpovídající komplementární výživou. Proč? Pojďme se podívat na některé silné argumenty, které v rámci akce padly.

Výhody kojení pro matku i dítě

V roce 1997 bylo kojení prohlášeno za Zlatý standard výživy kojenců a malých dětí, se kterým se porovnávají všechny další způsoby výživy. Kojení neprospívá jen dětem, ale i maminkám, protože snižuje riziko onemocnění rakovinou prsu, vaječníků a hrdla děložního, chrání před osteoporózou, snižuje potřebu inzulínu u diabetiček, pomáhá k vytvoření mléka pro další krmení a brání krevním ztrátám matky.

Kojení dětem poskytuje ochranu před střevními, respiračními chorobami a infekcemi středního ucha (o 50 %), hrozí nižší riziko syndromu náhlého úmrtí u dětí v prvním roce života, nižší výskyt cukrovky v pozdějším věku, snižuje riziko alergií, cévních onemocnění, onemocnění astmatem a riziko obezity v pozdějším věku. Dítě musí použít sací reflex, který je nejsilnější během první hodiny po porodu, a tím se naučí správné technice kojení. Poskytuje dítěti kontakt kůže na kůži a teplo, zvláště nedonošeným dětem a dětem s nízkou porodní hmotností.

Podle Anny Mydlilové, lékařky v pražské Fakultní Thomayerově nemocnici, přínos kojení pro zdraví potvrzují také zjištění lékařů, že v pěti letech trpí alergií jen 27 procent dětí, které byly alespoň půl roku kojeny, oproti 40 procentům těch, které byly kojeny jen krátce nebo vůbec. „Kojení zlepšuje zdraví kojenců i matek a snižuje náklady rodičů, zdravotních pojišťoven, zaměstnavatelů i společnosti,“ shrnula lékařka. V ČR podle ní ušetří matky až 2000 korun měsíčně, pokud kojí. Krabice mléka Nutrilon vyjde na 400 korun, obvykle vystačí na jeden týden.

Kojení zvyšuje IQ

Dánští vědci provedli rozsáhlý průzkum na třech tisících Dánů. Zkoumané osoby obojího pohlaví podstoupily IQ testy - a ukázalo se, že kojení trvajících po dobu devíti měsíců přineslo dětem dlouhotrvající intelektuální výhodu.



Dobrovolníci byli rozděleni do pěti kategorií podle délky kojení a inteligence byla měřena dvěma rozdílnými testy. V úvahu byly brány ještě další faktory, které potenciálně mohly výslednou inteligenci ovlivňovat (sociální status rodičů, hmotnostní přírůstky matky v těhotenství, kouření v prvním trimestru gravidity, porodní hmotnost a délka, komplikace v graviditě a další).

Studie ukázala, že delší doba kojení koreluje s vyšší hodnotou IQ. Ti, kteří sáli mléko z prsu své matky méně než měsíc, dosáhli v IQ testech průměrně jen 99,4 bodu. S rostoucí dobou kojení však progresivně rostl i průměrný inteligenční kvocient zkoumaných dobrovolníků. Nejlépe dopadli lidé, kteří si jako miminka užili kojení po dobu sedmi až devíti měsíců - dosáhli v testech průměrně 106 bodů. Ve skupině kojené déle než devět měsíců pak průměrné IQ bylo 104 bodů.

Nejčastější dotazy o kojení

Proč je důležité kojení v první hodině života?

Podle celosvětových údajů ze všech 10,9 milionů úmrtí dětí do 5 let jich zhruba 4 miliony umírá v prvním měsíci života. „Nedávná studie ukázala, že kdyby všechny ženy začaly kojít v první hodině po

porodu, zachránilo by to 1 milion ze 4 milionů zemřelých novorozenců. Na druhé straně, riziko úmrtí se zvyšovalo s větším oddalováním zahájení kojení," vysvětlila Mydlilová.

Celkově pozdní zahájení kojení vedlo k 2,4krát vyššímu riziku úmrtí. Podání jiné stravy než mateřského mléka před zahájením kojení také zvyšovalo riziko úmrtí kojence. Studie, provedená na dětech, které žily déle než 1 den, jasně ukázala, že 41 % všech dětí, které zemřely v průběhu 2-28 dne po narození, mohlo být zachráněno jednoduchým opatřením, a to zahájením kojení do jedné hodiny po porodu. Pokud byla zahrnuta i úmrtí novorozenců první den, pak mohlo být sníženo 22 % všech novorozeneckých úmrtí.

Jak dlouho má být dítě kojeno, kdy mohou zavést příkrm?

Na zasedání Světové zdravotnické organizace (WHO) v květnu 2001 bylo ustanoveno, že výlučné kojení by mělo trvat 6 měsíců. „Maminky často chybují, když dítě nakojí a pak mu ještě dají jen tak něco do pusy. Mateřské mléko obsahuje všechno, co děti v tomto věku potřebují, nevidím proto důvod, proč by se jim mělo dávat ještě něco jiného, s čím si to jejich trávení ještě možná ani neumí dobře poradit,“ tvrdí fyziolog Jindřich Mourek z Jihočeské univerzity.



Po ukončení 6. měsíce lze postupně zavádět příkrm. Kojit by matky měly 2 roky a déle. V rozmezí 6-24 měsíců věku děti rychle rostou, ale jejich žaludek je ještě relativně malý. V tomto období tedy potřebují vysoce výživná jídla, která poskytnou mnoho živin v malém množství jídla.

Jaké tedy zvolit potraviny při dokrmování

Po 6 měsíci věku děti potřebují kromě mateřského mléka i další potraviny, aby byly splněny jejich výživové požadavky.

Proces podávání jiných potravin a nápojů kromě mateřského mléka se nazývá komplementární výživa. Komplementární výživa a pokračování v kojení je součástí přechodu od výlučného kojení k rodinné stravě.

Ke klíčovým živinám, které potřebuje dítě ve větším množství, než lze získat z mateřského mléka a obvyklého příkrmu, patří železo a zinek. V některých komunitách také vitamin A, některé ze skupiny vitaminu B, C, kyselina listová a vápník.

Ve většině domácností na celém světě je dětská strava připravována ze stejných surovin jako jídlo pro zbytek rodiny. To však neznamená, že děti mohou přejít přímo z výlučného kojení na rodinnou stravu. Starší kojenci a malé děti by měly dostávat nejlepší kousky rodinné stravy jako maso, zeleninu, ryby, fazole, které jsou upraveny (rozmačkány, nakrájeny) tak, aby to odpovídalo schopnostem dítěte je konzumovat. Okolo 12 měsíce věku je většina dětí fyzicky schopna jíst potravu stejné konzistence jako zbytek rodiny. Za některých okolností dávají rodiny přednost oddělené přípravě dětské stravy.

Skutečně má kojení vliv na pozdější obezitu u dětí?

„Hned dvě vědecké studie prokázaly, že kojení významně snižuje riziko obezity v období puberty. Čím déle byly děti kojeny, tím bylo riziko obezity v období dospívání nižší,“ potvrdila lékařka Magdalena Paulová.

Podle studie byly kojenecké děti ve věku 3-5 let hubenější než děti krmené formulí. Studie, provedená Dr. Gillemannem z Harvardské lékařské školy v Bostonu, sledovala 15 300 dospívajících dětí ve věku 9 až 14 let. Zjistili, že kojenecké děti byly méně často obézní v porovnání s dětmi krmenými převážně, či výlučně formulí.

Vztah mezi kojením a tělesnou hmotností byl průkazný i poté, co Gillemanův tým vzal v úvahu faktory jako kalorický příjem dětí, míra tělesného pohybu a hmotnost jejich matek. Zatím není jasné, proč kojení ovlivňuje riziko obezity v pozdějším věku. Možným vysvětlením je odlišný vliv formule a mateřského mléka na metabolismus dítěte. Mateřské mléko má lepší vliv na ukládání tuků.

Jak dlouho jste kojila vy? Věříte, že je kojení pro dítě prospěšné v tolika směrech?

Eva Soukupová

www.zena-in.cz