



# VÝŽIVA KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

## Kojení starších dětí je prospěšné

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby děti byly kojeny do dvou let nebo déle, s pevnou stravou zaváděnou v šesti měsících.

U dětí je delší kojení spojeno se snížením infekcí, nižší pravděpodobností chybného postavení zubů, nižší pravděpodobností obezity a vyšší inteligencí. A u matek, které kojí déle než rok, je to také spojeno se sníženým výskytem rakoviny prsu a vaječníků.

Dlouhodobé kojení je naprosto normální a nemělo by být stigmatizováno a nikdo by neměl nutit pár matku/ dítě přestat kojit, protože z kojení čerpají benefity. Obecné doporučení délky dlouhodobého kojení je šestinásobek délky těhotenství, což je 54 měsíců, tedy 4,5 roku. Literatura uvádí, že většina dětí se přestane sama kojit mezi 3 až 5 lety, pokud se jim dovolí kojit, jak dlouho chtějí. Statisticky uváděná průměrná délka kojení 4,2 roku je nepřesná ani smysluplná pro celý svět, protože řada dětí není vůbec kojena nebo ženy přestanou kojit z různých důvodů v prvních dnech nebo 6 týdnech po porodu. Ve světě je však také mnoho zemí, kde jsou děti běžně kojeny déle do 4 až 5 let. Vyjádření odborníků na dlouhodobé kojení potvrzuje, že u lidí by to mělo být mezi 2,5 lety a 7lety (K.A. Dettwyler). **Je také známo, že imunitní systém dítěte dozrává až v 6 letech a kojení mu pomáhá tento imunitní systém rozvíjet.**

Kojení starších dětí je často senzací v médiích a zprávy o nepřijatelnosti kojení starších dětí jsou všudypřítomné. Jedna žena sdělila, že dokonce i její rodina podporující kojení se začala ptát, kdy přestane kojit.

I v jiných zemích je situace podobná. Rozhovor s 24 ženami ve věku 27-42 let v UK, které kojily jedno nebo dvě děti a věk kojících dětí se pohyboval od 13 měsíců do 4 let bylo zjištěno, že ženy pociťovaly intenzivní tlaky, pokud jde o přijatelnou délku doby kojení, což by je mohlo vést ke konfliktům ohledně jejich volby kojení.

Zatímco málokdo to přímo zažil, matky se často zmiňovaly o riziku negativity a úsudku při kojení staršího dítěte a mnohé popisovaly omezení kojení na soukromá místa, aby se tomu zabránilo.

Pro srovnání, některé ženy udávaly sebevědomé kojení na řadě míst, včetně laviček v parku, hřišť a kaváren bez zjevné negativity, což ale naznač-

je, že si uvědomují nedůvěru kolem veřejného kojení.

Také na českých serverech se objevila podpora kojení na veřejnosti sdílením fotografií kojení, ve snaze zpochybnit toto negativní vnímání a podpořit ostatní ženy, které chtějí kojit.

Před časem se Laktační liga zastala ženy, která byla vykázaná z pražské pobočky Raiffeisen banky kvůli kojení svého ročního dítěte.

Mnohé ženy potvrzují, že jim při řešení výzev pomohla podpora ze strany partnerů a kojících vrstevníků, a také zmínily hodnotu sledování ostatních kojících starších dětí pro normalizaci tohoto chování.

Navzdory této podpoře sociální tlaky způsobily, že se mnohé matky cítily rozporuplně ohledně svých rozhodnutí, zejména, když se pokoušely své dítě odstavit. Některé maminky učí děti kojení jen doma, což se dětem moc nelíbí i maminky jsou v rozporu, protože to nedělají pro dítě, ale kvůli vnímání jiných lidí.

Normalizace kojení staršího dítěte by mohla pomoci potvrdit rozhodnutí těchto matek, poskytnout jim vzory, pomoci jim cítit podporu a zbavit je rodičovské viny. Zvýšení veřejného

obrazu kojení je potenciálním krokem správným směrem.

## Mateřské mléko nebo kojenecká strava?

**Analýza obsahu doporučení ohledně výživy kojenců na webových stránkách výrobců náhrad mateřského mléka.**

Cílem studie bylo vyhodnotit zprávy o kojení na webových stránkách výrobců náhrad mateřského mléka (BMS) zaměřené na americké pečovatelské a porovnat informace a vyobrazení kojení/mateřské mléko s informacemi a zobrazením počátečního kojeneckého mléka (IF).

Byla provedena obsahová analýza webových stránek amerických společností BMS.

Data byla shromážděna v letech 2019–2020 a analyzována v letech 2020–2021 na amerických webových stránkách pěti výrobců kojeneckého mléka.

Webové stránky Similac, Enfamil a Gerber, které dohromady představují přibližně 98 % amerického trhu IF, a dvě americké značky, Earth's Best a Happy Baby.

- Webové stránky obsahovaly více zpráv o kojení/mateřském mléce než IF, ale výrazně častěji zmiňovaly přínosy IF pro dítě (44 %) než kojení/mateřské mléko (<26 %), včetně výrazné výslovné prohlášení, že IF poskytuje přínosy pro vývoj mozku a gastrointestinální trakt;
- 40 % obsahu kojení/mateřské mléko bylo věnováno problémům s kojením (např. bolavé bradavky);
- 2x tolik snímků obrazovky srovnávalo značky IF s mateřským mlékem příznivěji než s jinými značkami;
- některé společnosti zobrazovaly obrázky ukazující snadnost krmení IF a potíže s kojením.

Toto je první studie, která zkoumá a porovnává informace a zobrazení kojení/mateřského mléka s krmením IF na webových stránkách výrobců BMS zaměřených na americké spotřebitele. Tento výzkum identifikoval podstatná sdělení, která povzbuzovala krmení IF a odrazovala od kojení způsoby, které jsou v rozporu s doporučeními US Surgeon General a porušují Kodex. Marketingové praktiky zahrnovaly propagaci IF a lahvi přímo veřejnosti, používání slev a kuponů k podpoře prodeje, idealizaci IF v textu a obrázcích, poskytování kontaktních informací na zástupce profesionálních služeb, tvrzení o zdraví a nutričních výhodách IF

