



První rok života.

VII.díl

Péče o zdraví dětí z pohledu praktického dětského lékaře.

V předchozím vydání časopisu jsme probírali prvá onemocnění dítěte. Uvedli jsme, jaká opatření má maminka k dispozici při léčbě horečky u dítěte. Dnes se budeme věnovat radostnější oblasti a tou je výživa dítěte v období poloviny prvního roku života. Probereme změny, ke kterým dochází.

Kojení

Ovšem i v této oblasti mohou čekat maminku i dítě problémy. Polovina prvního roku života představuje významné období pro dítě také z hlediska výživy. U většiny malých kojenců se mamince daří své dítě kojit. Takové dítě má plnohodnotnou výživu a nepotřebuje 6 měsíců žádné další doplňky stravy ani tekutiny. Po dosažení šesti měsíců věku má většina maminek oprávněný pocit, že již dítěti přestává svým mlékem stačit. Kojí v kratších intervalech v průběhu celého dne a několikrát za noc. Maminka má pravdu, dítě již překročilo hmotnost 7 kg a pouhé kojení mu již nestačí. Celé období prvního roku života je naprosto mimořádné. V tomto období se hmotnost dítěte ztrojnásobí a dítě roste do délky o 25 cm. Taková rychlost růstu se již nikdy v životě nebude opakovat. Obvykle dítě vyžaduje 150 ml mléka na kilogram hmotnosti za den. Během prvního

roku života stoupne potřeba energie více než 2x. V dalších letech je meziroční nárůst potřeby energie pouze zhruba 10%. Růstovému spurtu a hmotnostnímu přírůstku v prvním roce života musí odpovídat i výživa dítěte.

Co když maminka nekojí?

Pokud maminka nemá své mléko a nemůže v prvních 6-ti měsících své dítě plně kojit, vybere si za široké nabídky počátečních mléčných formulí. Na trhu je jich velká řada. Jako zdroj bílkoviny pro počáteční mléka je užita bílkovina kravského mléka. Ta je většinou adaptovaná, což znamená, že poměr syrovátky a kaseinu je změněn z původních 20:80 ve prospěch kaseinu tak, aby se poměr blížil poměru v mateřském mléce, kde množství syrovátky je v poměru ke kaseinu výrazně vyšší. Takto adaptovaná bílkovina je stravitelnější a je vhodná zejména pro původně nedoňšené kojence.

Mateřské mléko neobsahuje řepný cukr

Mateřské mléko, které je vzorem pro všechna počáteční mléka, neobsahuje řepný cukr čili sacharosu. Hlavním cukrem zde je mléčný cukr, kterému odborně říkáme laktosa. Laktosa, která má pouze 40% sladivosti ve srovnání se >>