

Spokojená maminka = Spokojené miminko

Na poli výživy obecně a výživy těhotných, kojících matek, kojenců a dětí existuje celá řada protichůdných doporučení, teorií a schémat. Naším cílem je předat výživová doporučení a zajistit stravu adekvátní potřebám těhotné a kojící matky, nepodporovat mýty a nepřiměřené trendy. Vyvážená plnohodnotná strava se zařazením všech složek výživy je cestou k zajištění nutričních potřeb matek i dětí.

Výživa matky v těhotenství

- Pravidelná, vyvážená strava obsahující dostatek energie, bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálů a stopových prvků.
- Dostatek vlákniny.
- Dostatečný pitný režim.
- Energetické nároky se zvyšují v průběhu těhotenství o 300-1500 kJ.

Strava v nemocnici a vaše možnosti

- Dieta MAT - vyvážená strava s vyloučením pikantních pokrmů a nadýmavé stravy, obsahující 10 000 kJ, 80 g bílkovin, 80 g tuků a 350 g sacharidů na den, 1 x denně bílkovinný přídatek a 1 x denně ovocnou a zeleninovou složku.
- Při nástupu do nemocnice máte možnost nahlásit Vaše specifické stravovací návyky (například nejíte uzeniny nebo určitý druh ovoce, masa...) a po celou dobu pobytu bude tato potřeba respektována a strava přizpůsobena Vaším zvyklostem.

- Pokud netrpíte jinými zdravotními problémy (kde je zapotřebí limitovaný příjem živin) můžete bez obav zařadit stravu z vlastních zdrojů (od rodiny, zakoupenou v kantýně...), zařazení zvyklých potravin Vám může zpříjemnit pobyt.
- Máte možnost dle aktuálního ceníku nemocnice zakoupení tzv. nadstandardního balíčku, který zajišťuje denní dávku 2 ks celozrnného pečiva, 200 g ovoce, a 300 g zeleniny dle sezónní nabídky, nad rámec běžného jídelníčku.
- V případě pochybností můžete kdykoliv požádat o konzultaci s nutriční terapeutkou, která Vám poskytne profesionální radu nebo zajistí adekvátní úpravu stravy.

Výživa matky po porodu

- Po porodu by maminka neměla měnit stravovací zvyklosti, měla by jíst tak, jak byla zvyklá v těhotenství.
- Měla by jíst pravidelně, nevynechávat žádné složky stravy, přijímat dostatek vlákniny a tekutin.
- Díky kojení jsou větší nároky na příjem bílkovin, proto by měl jídelníček obsahovat minimálně jednu bílkovinou složku navíc, ideálně ve formě zakysaného mléčného výrobku či mléka.
- Energetické nároky se zvyšují s množstvím nakojeného mléka, při plném kojení až o 1 200 kJ.



Když miminko bolí břicho

- Jednou z příčin je chybná technika kojení.
- Nezralost trávicí soustavy.
- Nedostatečné odříhnutí po jídle.
- Nejčastěji jde o variantu normálního chování dítěte v daném období.
- Nemusí být příčinou Vaše strava, pokud ano, stačí vyloučit z jídelníčku konkrétní dráždivý pokrm, či potravinu, není potřeba zcela měnit způsob stravování.

Strava těhotné ženy by se v podstatě neměla lišit od běžné stravy každé ženy.

VÝŽIVA TĚHOTNÉ ŽENY = ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Těhotenství je prová-
zeno často pocity ne-
volností, pálením žáhy,
zácpou, změnou chutí
k jídlu. Tyto skutečnos-
ti mohou změnit stra-
vovací režim a výběr
potravin, přesto musí
strava splňovat potřeby
matky i plodu.

Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41
787 52 Šumperk



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

www.nemocnicesumperk.cz



**VÝŽIVA MATKY
BEZ MÝTŮ A PŘEDSUDKŮ**

INFORMACE PRO MAMINKY