

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

1. V kolika letech se vám narodilo vaše první dítě?

- 17 a méně
- 18-19
- 20-24
- 25-29
- 30-34
- 35 a více

2. Kdy se vám narodilo vaše poslední dítě?

- méně než před 3 lety
- více než před 3 lety

3. Trpíte vy či vaše dítě některou z následujících metabolických poruch: fenylketonurie, galaktosémie, glykogenóza, tryptofanurie, leucinóza, mukopolysacharidóza, Fabryho, Wilsonova či Menkesova choroba?

(pozn.: pouze zmíněné metabolické poruchy, alergie ani diabetes mellitus sem nepatří)

- ano
- ne

4. Kojila jste své poslední narozené dítě?

- ano a stále ho kojím
- ano, ale už nekojím
- ne

4a. Pokud stále kojíte, do jakého věku dítěte chcete kojit?

- méně než 4 měsíce
- 5 – 6 měsíců
- 7 – 12 měsíců
- 13 – 18 měsíců (rok – rok a půl)
- 19 – 24 měsíců (rok a půl – dva roky)
- více než 25 měsíců (více než dva roky)
- nevím, nepřemýšlela jsem o tom

4b. Pokud jste kojit přestala, do jakého věku dítěte jste kojila?

- méně než 4 měsíce
- 5 – 6 měsíců
- 7 – 12 měsíců
- 13 – 18 měsíců (rok – rok a půl)
- 19 – 24 měsíců (rok a půl – dva roky)
- více než 25 měsíců (více než dva roky)

4bb. Pokud jste kojit přestala, z jakého to bylo důvodu?

- netvořilo se mléko
- už jsem nechtěla
- kontraindikace ze strany dítěte (např. galaktosémie, fenylketonurie, jiné...)
- jiný problém ze strany dítěte

- kontraindikace ze strany matky (např. pozitivita HIV, užívání návykových látek, onkologické onemocnění, jiné...)
- jiný problém ze strany matky
- jiné

4c. Pokud jste nekojila, z jakého to bylo důvodu?

(označit můžete jednu a více možností)

- netvořilo se mléko
- nechtěla jsem
- kontraindikace ze strany dítěte (např. galaktosémie, fenylketonurie, jiné...)
- jiný problém ze strany dítěte
- kontraindikace ze strany matky (např. pozitivita HIV, užívání návykových látek, onkologické onemocnění, jiné...)
- jiný problém ze strany matky
- jiné _____

5. Užívala jste/užíváte během kojení nějaké doplňky stravy, vitaminy apod.?

- neužívala
- kyselina listová
- železo
- vápník
- vitamin D
- komplex vitaminů pro kojící ženy
- komplex vitaminů pro těhotné ženy
- jiné: _____

6. Myslíte si, že jste v období kojení jedla/jíte dostatečné množství jídla?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

7. Myslíte si, že jste v období kojení jedla/jíte dostatečně pestře? (různé druhy ovoce, zeleniny, obilovin, luštěnin, mléčných výrobků, vejce, ryby, maso, ...)

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

8. Dostala jste od svého lékaře/gynekologa informace ohledně specifik výživy při kojení?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

9. Označte, s jakými níže uvedenými tvrzeními o stravování kojících žen souhlasíte:

(označit můžete jednu a více možností)

- musí „jíst za dva“
- musí držet speciální dietu
- musí ze stravy vyřazovat luštěniny a další nadýmavé potraviny
- nesmí jíst pikantní potraviny
- měly by ze stravy preventivně vyřazovat alergeny
- neměly by kvůli kojenci jíst syrové maso, syrové ryby nebo plísňové sýry
- neměly by sportovat, aby kyselina mléčná nezkažila chuť mléka
- ani s jedním nesouhlasím

10. Vyskytla se u vašeho kojence nějaká potravinová alergie?

(pozn.: skutečně pouze potravinové alergie)

- ano
- ne

10a. Musela jste z důvodu potravinové alergie vašeho kojence vyřadit ze svého jídelníčku nějaké potraviny?

(označit můžete jednu a více možností)

- ne
- ano, produkty s bílkovinou kravského mléka (mléčné výrobky atd.)
- ano, citrusy
- ano, jahody
- ano, sóju
- ano, vejce
- ano, ořechy
- ano, pšenici
- ano, kukuřici
- ano, čokoládu
- jiné _____

10b. Byla jste o změnách jídelníčku kvůli potravinové alergii kojence poučena?

- ano, od nutričního terapeuta
- ano, od lékaře dietologa
- ano, od mého gynekologa
- ano, od dětského lékaře
- ne, ale vše mi bylo jasné
- ne, radila jsem se u kamarádek, hledala informace na internetu, v knihách...
- nevím, nedokážu odpovědět

11. Kolik tekutin za 24 hod v období kojení vypijete/jste vypila?

(pozn.: všechny tekutiny, i káva a čaj)

- méně než 1 litr
- 1,1 – 1,5 litru
- 1,6 – 2 litry
- 2,1 – 2,5 litru
- 2,6 – 3 litry
- 3,1 – 3,5 litru
- více než 3,6 litru

12. Pila jste/pijete v období kojení kávu obsahující kofein?

- ne
- ano, ale ne denně (méně než 6 šálků týdně)
- ano, dám si denně 1 šálek
- ano, dám si denně 2 šálky
- ano, dám si denně 3 šálky
- ano, dám si denně 4 a více šálků
- nechci odpovídat

13. Pila jste/pijete v období kojení černý či zelený čaj?

- ne
- ano, ale ne denně (méně než 6 šálků týdně)
- ano, dám si denně 1 šálek
- ano, dám si denně 2 šálky
- ano, dám si denně 3 šálky
- ano, dám si denně 4 a více šálků
- nechci odpovídat

14. Pila jste/pijete v období kojení energetické nápoje?

- ne
- ano, ale velmi příležitostně (např. 1x za měsíc)
- ano, ale příležitostně (např. 1x za týden)
- ano, denně – do 200 ml
- ano, denně – do 300 ml
- ano, denně – do 400 ml
- ano, denně – do 500 ml
- ano, denně – více než 500 ml
- nechci odpovídat

15. Pila jste/pijete v období kojení alkoholické nápoje?

- ne
- ano, příležitostně víc než 1 skleničku (např. 1x za měsíc)
- ano, velmi příležitostně skleničku (např. 1x za měsíc)
- ano, příležitostně skleničku (např. 1x za týden)
- ano, skleničku denně
- ano, nijak se s konzumací alkoholu neomezují
- nechci odpovídat

16. Trápí/trápily vás kilogramy přibrané v těhotenství a jiný vzhled než před těhotenstvím?

- rozhodně ne
- spíše ne
- nevím
- spíše ano
- rozhodně ano

17. Měly by podle vás ženy po porodu držet dietu, aby shodily kilogramy nabrané v těhotenství?

- rozhodně ano
- spíše ano

- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

17a. Pokud ano, od jakého období po porodu by podle vás měla dieta začít?

- co nejdříve, ideálně ještě v šestinedělí
- po ukončeném šestinedělí
- po 3 měsících po porodu
- po ukončení kojení dítěte
- jiné
- nevím

18. Měly by podle vás ženy po porodu začít intenzivně cvičit, aby shodily kilogramy nabrané v těhotenství?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

18a. Pokud ano, v jakém období po porodu je podle vás ideální začít cvičit?

- co nejdříve, ideálně ještě v šestinedělí
- po ukončeném šestinedělí
- po 3 měsících po porodu
- po ukončení kojení dítěte
- jiné
- nevím

19. Jaký druh pohybových aktivit je dle vás nevhodnější v prvních 3 měsících po porodu?

(označit můžete jednu a více možností)

- žádné, důležitý je hlavně odpočinek
- chůze s kočárkem
- cvičení doporučované fyzioterapeuty
- silové cvičení (např. posilování, lezení na stěnu, ...)
- aerobní aktivity (např. běh, cyklistika, plavání, ...)
- jakékoliv cvičení, které žena prováděla před otěhotněním
- jiné
- nevím

20. Jaký druh pohybových aktivit je dle vás nevhodnější po 3 měsících po porodu?

(označit můžete jednu a více možností)

- žádné, do ukončení kojení to není vhodné
- chůze s kočárkem
- cvičení doporučované fyzioterapeuty
- silové cvičení (např. posilování, lezení na stěnu, ...)
- aerobní aktivity (např. běh, cyklistika, plavání, ...)
- jakékoliv cvičení, které žena prováděla před otěhotněním
- jiné
- nevím

21. Poskytl vám váš ošetřující lékař/gynekolog informace ohledně pohybových aktivit po porodu?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

22. Kolik je vám let?

- 17 let a méně
- 18 – 19 let
- 20 – 24 let
- 25 – 29 let
- 30 – 34 let
- více než 35 let

23. Kolik měříte centimetrů? (nepovinná otázka)

- _____cm

24. Kolik vážíte kilogramů? (nepovinná otázka)

- _____kg

25. Kolik máte dětí?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 a více

26. Jaké je vaše nejvyšší ukončené studium?

- základní škola
- střední škola nebo gymnázium
- vyšší odborná škola
- vysoká škola
- nechci odpovídat

Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka 1: Složení mateřského mléka podle Hesequera – energie, makroživiny a voda.....	21
Tabulka 2: DDD vitaminů mimo a v těhotenství a při kojení.....	28
Tabulka 3: DDD minerálních látek a stopových prvků mimo a v těhotenství a při kojení.....	28
Tabulka 4: Přehled informací o výšce respondentek.....	54
Tabulka 5: Přehled informací o hmotnosti respondentek.....	54
Tabulka 6: Přehled informací o hodnotách BMI respondentek.....	55
Tabulka 7: Srovnání rozložení BMI u žen s 3 a více dětmi a žen s jedním či dvěma dětmi.....	74
Tabulka 8: Poměrová informovanost o změnách jídelníčku pouze u žen s kojenci s ABKM.....	77
Tabulka 9: Nespokojenost s jiným vzhledem po porodu v souvislosti s počtem dětí.....	78
Tabulka 10: Názor na držení diet a intenzivní cvičení pro redukci kilogramů po porodu.....	78

Příloha č. 3: Seznam grafů

Graf 1: Poměr zařazených a vyřazených responsí kvůli exclusion kritériím.....	50
Graf 2: Věk při narození prvního dítěte.....	50
Graf 3: Období narození posledního dítěte.....	51
Graf 4: Přítomnost metabolické poruchy u matky či dítěte.....	51
Graf 5: Kojení posledního narozeného dítěte.....	52
Graf 6: Důvody nekojení.....	52
Graf 7: Věk respondentek.....	53
Graf 8: Výška respondentek.....	53
Graf 9: Hmotnost respondentek.....	54
Graf 10: BMI respondentek.....	55
Graf 11: Počet dětí respondentek.....	56
Graf 12: Nejvyšší ukončené studium respondentek.....	56
Graf 13: Plánovaná doba kojení u stále kojících žen.....	57
Graf 14: Doba kojení u již nekojících žen.....	57
Graf 15: Důvody zanechání kojení u již nekojících žen.....	58
Graf 16: Doplnky stravy užívané během kojení.....	59
Graf 17: Subjektivní hodnocení množství jídla v období kojení.....	60
Graf 18: Subjektivní hodnocení pestrosti jídelníčku v období kojení.....	60
Graf 19: Informovanost o specifikách výživy při kojení od lékařů.....	61
Graf 20: Rozšířenost mýtů o stravování kojících žen.....	62
Graf 21: Přítomnost potravinové alergie u kojence.....	63
Graf 22: Potravinvy vyřazované z jídelníčku kvůli alergii kojence.....	64
Graf 23: Informovanost o změnách jídelníčku kvůli alergii kojence.....	65
Graf 24: Množství tekutin vypitých v období kojení za 24 hodin.....	65
Graf 25: Konzumace kávy obsahující kofein v období kojení.....	66
Graf 26: Konzumace černého či zeleného čaje v období kojení.....	66
Graf 27: Konzumace energetických nápojů v období kojení.....	67
Graf 28: Konzumace alkoholických nápojů v období kojení.....	67
Graf 29: Nespokojenost s kilogramy přibranými v těhotenství a jiným vzhledem.....	68
Graf 30: Názor na nutnost držení diety pro redukci kilogramů nabraných v těhotenství.....	69
Graf 31: Optimální období po porodu pro diety dle žen, které věří, že jsou nutné.....	69
Graf 32: Názor na nutnost intenzivního cvičení pro redukci kilogramů navíc z těhotenství.....	70
Graf 33: Optimální období po porodu pro intenzivní cvičení dle žen, které věří, že jsou nutné...70	70

Graf 34: Názor na vhodnost pohybových aktivit v prvních 3 měsících po porodu.....	71
Graf 35: Názor na vhodnost pohybových aktivit po 3 měsících po porodu.....	72
Graf 36: Informovanost ohledně pohybových aktivit po porodu ze strany lékařů.....	72
Graf 37: Rozložení BMI žen majících tři a více dětí.....	73
Graf 38: Rozložení BMI žen majících jedno či dvě děti.....	73
Graf 39: Období ukončení kojení u žen, kterým se přestalo tvořit mléko.....	75
Graf 40: Období ukončení kojení u žen, které již dále kojit nechtěly.....	75
Graf 41: Rozložení BMI žen se subjektivně nedostatečným jídelníčkem.....	76
Graf 42: Informovanost o změnách jídelníčku pouze u žen s kojenci s ABKM.....	77

Příloha č. 4: Brožura

DESATERO ÚSPĚŠNÉHO KOJENÍ

- 1 Porodnice je součástí programu Baby-Friendly Hospital Initiative
- 2 Personál je pravidelně školen v podpoře kojení v rámci EBM
- 3 Vy sama nepodceňte předporodní přípravu a přípravné kurzy
- 4 Co nejdříve po porodu usilujte o kontakt skin-to-skin
- 5 Nebojte se říct si o radu kvůli přísátí dítěte či poloze při kojení
- 6 Pokud lze, nedokrmujte miminko umělými formulemi
- 7 Budte s miminkem v neustálém kontaktu v rámci rooming-in
- 8 Kojte vždy, když miminko projeví o kojení zájem, ne podle hodinek
- 9 Omezte užívání lahviček, dudlíků a šidítek
- 10 I po opuštění porodnice se nebojte obrátit na odborníky a říct si o radu

Inspirováno: Deset kroků k úspěšnému kojení
WHO, UNICEF, 2018

NĚKOLIK BODŮ ZÁVĚREM

- WHO doporučuje **výlučné kojení** do šesti měsíců věku dítěte a **doplňkové kojení** do dvou let věku i dle vzájemných potřeb matky a dítěte.
- Nestresujte se s několika kilogramy navíc ani s jiným vzhledem než před početím. Ženské tělo dělá v období těhotenství a kojení zátraky, pečujte o něj se stejnou láskou, s jakou pečujete o svoje miminko.
- Redukční diety a intenzivní cvičení jsou krátkce po porodu nevhodné. S pozvolnou redukcí hmotnosti vám pomůže jak kojení, tak pestrá a vyvážená strava a adekvátní fyzické aktivity. Dejte svému tělu čas.
- Snažte se i odpočívat. Vstávání k miminku v noci snižuje množství spánku a zvyšuje únavu. Spěte, když spí miminko.
- S péčí o domácnost či o další děti si nechte pomoci, zaměstnejte partnera.
- Při nejasnostech zvažte návštěvu lékaře, nutričního terapeuta či fyzioterapeuta.



VÝŽIVA A POHYB V OBDOBÍ ŠESTINEDELI A KOJENÍ

Vážená maminko,
prostřednictvím kojení poskytnete svému miminku to nejlepší. Při péči o něj nezapomínejte sama na sebe a dopřejte svému tělu kvalitní výživu a pohyb. Zaslouží si to.



Specifika výživy a pohybových aktivit v období šestinedělí a kojení
Diplomová práce, Výživa dospělých a dětí, III. interní klinika, 1LF UK
Vedoucí práce: PhDr. Tamara Starovská
Autor: Bc. et Bc. Lenka Píková, 2024

VÝHODY KOJENÍ PRO MAMINKU

- Kojení je fyziologický a nenahraditelný způsob výživy dítěte
- Složení mateřského mléka se mění dle potřeb dítěte, obsahuje všechny látky potřebné pro růst, zajišťuje hydrataci, poskytuje imunitní látky
- Kojení vytváří unikátní spojení mezi matkou a dítětem, kterým je regulována jeho tělesná teplota, dech i tep
- Kojení chrání před průjmami a infekcemi, v dospělosti snižuje riziko diabetu, obezity, astmatu a alergií

VÝHODY KOJENÍ PRO MAMINKU

- Prohlubuje vztah mezi matkou a dítětem
- Podporuje správné uložení dělohy
- Výlučné kojení má antikoncepční účinek, čímž usnadňuje nežádoucí účinky rychle po sobě jdoucích těhotenství
- Usnadňuje návrat do normálního metabolického stavu, působí preventivně proti gestačnímu diabetu a diabetu mellitu II. typu či rakovině prsu a vaječníků
- Je ekonomičtější a ekologičtější

“NECHŤ STRAVA JE TVOJÍ MEDICÍNOU”

– Hippokratés –

- Kojení je energeticky náročný proces, při výlučném kojení zvyšte příjem energie o cca 450 kcal, při doplňkovém kojení o cca 300 kcal denně
- Snažte se do všech denních jídel zařadit zdroj kvalitních bílkovin, tuků (zejména rostlinných) a komplexních sacharidů, nezapomeňte na vlákninu
- Konzumujte potraviny s obsahem kyseliny listové, vitamínu D, vápníku, železa, zinku a mědi. Do mléka přechází z vašich zásob
- Konzumujte potraviny s obsahem vitamínů skupiny B, vitamínu C, jódu a selenu. Do mléka přechází dle množství ve stravě
- Vypijte alespoň 2 litry vody, nepřekročte 400 mg kofeinu za den, nepijte alkohol
- Dbejte zejména na pestrost jídelničky. Nevýrazujte zbytečně luštěniny, zelí či jiné nadýmavé potraviny, výraznější koření, syrová masa, plísňové sýry, ani alergeny



“ŽIVOT ZÁLEŽÍ V POHYBU”

– Aristotelés –

Šetrné cvičení po porodu podporuje rekonvalescenci a zavínování dělohy, kardiorepirační zdatnost, urychluje návrat do dobré psychické i fyzické kondice a podporuje laktaci.



- Cvičení zahajujeme krátce po porodu časnou vertikalizací, cvičením periferních kloubů vleže, polohováním na břicho, posilováním prsních svalů a podporou správného držení těla
- Do konce šestinedělí je cvičení šetrné, respektuje hojení, zahrnuje péči o jizvu a normalizaci napětí svalů pánevního dna. Vyvarujte se otřesům, dlouhému stání a zvedání těžších předmětů, než je dítě
- Po šestinedělí posilujte svaly pánevního dna a hluboké břišní svaly, prodlužujte procházky, protahujte ramena a krk
- Do náročnějších fyzických aktivit se pusťte až po třech měsících po porodu, nejdříve se ale poraďte se svým lékařem