

SOUHRN

Cíl: Cílem této práce bylo poskytnout přehled poznatků o dané problematice v teoretické části práce a v praktické části prozkoumat úroveň znalostí kojících žen o výživě v období kojení a vlivu výživy kojící matky na kvalitu mateřského mléka (MM).

Metodika: Pro praktickou část práce bylo využito dotazníkové šetření. Data byla sbírána na přelomu dubna a května 2024 prostřednictvím anonymního online dotazníku vytvořeného pomocí Google Forms a distribuovaného prostřednictvím sociálních sítí a diskusních fór. Dotazník byl určen výhradně pro plnoleté kojící ženy. Celkem bylo získáno 368 odpovědí.

Výsledky: Průzkum ukázal, že 55 % žen využívá internet jako hlavní zdroj informací o výživě kojící matky. Dále se zjistilo, že 91 % respondentek ví o vlivu výživy kojící matky na kvalitu MM. Méně než 50 % kojících matek správně odpovědělo na alespoň 80 % otázek. Bylo také potvrzeno, že matky s vyšším vzděláním (VOŠ a VŠ) mají lepší znalosti o výživě kojící matky a jejím vlivu na kvalitu MM než matky s nižším vzděláním (ZŠ a SŠ) ($p = 0,008$)

Závěr: Kvůli problematické spolehlivosti informací na internetu je vhodné poskytovat matkám ověřené zdroje a podporovat je ve vyhledávání pomoci u lékařských a nelékařských odborníků. Jelikož většina matek ví o vlivu výživy kojící matky na kvalitu MM, ale méně než 50 % žen správně odpovědělo na 80 % otázek týkajících se této problematiky, je zřejmé, že existuje významný prostor pro zlepšení v oblasti vzdělávání kojících matek. Je důležité, aby edukace byla dobře dostupná a srozumitelná i pro ženy s nižším vzděláním, aby byla zajištěna rovnost přístupu ke kvalitním informacím napříč všemi sociálními skupinami.

Klíčová slova: laktace, výživa matky, složení mateřského mléka, kvalita mateřského mléka