



Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti  
Mgr. Veronika Dobešová, DiS  
Na Vyhlídce 29 Šternberk 78501  
[veru.dobesova@outlook.com](mailto:veru.dobesova@outlook.com)  
[www.mamincinanaruc.cz](http://www.mamincinanaruc.cz)  
603 809 922

## Příkrmy u kojeného dítěte

*Milá maminko, Vaše miminko se již pomalu blíží do věku, kdy je obvyklé podávat první příkrm, jistě jste už slyšela spoustu názorů a rad. Cesta, kterou si zvolíte je jen na Vás a jistě si vyberete to nejlepší pro Vás a Vaše miminko.*

Nabízím Vám informace o dvou základních cestách podávání příkrmů:

*Jakékoli kombinace či inovace jsou samozřejmě možné a záleží čistě na Vás a Vašem miminku, která cesta bude pro vás ta nej ☺*

Základní společné rysy (dle WHO):

- **Výlučné kojení** do ukončeného 6. měsíce – nepodávat dítěti jiné tekutiny než MM
- **Příkrm** začít zavádět **nejdříve** v ukončených **6 měsících**
- Pokračovat v častém kojení **bez omezování frekvence** nebo délky a to do 2 let dítěte nebo i déle – neexistuje žádný horní limit délky kojení a nejsou žádné škodlivé psychologické nebo vývojové účinky kojení dítěte staršího 3 let
- Kojené dítě **do ukončeného 10. měsíce** nepotřebuje dodávat **žádné další tekutiny** mimo MM
- Dle WHO i České pediatrické společnosti je pro výživu dítěte stěžejích **prvních 1000** dní života. Základy položené v tomto období mají vliv na pozdější stravovací návyky a zdravý start do života.
- Nejčastější **nešvary**: více energie než je třeba, sůl, sladkosti, málo zeleniny (ani 1 celá porce ze 3 doporučených)

1. **Klasická cesta**: tento způsob podávání a zavádění příkrmů je nejrozšířenější především v západním světě

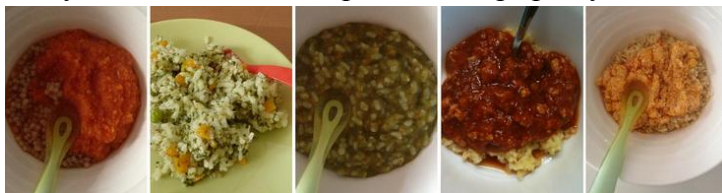


- u nás je typické začínat zeleninou tzv. **PRVNÍ PŘÍKRM** – jeden druh (brambor, mrkev), po cca 1 týdnu přidat **další druh**, poté jemně nasekané libové **maso** (kuře, krůta, hovězí), jednou týdně vařený vaječný žloutek. Z olejů se doporučuje používat olej řepkový.
- **DRUHÝ PŘÍKRM** – **ovoce** (jablko, banán), dále sezónní ovoce (meruňka, broskev, hruška) **POZOR** např. jahody, tropické ovoce – mohou být alergizující
- Bílý jogurt – plnotučný – děti do 3let by neměly dostávat žádné odtučněné výrobky ani výrobky s označením „light“
- **TŘETÍ PŘÍKRM** – **kaše** – nejprve bezlepkové (rýžová, kukuřičná) posléze s lepkem (krupičná)

*Má osobní zkušenost, je taková, že spousta pediatrů nabízí kaši naopak jako první příkrm, který má „zalepit“, dítěti žaludek a zajistit klidné spaní. To je dle mého názoru pomalá cesta k odstavení. Dítě, které se i v období okolo 6. měsíce v noci budí, ve většině případů nepotřebuje potravu, ale intenzivní kontakt s mámou. To proto, že jeho malá hlavička musí přes nic zpracovat velkou spoustu nově přijatých informací, je unavené z nových pohybů a především se potřebuje ujistit, že maminka a její prso nikam neuteklo. Není kam spěchat.*

**Užitečné typy, pokud zvolíte tuto cestu:**

- Začněte podávat příkrm, když jste vy i dítě **v dobré náladě** – dítě často odráží i naši nejistotu, takže pokud se necítíte dobře, tak ještě příkrm nepodávejte.
- **Neřídte** se tím, jestli je dítě **před, anebo po kojení** - je to jedno, stejně i po pár lžičkách mrkve dáte prso
- V době začátků příkrmů stejně budete **kojit stejně často** jako předtím
- První dny dávejte 1-2 lžičky
- **Nepřislazujte**
- **Nesolte**
- **Nepodávejte tvaroh – do 1 roku**
- Zamyslete se nad způsobem přípravy - preference domácí stravy



- Existuje velká spousta internetových stránek a kuchařek věnujících se dětským příkrmům, ale vždy záleží jen na vás a vašem dítěti, co zvolíte.
- Preference kupovaných skleniček

- Zamyslete se nad způsobem ohřevu – vodní lázeň x absolutně čerstvá příprava x mikrovlnná trouba

*Nezoufejte, pokud Vaše kojené dítě odmítá veškeré Vámi s láskou a péčí připravované pokrmy... není to žádná chyba ani nedostatek. Jen prozatím nedospělo k touze jíst. Zkoušejte pomalu a trpělivě a stejně tak trpělivě a s láskou kojte. Nebojte, do první třídy to trvat nebude.*

## 2. Cesta BLW (Baby Led Weaning) = dítětem vedené odstavení



Jede o cestu, kdy dítě **není krmeno**, ale **samo** si bere předem připravené kousky do ruky a **vkládá do úst**. Základem je, dítě začne jíst, v době až **je plně připraveno** (jeví zájem o jídlo, ovládá **motoriku**, dokáže jídlo **uchopit**, není pro něj jediným zájmem prs). Tím, že dáme dětem kontrolu a svobodu v jídle, bude pro ně časem jednodušší vybírat si zdravé potraviny. To proto, že na to byly zvyklé od začátku.

*Nejde o žádnou novinku, ale naopak o návrat ke kořenům. Pochybuji, že jeskynní žena připravovala dítěti nějak zvláště potravu. Prostě až bylo připravené kus toho, co jedl zbytek smečky, si utrhlo...*

### Postřehy:

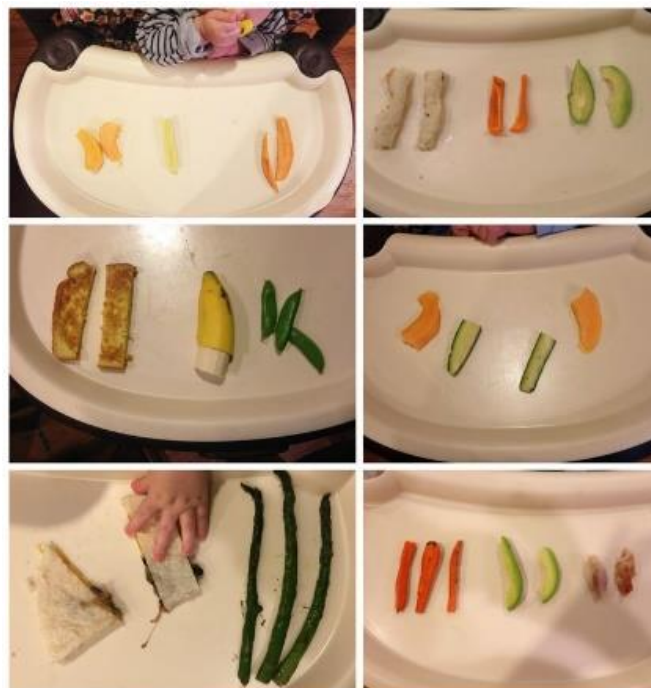
- Kdy začít? v okamžiku, **po 6. měsíci**, když je dítě schopné vzít vám jídlo z talíře
- Nejprve nepůjde o jídlo, ale **zkoumání a ochutnávání**
- **Nenutíme** – nabízíme
- **Neomezujeme** množství **MM**
- Kousky připravujeme aspoň **5 cm dlouhé** – silnější hranolky, které jsou pěkně uchopit do ručky
- Zeleninu **nevaříme** příliš **do měkka**, aby se při neohrabaném úchopu nerozmačkala
- **Dovolme**, aby dítě rozhodovalo **samo**, co si vybere (na talíř nebo pultík dáme jídlo na dosah)
- Pro začátek stačí malý výběr
- Cílem **není prázdný talíř**
- Dejme dítěti **čas**
- Nepoužívejme nátlak
- Stolujeme **společně**, snažme se, aby to bylo **příjemné** pro všechny
- Připravme se na **nepořádek**
- Nenechávejme dítě s jídlem samotné

- Nesolme, nesladíme, nepodáváme koncentrované džusy nebo kravské mléko (do 1 roku)

### Příklady vhodných jídel pro začátek:

- Zelenina vařená ve vodě nebo páře (květák, mrkev, baby kukuřice, brambora, lilek, dýně)
- Kousky salátové okurky
- Proužek kuřecího masa (vepřového, telecího...)
- Ovoce (hruška, banán, nektarinka, meruňka)
- Chlebové tyčinky
- Rýžové chlebíčky
- Těstoviny

### Stage 1 Finger Foods



# www.jidlodotlapky.cz

## metoda BLW

### S kterými potravinami a kdy začít

od Dity Vlčkové

6-7 měs.	<b>Ovoce:</b> <b>Zelenina:</b> <b>Obilniny:</b> <b>Tuky:</b>	banán, jablko, hruška, meruňka mrkev, brambory, cuketa, dýně, špenát, brokolice kukuřice, rýže, pohanka, jáhly, amarant kvalitní rostlinné oleje
7-8 měs.	<b>Ovoce:</b> <b>Zelenina:</b> <b>Obilniny:</b> <b>Maso:</b> <b>Ostatní:</b>	borůvky, švestky, třešně, meloun, avokádo červená řepa, květák, fenykl, petržel oves, ječmen, žito, pšenice libové maso – drůbeží, králíci, telecí, jehněčí, hovězí vejce (pouze žloutek)
8-9 měs.	<b>Zelenina:</b> <b>Luštěniny:</b> <b>Mléčné výrobky:</b> <b>Ostatní:</b>	čerstvý hrášek, zelené saláty, pórek, kedluben červená čočka kvalitní bílý jogurt kmin
9-12 měs.	<b>Zelenina:</b> <b>Luštěniny:</b> <b>Mléčné výrobky:</b> <b>Pečivo:</b> <b>Maso:</b> <b>Tuky:</b>	salátová okurka, čerstvé zelí a kapusta, patison, růžičková kapusta sušený hrách, čočka, fazole lučina, kysané mléčné výrobky (zakysaná smetana, kefir) chléb, rohlík libová drůbeží šunka kvalitní maslo
1-2 roky	<b>Ovoce:</b> <b>Zelenina:</b> <b>mléčné výrobky:</b> <b>Maso:</b> <b>Ostatní:</b>	citrusy, exotické ovoce, jahody, bobulovité plody (maliny, rybíz, ...), broskve cibule, česnek, paprika, rajče, kysané zelí, celer kravské plnotučné mléko k přípravě pokrmů, tvaroh, smetana libové vepřové maso, ryby (pokud jsou z dobrého zdroje lze i dříve) bazaika, vejce (včetně bílku), heřmánek, med, sůl a koření v malém množství
2-3 roky	<b>Mléčné výrobky:</b> <b>Maso:</b> <b>Pečivo:</b> <b>Ostatní:</b>	kravské plnotučné mléko jako nápoj, tvrdé sýry dary moře, játra celozrné pečivo mák, sezam a další semena, od 3 let i ořechy

Tento přehled berzte pouze jako doporučení nikoliv dogma. Doporučuji však nedávat žádný cukr. Dále pak, že tvaroh a kravské mléko na vaření podávejte až po roce věku dítěte. A s medem raději počkejte až do dvou let věku dítěte.

více informací o metodě BLW včetně receptů naleznete na [www.jidlodotlapky.cz](http://www.jidlodotlapky.cz)

Spousta užitečných rad a nápadů je k nalezení na stránkách [Jídlo do tlapky](#), a také v knize [Vím, co mi chutná](#) (k dispozici k zapůjčení u mě)

Zdroje:

Fruhauf, P., Výživa dětí, Grada, Praha 2011

<https://cz.pinterest.com/pin/233483561907672480/>

[https://local.mumsnet.com/Talk/local\\_wandsworth/2066499-Baby-Led-Weaning#prettyPhoto/0/](https://local.mumsnet.com/Talk/local_wandsworth/2066499-Baby-Led-Weaning#prettyPhoto/0/)

<https://www.modrykonik.cz/zavadeni-detskych-prikrmu/>

Rampléřová, G., Vím, co mi chutná, ARGO, Praha 2008, ISBN: 978-80-257-1508-6

*Hodně energie, síly a radosti z kojení*

*Vaše LP*

*Veronika*



