

tom mesiaci sa už pomaly aj dieťa samé dostáva do cca trojhodinových páuz v papaní. Tráviaci systém dieťaťa totiž potrebuje približne tri hodiny na trávenie materského mlieka. Rytmus je v živote každého dieťaťa veľmi dôležitý: šetrí sily, pomáha mu využiť ich pre ďalší vývin, dáva mu pocit bezpečia, pokoja a rovnomernosti. Rytmus dojčenia býva prirodzene narušený počas rastových špurtov, veľmi horúcich dní alebo psychicky náročných udalostí.

Príčinou nepokoja alebo plaču nemusí byť iba hlad. Dieťa môže plakať kvôli plnej plienke, chladu, teplu, únave, samote alebo jednoducho bolo toho na bábo všetkého veľa. Zistite príčinu a mliečko poskytnite vtedy, ak ste si isté, že príčinou nespokojnosti je prázdne bruško. Príliš časté dojčenie či prekrmovanie môže dieťaťu zničiť jeho prirodzený pocit sýtosti.

Dojčenie si prosí pokojné prostredie: bez hluku rádia a televízie, hlasných rozhovorov. Dieťa by malo vypíť z jedného prsníka toľko mliečka, aby v ňom už skoro nič nezostalo. Počas dojčenia sa totiž uvoľňujú dva druhy mliek: predné a zadné. Predné mliečko je belšie, vodovejšie, obsahuje menej tuku a slúži na uhasenie smädu. Druhé je zadné, je žltšie a hustejšie, obsahuje viac tukových buniek a je určené na zasýtenie. Bábätko si často vyberá, či potrebuje mať uhasený smäd alebo byť zasýtené, preto môžu nastať v dĺžke prisatia na jednom prsníku časové

rozdiely. Najdôležitejšie je sledovať, či dieťa priberá. To zas nemusíte kontrolovať po každom dojčení. Zakaždým totiž vypije rozdielne množstvo mlieka. Čo treba kontrolovať je množstvo použitých plienok – denne by mali byť plienky mokré cca 2 – 5-krát v prvom štvrtroku, neskôr 6-krát.

Stolica by mala mať žltú, prípadne i zelenú farbu. Spozornieť by sme mali pri hnedej, páchnucej stolici. Mladšie deti môžu mať stolicu i 4-krát denne, staršie nemusia mať stolicu i niekoľko dní. Nejde pritom o pravú zápchu, je to dôkaz dokonalého strávenia materského mlieka. Stolica je potom hustejšia, žltá až do oranžova.

### TAK ČO TEDA JEŠŤ POPRI DOJČENÍ? ČOMU SA VYHNÚŤ?

Pri bolení bruška dojčiat sa maminky začínajú zaujímať, čo by problémy s trávením mohlo spôsobovať. Stretávajú sa s množstvom odporúčaní, čo jesť, aby dieťaťko nemalo koliky, aby sa nevyhádzalo, neplakalo... Ak máte dieťaťko bez akýchkoľvek problémov, nemusíte sa ničomu vyhýbať okrem silne nakoreneného jedla, ak nie, na chvíľu obmedzte nižšie uvedené potraviny a potom ich opäť po cca dvoch týždňoch vyskúšajte – tráviaci systém je v neustálom vývoji a musí dozrieť. Keď je dojča staré cca 3 mesiace, maminka môže jesť skoro všetko, čo predtým.

Počas celého obdobia dojčenia by sa mala vyhýbať kofeínu, alkoholu a nikotínu.



**Mlieko a mliečne výrobky:** Živočíšne mlieko spôsobuje najviac tráviacich problémov malým bruškám. Pri kolikách skúste ako prvé vynechať všetky mliečne výrobky.

**Zelenina:** To, čo spôsobuje nafukovanie maminkám, môže robiť zle i deťom. Ak nepomôže vynechanie mliečnych výrobkov, vyhýbajte sa kalerábu, kelu, kapuste, cesnaku, cibuli, póru. Problematické môžu byť aj paradajky.

**Strukoviny:** Niektorým ľuďom chýba enzým *alfa-galaktózáza*, ktorý je potrebný na trávenie strukovín. Trávenie strukovín sa dá zlepšiť ich častejšou konzumáciou, ale to pri malom bábätku

radšej neskúšajte. Pokiaľ vám strukoviny robia tráviace problémy, skúste ich na čas vynechať.

**Citrusy a ostré koreniны:** Po ich konzumácii sa dieťa môže vyhádzat alebo začne mať problémy so zapareným zadočkom. Na chvíľku jednoducho vynechajte ostrý guláš a džús z citrusov.

**Povzbudzujúce produkty:** Káva, redbull, zelený čaj, kola obsahujú kofeín, ktoré dieťa odbúrava omnoho pomalšie, ako dospelý človek. Kofeín z mlieka sa v krvi dieťaťa zhromažďuje a môže spôsobiť problémy s nepokojom, zaspávaním. Rovnako aj *teobromín* z čokolády, ktorý je svojimi účinkami