

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá problematikou výživy a pohybových aktivit v období šestinedělí a kojení. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem teoretické části práce je poskytnout na toto téma ucelený přehled informací, proto obsahuje kapitoly týkající se fyziologických změn v těle ženy po porodu (včetně změn metabolických), kojení a mateřského mléka a okrajově také výživy dítěte. V kapitole věnované výživě ženy je popsán příjem energie, makro a mikroživin, pitný režim, vývoj hmotnosti po porodu a její redukce a několik mýtů ve výživě kojících žen. Posledními dvěma kapitolami jsou pohybová doporučení dle významných časových milníků po porodu a odpočinek a spánek.

Praktická část je tvořena kvantitativním výzkumem a brožurou. Cílem výzkumu bylo zjistit procento kojících žen a délku období kojení, výskyt alergií u dětí a jejich vliv na stravu matky i informovanost o potřebných úpravách jídelníčku, charakter stravování kojících matek, informovanost o specifikách výživy a pohybových aktivit při kojení, rozšířenost mýtů ohledně stravy kojících žen a období a způsob redukce hmotnosti po porodu, to vše v posledních třech letech. Prostředkem k naplnění tohoto cíle byl nestandardizovaný dotazník distribuovaný v online prostředí. Brožura obsahuje stručný souhrn základních informací o výživě a pohybu při kojení ve srozumitelné podobě pro laickou veřejnost.

Hlavními výsledky výzkumu jsou procentuální údaje týkající se kojení, výskytu alergií u kojenců a informovanosti o výživě a pohybu po porodu. Až 49,74 % již nekojících žen ukončilo kojení před šestým měsícem života dítěte, přičemž nejčastějším důvodem ukončení kojení byla ze 32,26 % porucha tvorby mateřského mléka, dalších 16,93 % kojení ukončilo před jedním rokem života dítěte. Do dvou let věku kojilo jen 10,34 % žen. Výskyt alergií u kojenců dosáhl až 15,44 %, což je cca 2,5 násobek běžně udávané prevalence, z toho 70,49 % mělo alergii na bílkovinu kravského mléka. Až 85,83 % žen není informováno ze strany lékařů o specifikách výživy při kojení, 45,25 % žen věří aspoň jednomu mýtu ve výživě kojících žen, 60,85 % není informováno ohledně změn jídelníčku kvůli alergii kojence a 84,93 % žen není informováno o bezpečných a vhodných pohybových aktivitách po porodu. Bylo by na místě zapracovat jak na další podpoře a propagaci kojení, tak na dostatečné edukaci žen v oblasti výživy i pohybu po porodu. Neúspěchy kojení totiž můžeme přičítat i nejasným doporučením a neaktuálnosti znalostí zdravotnického personálu.

Klíčová slova: výživa, pohybové aktivity, šestinedělí, kojení, mateřské mléko