

Pitný režim v těhotenství a po porodu

Mgr. Jitka Tomešová

nutriční terapeutka, antropoložka, laktační poradkyně

Institut dietologie a výživy

odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie

12. srpna 2020

Jiný stav

- **Změny v těhotenství:**
 - psychika, životní priority, rutinní návyky
 - tělo, zdravotní stav, životní styl, výživa
- **Přesné rady pro všechny:**
 - individualita maminek i těhotenství
 - několik základních doporučení



Zdravý životní styl a výživa včetně pitného režimu v těhotenství mohou pomoci předejít řadě pozdějších komplikací a ovlivnit zdravotní stav budoucího dítěte v jeho dětství i dospělosti.

Doporučení v těhotenství

- **Správný příjem tekutin:**
 - proti únavě a bolestem hlavy
 - jako prevence zácpy (především v závěru těhotenství)
 - ke zředění kyselých žaludečních šťáv
 - k omezení nevolností
- **Dostatečné množství tekutin:**
 - v závislosti na tělesné hmotnosti, fyzické aktivitě, teplotě prostředí
 - min. 1,5 litru až 3 litry i více denně (30 ml/kg/den)
 - jednoduchý ukazatel barva moči

Výběr vhodných tekutin

Doporučení v těhotenství

- **Čistá, neochucená neperlivá voda** (perlivá mírně kyselá)
- **Kohoutková voda**
- **Pramenité, kojenecké a minerální vody** (původní čistota, bez chemických přídatných látek)
- **Minerálky:**
 - slabě a středně mineralizované (RPL do 1000 mg/l)
 - silně mineralizované nebo léčivé – po dohodě s lékařem pro doplňování hořčíku, jódu aj.
- **Tekutiny a lehké jídlo v jednom** (polévky, ovoce a zelenina)

První trimestr

Doporučení v těhotenství

- **Pomoc při nevolnostech a nechutenství:**
 - ovocný čaj bez cukru, teplý i vychlazený
 - voda ochucená ovocem nebo mátou
 - jemně perlivá voda a minerálka
 - bylinné čaje pro těhotné ženy
 - hodně naředěný nekyselý džus (broskve, meruňky, hruška apod.)
 - voda s trochou kvalitního ovocného sirupu
- **Po prvním trimestru:**
 - návrat k pití přírodních neochucených vod



Doporučení po porodu

- **Dostatečný pitný režim:**
 - proti únavě a bolestem hlavy
 - podpora hubnutí poporodních kil – menší potřeba jíst, efektivnější vylučování odpadních látek
- **Vhodné tekutiny:**
 - čistá, neochucená neperlivá voda včetně minerálek
 - speciální čaje pro kojící maminky – význam pro psychiku
 - vliv na tvorbu mateřského mléka – hlavně celková pohoda maminky

Prohřešky proti doporučením

Těhotenství rozhodně není omluvenkou pro porušování pravidel zdravého životního stylu, spíše naopak.

Nastávající maminka svým chováním nerozhoduje už jen sama za sebe, ale i za své budoucí dítě.

Správným pitným režimem může nejen sobě zpříjemnit těhotenství a kojení, ale také svému dítěti pomoci ke zdravějšímu životu.

Cukr v nápojích

Prohřešky proti doporučením

- **Limonády a džusy:**
 - cca 11 g ve 100 ml, tj. více než 100 g cukru v 1 litru nápoje
 - riziko výrazného zvyšování tělesné hmotnosti u maminky a při rozvoji těhotenské cukrovky také u miminka
 - v pozdějším věku u dítěte pravděpodobnost nadměrné tělesné hmotnosti a cukrovky druhého typu
- **TIP:** při neodolatelné chuti limonády nebo džusy ředit vodou v poměru alespoň 1:3, raději více
- **Pozor:** čerstvě lisované domácí ovocné šťávy, freshe a smoothies jsou na tom co do množství cukru úplně stejně jako limonády!

Alkoholické nápoje

Prohřešky proti doporučením

- **Nebezpečné pro miminko:**
 - některé vrozené vývojové vady
 - nízká porodní hmotnost
 - fetální alkoholový syndrom s důsledkem mentálního a tělesného postižení
- **TIP:** než velká psychická nepohoda, raději jedno cucnutí piva nebo vína, chuť pak dá na několik týdnů i měsíců pokoj
- **Pozor:** ani ucucávání by se nemělo stát pravidlem, to znamená jen párkrát za těhotenství!



Kofein

Prohřešky proti doporučením

- **Káva, čaj a některé limonády:**
 - nadměrná konzumace kofeinu – nižší porodní hmotnost a mnoho zdravotních komplikací u dítěte nebo mladého dospělého
 - velké množství kofeinu během kojení – neklid, nespavost nebo celková nepohoda miminka
 - denně maximálně 300 mg kofeinu, tj. 3 šálky kávy
- **TIP:** v období kojení kávu hned po kojení, tak bude kofein včas zpracovaný a do mateřského mléka se nedostane