






edice PRO RODIČE 

 GRADA

Jídelníček kojenců a malých dětí



-  Klasická i bezmasá jídla
-  Alergie na kravské mléko
-  Recepty pro obézní děti
-  Odpovědi na otázky

110
jedinečných
receptů

Martin Gregora

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

**MUDr. Martin Gregora,
Ing. arch. Dana Zákostelecká**

JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2567. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 164 + 16 stran barevné přílohy
Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1514-7

Obsah

ÚVOD	9
1/ KOJENÍ	11
Kojení – nejcennější dar	11
Správné přiložení dítěte k prsu	13
Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu?	13
Správná technika je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení	14
Další zásady úspěšného kojení	16
Jak kojit s poraněnými bradavkami?	17
Dokrm malého kojence čajem je nevhodný	17
Dudlík je náhražka	18
Málo mléka	20
Co mohu v takové situaci pro podporu kojení udělat?	24
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka	25
2/ UMĚLÉ MLÉKO	27
Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?	27
Pro každý věk jiné mléko	28
Počáteční mléka	28
Pokračovací mléka	29
Batolecí mléka	29
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	29
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	30
Úskalí alergie na kravské mléko	31
Alergie na kravské mléko se může rozvinout i u plně kojeného dítěte	31



Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce? . . .	33
Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?	33
Mléka pro zvláštní situace	34
Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka) . . .	34
Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru	34
Sójová mléka	35
Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností . . .	35
Příprava umělého mléka v lahvi	35
3/ MNOŽSTVÍ MLÉKA A HMOTNOSTNÍ PŘÍRŮSTKY	37
Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví dítěte?	37
4/ NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY	39
Kdy začít s nemléčnými příkrmy?	39
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	40
Jak příkrm podávat?	42
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit	44
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm?	46
Jídlo a pití v nemoci	46
Recepty nemléčných příkrmů	47
Pyré, polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny	47
Kombinovaná zeleninová jídla	49
Kaše a polévky z masa a zeleniny	52
Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce	54
Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty	56
Ovocné čaje	59
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi	59
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií	60
Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce	61
Potraviny nevhodné pro dítě zatížené alergiemi	62
Recepty pro děti ohrožené alergiemi	63
Hypoalergenní instantní kaše	65

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko	66
Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?	67
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin, než je mléko?	
Potřebuje je vůbec?	69
Uchovávání jídel	69
5/ JÍDELNÍČKY DĚTÍ OD ROKU VĚKU	71
Několik důležitých poznámek k výživě malých dětí	71
Jak by měl vypadat jídelníček batolete?	72
Snídaně	72
Dopolední svačina	73
Oběd	73
Večeře	75
Pitný režim	75
Mléko je pro batole důležité	76
Kysané mléčné výrobky	77
Tavené a plátkové sýry	77
Chléb a přílohy	78
Zelenina	80
Ovoce	83
Sušené ovoce	85
Ryby	86
Vejte	88
Vejte a nákaza salmonelou	89
Sladkosti	90
Oleje a tuky	91
Koření a sůl	93
Konzervační látky	93
Jód a jeho význam pro organismus	94
Funkce jódu v organismu	95
Hormony štítné žlázy	95
Denní potřeba jódu	95
Vitaminy	96
Vitamin A	97
Vitaminy D a K	97



Vitaminy skupiny B	98
Vitamin C	98
Houby	99
Co houby obsahují?	99
Maso	100
Drůbeží maso	102
Co dělat, když dítě maso odmítá, vegetariánské stravování	103
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě	106
6/ RECEPTY BEZMASÝCH JÍDEL (A několik rad pro rodiče, kteří společně s dětmi nechtějí jíst jenom maso)	109
Výživné polévky	110
Hlavní jídla	112
Večerní pokrmy	117
Svačiny a sladkosti	121
7/ OBEZITA	125
Co je příčinou obezity?	126
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	127
Jak obezitu léčit?	128
Pravidelná fyzická aktivita	129
Dietní plán metodou semaforu	129
Pobyt v lázních za nás problémy nevyřeší	130
Několik receptů pro obézní dítě	130
8/ MAMINČINY OTÁZKY	137
RECEPTY	159
LITERATURA	163

Úvod

Milé maminky,

dotazy na výživu dítěte patří k nejčastějším otázkám, které dětské lékařky a sestry v ordinacích a poradnách zodpovídají. Tato kniha je souhrnem praktických rad čerpaných z kapitol mých předchozích knih a z bezmála dvou tisíc odpovědí na dotazy, které jsem dosud zodpověděl na internetovém portálu. Velice často se zde maminky ptají právě na dětskou výživu. Některé otázky jsou tak zásadní a tak často se opakují, že jsem je v poopravené formě použil v závěru knihy k vysvětlení konkrétních nesnází, které s sebou výživa dětí a příprava jídel pro naše nejmenší přinášejí. V knize najdete výčet pravidel pro přípravu zdravé racionální dětské stravy, základní informace o jednotlivých druzích potravin a samozřejmě i receptář jídel pro kojence, a především pro batolata. Problematika kojení je zpracována v základních bodech. Šířeji se o kojení dočtete v knize *Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení* nebo v knize *Výživa kojenců*. Obě jmenované knihy vyšly v nedávné době v aktualizovaném vydání v nakladatelství Grada Publishing. Výživa malých dětí je detailněji popsána v mé stejnojmenné knize. Zde najdete především praktické rady a jídelníčky, včetně návrhů jídelníčku pro obézní dítě nebo pro dítě na vegetariánské stravě. Dočtete se zde, jak se pozná alergie na bílkovinu kravského mléka a jak se léčí, čím je možné nahradit vápník u dítěte, které nepije mléko a nejí mléčné výrobky, čím nahradit vejce v přípravě pokrmů, je-li dítě na vejce alergické, atp. V této souvislosti musím vyzdvihnout knihu MUDr. Martina Fuchse *Alergie číhá v jídle a pití*, která mi byla při psaní těchto kapitol zdrojem odborných rad a důležitých informací. Je to kniha napsaná brilantně a srozumitelně a vřele ji doporučuji všem, kteří se denně potýkají s potravinovými alergiemi.

Pevně věřím, že se následující texty stanou vaším pomocníkem při řešení nejrůznějších těžkostí, které mohou při přípravě jídel pro děti nastat.

Kojení

1

Kojení – nejcennější dar

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Kojením dává matka narozenému dítěti to nejcennější, co má, největší dar – mateřské mléko – unikátní tekutinu, jejíž složení přesně odpovídá potřebám dítěte v různých stupních jeho vývoje. Obsahuje všechny potřebné živiny v ideálním poměru pro rostoucí organismus a díky přítomnosti zvláštních cukrů pomáhá osidlovat střevní sliznici kojence bakteriemi, které jsou pro jeho organismus prospěšné, zlepšují trávení a podporují zrání imunitního systému. Právě proměnlivé, originální složení mateřského mléka a přítomnost obranných látek, které chrání dítě proti nemocem, je to, co nelze nikdy plně nahradit. Kojení je zároveň nejpohodlnější formou výživy dítěte a je prospěšné i pro matku. Napomáhá zavinování dělohy po porodu a vede k postupné ztrátě hmotnostního přírůstku v těhotenství.

Výlučné kojení dítěte prvních šest měsíců života je nejlepším způsobem jeho výživy. Plně kojene dítě nepotřebuje žádnou jinou tekutinu. Druhý půlrok je pak ve znamení postupného zavádění nemléčných příkrmů. V tomto věku, ale i později, do dvou let, přináší kojení nesporné výhody pro dítě i pro matku.

Výhody kojení pro dítě

1. ochrana před infekcemi (zánět středního ucha, zánět hrtanu, zánět průdušek, střevní infekce – průjmy)
2. ochrana před vznikem potravinových alergií a před alergickými projevy v budoucnosti
3. optimální vývoj duševních schopností dítěte



4. menší riziko vzniku obezity, cukrovky, chudokrevnosti
5. správný vývoj kostí a v budoucnu menší riziko osteoporózy

Výhody kojení pro matku

1. nejvhodnější, nevhodnější a přitom nejlevnější způsob výživy dítěte
2. rychlejší zavinování dělohy po porodu a její návrat do stavu před otěhotněním
3. přirozené snížení hmotnostního přírůstku po porodu, návrat hmotnosti ke stavu před otěhotněním
4. menší poporodní ztráty krve
5. výlučné kojení má antikoncepční účinek
6. ochrana před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou

Jak správně začít s kojením

1. První přiložení k prsu by se mělo odehrát již do třiceti minut po porodu, nejpozději však do dvou hodin.
2. První den přikládáme dítě k prsu pravidelně, přibližně po třech hodinách, pokud samo nechce častěji.
3. První dva až tři týdny přikládáme dítě k oběma prsům. Ještě není rozdíl mezi tzv. předním a zadním mlékem. *(Teprve později se při kojení uvolňuje nejprve přední, sladší mléko, které je následováno mlékem zadním, tučnějším. Tehdy se obvykle doporučuje kojit již jen z jednoho prsu, aby dítě vypilo i dostatek zmíněného zadního mléka.)*
4. Délku kojení neomezujeme z žádných důvodů, dítě může být u prsu i přes půl hodiny.
5. Nevadí, že se intervaly mezi pitím stanou nepravidelné (půl hodiny, ale i tři až čtyři hodiny, obvykle však ne déle než šest hodin).
6. S kojením se většinou začíná v poloze vleže, později vsedě.
7. Respektujeme zvláštnosti tvaru prsů a obličejce dítěte úpravou polohy při kojení (obtíže působí malá brada dítěte, příliš velký prs nebo bradavka a také vpáčená bradavka).

8. Důležité je, aby poloha při kojení byla pro matku pohodlná. Každá vynucená poloha provázená nepohodlím matky má za následek zhoršené uvolňování mléka z prsu.
9. Netlačíme dítěti hlavu k prsu násilím, protože by to u něho vyvolalo obrannou reakci. Dotýkáme se pouze jemně jeho hlavy pod spojnicí uší.

Správné přiložení dítěte k prsu

- Dítě má obličej, hrudník, břicho i kolena otočená k matce.
- Ouško, rameno a kyčle jsou v jedné linii.
- Matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoli za hlavičku.
- Jestliže se matka dotýká hlavy dítěte, pak jen do výše spojovací linie jeho oušek.
- Hlavičky nad linií spojnice uší ani obličej se matka při kojení nedotýká, aby nedošlo k matení sacího reflexu.
- Matka neodtahuje prs od nosu dítěte.
- Matka přikládá dítě k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Brada, tvář a nos dítěte se dotýkají prsu.
- Dítě nekřičí, začíná sát dlouhými tahy.
- Matka nepociťuje bolest.

Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu?

V prvních hodinách a dnech po porodu je v prsu matky mlezivo, kolostrum. Je nažloutlé barvy a husté jako vaječný bílek. Obsahuje obranné látky bílkovinné povahy a soli, které v tu chvíli dítě nejvíce potřebuje. Zásoby energie a vody má novorozenec ve svém těle připraveny už z těla matky na dva až tři dny. Většinou přesně tolik, kolik jich využije.

Dokrmování každého dítěte čajem a umělou výživou pramení z neznalosti dějů, kterými příroda vybavila nově narozené savčí mládě. Je tedy zbytečné a do celého procesu tvorby mléka, vytvoření správné techniky kojení a bezproblémové spolupráce maminky a děťátka zasahuje nepříznivě.



Když probíhá všechno správně, objeví se v prsech matky větší množství mléka už koncem druhého dne nebo třetí den po porodu. Důležité ale je, aby vzájemná poloha matky a dítěte, způsob uchopení prsu a poloha bradavky v ústech dítěte byly správné a umožnily dítěti od prvního přiložení vypít většinu toho, co se v prsu vytvořilo.



I několik zdánlivě nevýznamných kapek mleziva vytvořených v prvních hodinách po porodu se stává pro dítě velice cennou tekutinou!

Správná technika je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení

■ Matka zaujímá uvolněnou polohu.

Vleže na boku má matka podepřenou hlavu polštářem tak, aby se hlava vyrovnala s ramenem. Nemá se opírat o loket ani příliš zvedat rameno. Prohnutím v zádech se vyrovná vyklenutí břicha, obvyklé v prvních dnech po porodu, dítě tak neleží v úhlu k ose matčina těla, ale těsně k ní přivínuto.

Vsedě stabilizuje matka uvolněnou polohu podložáním chodidel stoličkou, je opřená v zádech a dítě spočívá na jejím hrudníku, matka nedrží jeho váhu na rukou, ale nese ji na svém těle a dítě nesklouzává ke špičce bradavky.

Dítě může maminka podložit polštářem, **přidrží je za ramínka**, ne za hlavu. **Nedotýká se hlavy** nad spojnicí uší.

Každá nepřirozená poloha má za následek zhoršené uvolňování mléka.

■ Tělo dítěte je v těsném kontaktu s tělem matky.

Matčino břicho se dotýká břicha dítěte, mezi matkou a dítětem není žádná překážka, spodní ručka dítěte, zavinovačka atd. Jen správná vzájemná poloha obou umožní správné přisátí dítěte.

■ Matka nabízí prs na dlani s prsty pod a palcem nad dvorcem.

Dítě tak může vzít do úst většinu dvorce.

■ Brada, tvář a nos dítěte se dotýkají prsu.

Někdy musí matka kvůli kontaktu obličeje dítěte s prsem tisknout prs směrem k dítěti. Lehce zakloněná hlava nebrání dítěti v dýchání ani při

„zabořeném nosu“, při správné poloze matka **nemusí odtahovat tkáň prsu od nosu dítěte** ve snaze umožnit dítěti volné dýchání.

■ **Ústa dítěte jsou široce otevřená.**

Jazyk je vysunutý přes dolní dásně, brada je vtisknuta do tkáně prsu, rty jsou ohrnuty ven, jazyk je žlábkovitě prohnut okolo bradavky.

■ **Tváře dítěti nevpadávají dovnitř.**

Pohybují se jen spánky dítěte.

■ **Není slyšet žádný zvuk.**

Mlaskání dítěte je známkou špatné techniky sání, jazyk stlačuje pouze špičku bradavky.

■ **Dítě saje pomalými tahy.**

Počáteční rychlejší sání se po chvíli zpomalí a dítě začne polykat. Je slyšet polykání doušků mléka. Dítě je klidné, nepouští bradavku a nesnaží se o další přisátí.

■ **Tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná.**

Dítě získá tolik mléka, kolik se mu z prsu podaří dostat do úst. Hlavní sání se odehrává v ústech. Při špatné technice se kůže prsu při kojení vytahuje a očividně pohybuje.

■ **Kojení nesmí matku bolet!**

Bradavka není po kojení ani odřená, ani oploštělá. I s bolavou bradavkou lze kojit bez bolesti, pokud je umístěna v ústech dítěte správně.

Bolest bradavky při přisátí dítěte téměř jistě znamená, že přiložení dítěte k prsu není správné a je třeba je opravit. Pokračování v kojení špatnou „technikou“ často znamená poškození bradavek. Bolest a strach při kojení pak vedou k omezování doby, kterou dítě stráví u prsu, a k jeho nespokojenosti. Mléko zůstává v prsu nevypito a jeho další tvorba se snižuje. Mechanismus, který řídí tvorbu mléka tak, aby jeho množství a kvalita odpovídaly potřebám dítěte, je narušen a dříve nebo později vyústí v bludný kruh, mající za následek nedostatek mléka, nespokojenost a neklid rodičů, neprospívání dítěte, ukončení kojení a jeho nahrazení umělou výživou. A přitom stačilo tak málo: zaměřit se na správnou techniku kojení, nechat si poradit správnou osobou ve správnou chvíli, neztrácet víru v úspěch kojení a sebedůvěru.



Kdo může být tou správnou osobou, která poradí s technikou kojení?

- 1. Zkušená novorozenecká sestra nebo lékař z oddělení, které se beze zbytku řídí strategií podpory kojení (v naší republice jsou v současné době desítky novorozeneckých oddělení, které nesou označení „Baby friendly hospital“ a jejich podpora kojení je příkladná).*
- 2. Laktační poradkyně proškolená laktační ligou (telefonicky možno kontaktovat horkou linku kojení – tel.: 261 082 424).*
- 3. Erudovaná dětská sestra nebo praktický dětský lékař, kteří podporují kojení.*

Další zásady úspěšného kojení

Kojit je třeba i v noci. V noci je produkce prolaktinu a oxytocinu vyšší než ve dne.

Dítě má být kojeno podle jeho proměnlivých potřeb, tedy nikoliv v pravidelně stanovených intervalech. Není nic divného, že během hodiny je dítě přiloženo vícekrát. Dítě má několik dalších důvodů, proč se pláčem nebo neklidem „domáhá“ přiložení k prsu. Někdy to dokonce ani přiložení nemusí být, dítě uklidní přítomnost matky, její tělesná blízkost, u starších kojenců i její vůně. Typickým příkladem je škytavka. Stačí několik polknutí a dítě ji ztratí. Jiným důvodem je bolest břicha. Nepříjemný pocit v průběhu pohybu trávené stravy ve střevech dítěte se často vyřeší několika doušky vypitého mléka. Polknutím se totiž „spouští“ postupný organizovaný pohyb střev, který vede nakonec k odříhnutí, k odchodu plynů nebo jen k posunutí tráveniny přes „obtížné“ místo.

Také děti, které ublinkávají, mají v ústech nebo níže v krku nepříjemný pocit, známý u dospělých jako „pálení žáhy“. Polknutí mléka nepříjemné pocity na čas vyřeší.

Přiložením k prsu nemůže matka nic zkazit a často i velmi krátká doba u prsu vede ke zklidnění dítěte.



Poškození bradavek není způsobené častým přikládáním k prsu, ale špatnou technikou kojení.

Jak kojit s poraněnými bradavkami?

Poraněné bradavky jsou známkou špatné techniky kojení. Jediným skutečně účinným opatřením v takové situaci je poradit se s někým zkušeným, nalézt chybu, kterou matka v technice kojení dělá, a příčinu odstranit. Hojení žadného poranění by nemělo trvat déle než tři dny. Pokud trvá déle, je nutné pomyslet na infekci plísní a ihned zajít k lékaři a pak po poradě s ním ji léčit.

- Poraněná bradavka nejméně bolí, změníte-li polohu při kojení tak, aby byla prasklina v koutku úst dítěte.
- Pokud nelze bolest, která může blokovat uvolňovací reflex, odstranit, zkuste sice vynechat několikrát kojení z poraněného prsu, ale pro prevenci možného zánětu odstříkejte mléko z prsu rukou místo přiložení dítěte.
- Čerstvé poranění můžete pokapat několika kapkami zadního mléka a nechat dobře zaschnout na vzduchu. Pro déletrvajcí poranění už to ale není vhodné.
- Prospět může některý z prostředků podporujících hojení, například mast Bepanthen nebo Calcium pantothenicum.
- I poraněným bradavkám prospívá dobré oschnutí po skončení kojení a nošení chráničů bradavek místo obvyklých vložek do podprsenky.

Na mytí bradavek nepoužívejte mýdlo, ale pouze vodu!

Dokrm malého kojence čajem je nevhodný

Rozhodně nevhodné a rušivé je řešení problémů s množstvím mléka dokrmováním každého dítěte roztoky cukru nebo škrobu o různé koncentraci, vodou nebo čajem. Sladká chuť je pro dítě lákavá a dává jí přednost před chutí mléka. Ochranný vliv mleziva se tím však ředí a částečně znehodnocuje. Dítě nestráví u prsu matky tolik času, aby na dráždění bradavky a dvorce sáním zareagoval její organismus nástupem tvorby a udržováním požadova-



ného množství mléka. Po celou dobu kojení je množství mléka regulováno mírou sání dítěte.

! Většina selhání kojení brzy po porodu i později se zdůvodňuje „nedostatkem mléka“. Nedostatek ale není zpravidla příčinou, nýbrž následkem nahromadění základních chyb, jejichž začátek je buď v technice kojení nebo v omezení doby strávené u prsu.

Dudlík je náhražka

Častým příkladem omezování doby dráždění bradavky dítětem je nahrazování přikládání dítěte a uspokojování jeho přirozeného pudu sát podáváním dudlíku-šidítka nebo dudlíku na kojenecké lahvi. Je třeba, aby si matka uvědomila, že dudlík nedává dítěti proto, že ho potřebuje, ale místo sebe, jako náhražku za svůj prs.

S touto možností ale příroda a její nástroje (regulační mechanismy tvorby mléka) nepočítají a celá křehká rovnováha mezi měnící se spotřebou dítěte a produkcí mléka matčinými prsy je porušena.



Jaký by měl být můj jídelníček, když kojím?

Důležité je, aby jídelníček kojící matky byl pestrý, obsahoval dostatek základních živin a další součásti, zejména ty, které se neukládají v těle do zásob, jako jsou vitaminy řady B, vitamin C, některé minerály a bílkoviny. Příjem energie a živin musí být vyrovnaný. Nadbytečný příjem energie u dobře živěné ženy nevede ke zvýšené tvorbě mléka, ale spíše ji zatěžuje zdravotními riziky z nadváhy a obezity. Žena s nízkým příjmem energie dokáže tvořit dostatečné množství mléka, sama ale může strádat. Bílkovin přijímá žena v našich podmínkách většinou nadbytek. Přitom nižší příjem kvalitu a množství mléka spíše neovlivní. Co se týká tuků, měla by kojící žena upřednostňovat rostlinné oleje před živočišnými a rybí tuk.