

Upozornění !!!

**Varování před zavádějícím informacemi!!!.**

**Kojenci projdou několika obdobími růstového spurtu během prvních 12 měsíců života.**

## Růstový spurt

### Co je to růstový spurt?

Jde o období, kdy dochází k náhlému zrychlení růstu dítěte.

Většina dětí projde několika obdobími růstového spurtu během prvních 12 měsíců života.

V tomto období má dítě častou potřebu příjmu potravy (potřeba krmení třeba i každou hodinu). Dítě je neklidné, často pláče, vyžaduje větší péči. Zvýšená potřeba příjmu mléka při růstovém spurtu je dočasná. U výlučně kojených dětí se příjem mléka rychle zvyšuje v průběhu prvních několika týdnů života, pak zůstává zhruba stejný od jednoho do šesti měsíců. Postupným zaváděním příkrmů po šestém měsíci příjem mléka postupně klesá. Fyzický růst dítěte není jediným důvodem, proč děti vyžadují zvýšenou péči (častější potřeba krmení, neklid). Stejně chování můžeme u dětí pozorovat i při pokusech pokročit v psychomotorickém vývoji jako je třeba přetáčení, plazení, chůze nebo řeč. Mateřské mléko je stejně důležité jak pro vývoj mozku tak i pro růst těla.

### Kdy se u dětí projeví růstový spurt?

Bývá to v období několika prvních dní doma, kolem 7-10 dne, 2-3 týdnů, 4-6 týdnů, ve 3.měsíci, 4.měsíci, 6.měsíci a 9. měsíci. Děti ale neznají kalendář, takže se každé dítě může chovat jinak. Růstový spurt nekončí po 1.roce života.Většina maminek pozoruje tyto změny každých pár měsíců i v batolecím období a dále pak v pravidelných intervalech během dospívání.

### Jak dlouho růstový spurt trvá?

Obvykle jsou to 2-3 dny, ale někdy může trvat týden i více. Pokud růstový spurt trvá týden nebo déle, maminka by se měla zamyslet, zda má dostatek kalorií a tekutin ve své stravě. Nemusí to být těžké poznat, protože se matka při růstovém spurtu se může cítit hladovější než obvykle.

### Jak nejlépe růstový spurt zvládnout?

Je nutné se řídit potřebami dítěte. Častějším kojením dítě automaticky dostává více mléka a častým přikládáním se laktace zvyšuje. Není nutné v tomto období dítě dokrmovat umělou formulí. Dokrm nebo nedostatečně časté kojení negativně ovlivňuje přirozenou reakci zvýšené laktace při růstovém spurtu. Může dojít až k zástavě kojení, což je veliká škoda.

Některé maminky pociťují v tomto období větší hlad a žízeň. Je třeba naslouchat svému tělu a v období častějšího kojení více jíst a pít.

### **Známky růstového spurtu:**

**Dítě vyžaduje častější krmení.** Dochází ke změně obvyklé denní frekvence kojení, což může maminku zaskočit a znepokojit.

**Dítě vyžaduje kojení i v noci.** Dítě, které již spalo celou noc se začne na kojení znovu probouzet v noci. Nebo dítě, které se kojilo 1x v noci, se začne na kojení budit a vyžadovat 2-3 kojení.

**Častěji se budí na kojení.** Dítě dříve spalo 1 až 2 hodiny, nebo i déle v kuse a najednou se probouzí po pouhých 30-45 minutách.

**Nespokojenost u prsu.** Dítě je při kojení neklidné, nebo pouští prs, protože mléko nedostává tak rychle, jak si přeje. To je častou známkou růstovém spurtu.

**Ostatní změny spánkových návyků.** Dítě může spát hůře než obvykle. Může být nespokojené, nevrle, než je obvyklé a to z hladu, který je provázen svíravými hladovými stahy žaludku.

MUDr.A. Mydlilová

Národní laktační centrum-Laktační liga