

Ishrana odojčeta i malog deteta - saveti iz apoteke

Tatjana Milošević, ZU Apoteka Melem

Balansirana ishrana deteta je preduslov za njegovu zdravu budućnost. Idealno je da beba isključivo sisa 4-6 meseci, a da se potom počne sa uvođenjem druge hrane. Dojenje može da se nastavi do kraja prve godine, ali i duže, ako to odgovara mami i bebi. Majčino mleko idealno zadovoljava bebine nutritivne potrebe. Dojene bebe ređe imaju infekcije (respiratorne i gastrointestinalne). Postoje dokazi da bebe koje sisaju lakše prihvataju drugu hranu, jer ukusi neke hrane koju jede majka prolaze kroz mleko i tako postaju prepoznatljivi bebi. Majčino mleko je lako svarljivo, osim toga, prevenira alergiju i juvenilni dijabetes, a visok sadržaj laktoze i vitamina C potpomaže resorpciju gvožđa. Za bebu je majčino mleko idealna hrana, kvalitativno i kvantitativno.

Većina žena je u stanju da doji svoje dete, ali dojenje zahteva vreme i strpljenje. Upravo zato apoteka treba da bude jedno od mesta gde majke mogu da dobiju punu podršku dojenju i savet kako da istraju u uspostavljanju, razvoju i održavanju procesa laktacije.

U slučajevima kada kod mame ili bebe postoje medicinske kontraindikacije za dojenje, jedini prihvatljiv način ishrane je adaptirana mlečna formula. Kravlje mleko ne treba davati odojčetu do navršanih 12 meseci.

Pri kupovini prve adaptirane mlečne formule u apoteci, bilo bi dobro da pomognemo majci da objektivno proceni napredovanje odojčeta i donese odluku da li je dohrana opravdana.

Kako proceniti napredovanje odojčeta?

- Pratiti ponašanje odojčeta-nedovoljno ishranjena beba posle obroka je nemirna i budi se posle 1-2 sata.
- Meriti telesnu težinu deteta - u razumnim vremenskim intervalima (na 5-7 dana) uvek u istim uslovima.

Pre odluke o uvođenju adaptiranog mleka majku je potrebno upoznati sa mogućim razlozima zbog kojih joj mleko ponestaje i motivisati je da istraje sa dojenjem. Potrebno je:

- Uputiti je da proveri ispravnost tehnike podoja
- Razmotriti ishranu majke (optimalan unos tečnosti i energije...)
- Razmotriti faktore spoljašnje sredine (podrška dojenju, stres...)
- Preispitati zdravstveno stanje deteta



Najlakši način procene opravdanosti dohrane je davanje formule nakon podoja i praćenje bebinog ponašanja. Gladna beba će prihvatiti formulu.

Ukoliko je dohrana neophodna, izuzetno je važno objasniti zašto je najbolji izbor za bebu adaptirana formula i zašto dohranu u prvoj godini života nikada ne treba sprovoditi kravljim mlekom. Kravlje mleko ne obezbeđuje odojčetu sve neophodne hranljive materije i opterećuje ga preteranim sadržajem proteina, natrijuma, kalijuma i hlora, što opterećuje bubrege. Kravlje mleko je siromašno gvožđem, a takođe količina esencijalnih masnih kiselina, vitamina E, cinka i drugih mikro elemenata nije dovoljna.

Saveti farmaceuta koji treba da prate izdavanje adaptirane mlečne formule (posebno ukoliko se ona prvi put daje detetu)

- ✓ Neophodno je strogo poštovanje uputstva sa kutije:
 - Upotreba manje količine vode može da optereti bebine bubrege i da izazove dehidraciju
 - Upotreba veće količine vode može da ometa bebin rast, jer voda ne sadrži odgovarajuće kalorije i nutrijente
- ✓ Uvek treba baciti ostatke formule iz bočice posle hranjenja
 - Bebina pljuvačka pomaže rast mikroorganizama koji izazivaju infekcije
- ✓ Ne treba zagrevati formulu u mikrotalasnoj rerni
 - Previsoka temperatura čini formulu neadekvatnom (inaktivira C vitamin i folnu kiselinu, indukuje transformaciju cis u trans oblik nezasićenih masnih kiselina).
- ✓ Zbog mogućih neželjenih reakcija, formulu je prvi put uvek potrebno dati u toku prepodneva.

Posebno je važno objasniti roditeljima kako da preduprede gojaznost deteta, jer je činjenica da odojče na veštačkoj ishrani ima veće šanse da postane gojazno. Rešenje ovog problema je u poštovanju količine adaptiranog mleka koju detetu treba dati i poštovanju formule: 150 +/- 10% ml/kg/24h

Česta pitanja koja srećemo u periodu dok je mleko jedina hrana deteta odnose se na potrebu davanja vode detetu i dilemu o optimalnim dozama vitamina D koje dete treba da unosi.

Odojče treba ponuditi vodom. Ako je optimalno dojeno ili hranjeno formulom, ukoliko je zdravo i ako živi u optimalnim termičkim uslovima, ponuđenu vodu će najčešće odbiti. Ako je žedno dete će vodu prihvatiti i to treba poštovati.

Dojene bebe zahtevaju dodatak D vitamina (preporuka je 400 ij/24h), kao i one koje uzimaju do 500ml formule dnevno. Bebama koje dnevno uzimaju 500-1000ml formule treba davati 200ij vitamina D ili 400ij ne drugi dan. Ako uzimaju 1000ml dnevno, dodavanje vitamina D nije potrebno.

Uvođenje nemlečne ishrane

Kada beba napuni 4-6 meseci roditelji se sreću sa novim izazovom, a to je uvođenje nemlečne hrane. Postavlja se veliki broj pitanja: kada početi, koja pravila poštovati, čime početi i čime nastaviti?

Prva dilema svakako je, kako prepoznati znake kojima beba pokazuje da je spremna za uvođenje nemlečne hrane. Ako beba ima 4-6 meseci roditelje treba posavetovati da obrate pažnju ako beba:

- nije zadovoljna posle punog obroka mleka,
- traži hranu češće nego ranije,
- budi se noću tražeći hranu,
- ispituje predmete ustima ili cokće usnama,
- pokreće gornje delove tela napred kada je gladna, a zabacuje kada je sita.

Kada se, na osnovu bebinog ponašanja donese odluka o uvođenju nemlečne hrane, veoma je važno poštovati osnovna pravila :

- Namirnice uvoditi jednu po jednu na 3-5 dana.
- Teksturu hrane vremenom povećavati.
- Flašicom ne davati ništa osim mleka.
- Kašice davati kašičicom-na taj način se dobro kontroliše kalorijski unos, razvija koordinacija mišića usta, jezika i akta gutanja, što je od pomoći kasnije u razvoju govora.
- Hranu ne dosoljavati (bubrežna funkcija odojčeta je nedovoljno razvijena).
- Hranu ne sladiti ni šećerom ni medom (povećava se rizik od gojaznosti, a sa pojavom zubića i od kariesa).
- Hranu pripremati sa minimumom masti.

- Sok ograničiti na 120 ml dnevno (zbog sadržaja fruktoze i sorbitola koji smanjuju apetit za drugu hranu).
- Neadaptirano kravlje mleko ne davati do kraja 1. godine.
- Jogurt u malim količinama davati od navrsenih 4-6 meseci.

Čime početi?

- Idealan prvi korak pri uvođenju nemlečne hrane su nemlečne i mlečne cerealije.
- Obično se prvo daju pirinač i kukuruz (najređe izazivaju alergiju).
- Sledeći korak su povrće, a zatim voće, meso i jaja (belance posle 1. rođendana).

Na kraju prve godine odojče treba da ima 5 obroka: 3 mlečna + 2 nemlečna

Čime nastaviti?

Dnevne potrebe						
Meseci	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
MLEKO (ml/dan)	500-960	750-900	750-900	650-800	500-750	500-750
ŽITARICE* (bez glutena)			4	4-6	8-10	10-12
ŽITARICE* (sa glutenom)				4-6	8-10	10-12
POVRĆE*			3-6	7	7-8	8-9
VOĆE-SOK*			2-6	6-7	7-8	8-10
VOĆE (gr)			80-100	90-120	120	120
MESO*			1	2-4	4-6	4-8
ŽUMANCE (3xnedeljno)				1/4	1/2	1

* Supene kašike spremljene hrane

U apotekama imamo mnogo proizvoda koji čine osnov ishrane deteta u prvoj godini života, svojim znanjem i savetima koje možemo da damo roditeljima treba da izdvojimo apoteku od svih ostalih mesta na kojima se ovi proizvodi mogu nabaviti.