



# Prehrana djeteta u prvoj godini života



Hrvatska udruga  
grupa za potporu dojenja  
HUGPD | Croatian breastfeeding support group



**Nakladnik:**

Grad Zagreb  
Zagreb, Trg Stjepana Radića 1

Hrvatska udruga grupa za potporu dojenja  
Zagreb, Vrabečak 4  
e-mail: info@hugpd.hr, hugpd@hugpd.hr

**Autorice:**

Dinka Barić mag. med. techn., IBCLC  
patronažna sestra u Domu zdravlja Zagreb - Istok

Marjana Jakčin, bacc. med. techn.  
patronažna sestra u Domu zdravlja Zagreb - Zapad

**Recenzija brošure:**

doc.dr.sc. Anita Pavičić Bošnjak, dr.med., spec. pedijatar, IBCLC

**Lektor:**

Ivana Ćosić, prof., univ. spec. pr.

**Grafička priprema:**

Letis d.o.o.

**Naklada:**

1000 primjeraka

**Tisak:**

Letis d.o.o.  
Pretetincec 89, Nedelišće  
Zagreb, rujan, 2015.



Tisak ove brošure financirao je  
Grad Zagreb sredstvima iz proračuna  
Grada Zagreba za 2015. g. u okviru  
Programa promicanja zdravlja,  
prevencije i ranog otkrivanja bolesti

Fotografije iz brošure vlasništvo su autorica teksta i HUGPD-a te se ne smiju koristiti bez njihovog prethodnog pisanog dopuštenja.

## uvodna riječ

Hrvatska udruga grupa za potporu dojenja nevladina je organizacija koja je u suradnji s dionicima zdravstvenog sustava – patronažnim sestrama – u zajednici na jedinstven način osigurala pružanje podrške dojenju. Grupe djeluju na cijelom području Republike Hrvatske. U Zagrebu ih trenutno ima 37, u prosjeku s oko 5-13 članica po svakoj grupi.

Na sastancima grupa, čije su stručne voditeljice patronažne sestre, uvijek postoji potreba za savjetovanjem članica - majki - o prehrani dojenčadi i male djece.

Zahvaljujemo se Gradu Zagrebu što je izdvojilo novčana sredstva i financijski omogućio realizaciju ove brošure kojom dodatno želimo osigurati podršku i pomoć savjetovanjem o prehrani djeteta u prvoj godini života. Veliko "hvala" i svim mamama koje su nam omogućile slikovni prikaz u ovoj brošuri.



Foto: Dinka Barić

Na samom početku svog majčinstva susrećete se s jednom od najvažnijih odluka, odlukom kako će te hraniti svoje dijete. Dojenje Vama i Vašem djetetu donosi brojne zdravstvene dobrobiti:

### **Dobrobiti dojenja za dijete:**

- + majčino mlijeko ima idealan omjer svih potrebnih hranjivih tvari,
- + u prvih 6 mjeseci djetetova života Vaše mlijeko jedina je hrana i tekućina koju dijete treba i koja ga optimalno zadovoljava,
- + dojenjem se umanjuje rizik od nastanka iznenadne dojenačke smrti (SIDS),
- + smanjuje se učestalost infekcija uha i respiratornog trakta,
- + reducira se rizik pojave alergijskih bolesti u djeteta,
- + dojenje povoljno utječe na razvoj djetetova mozga,
- + dojena djeca rjeđe obolijevaju od pretilosti i dijabetesa.

### **Dobrobiti dojenja za majke:**

- + nije potrebna priprema obroka,
- + nema dodatnih troškova,
- + uvijek je dostupno za hranjenje djeteta,
- + pomaže u regulaciji tjelesne težine nakon trudnoće, dojenjem trošite 500 kalorija dnevno!,
- + pomaže bržem vraćanju maternice u prirodnu veličinu, smanjuje se krvarenje iza poroda i općenito pospješuje brzi oporavak,
- + postoje znanstveni dokazi o smanjenoj učestalosti raka dojke i jajnika te pojave osteoporoze u žena koje su dojile,
- + postporođajna depresija rjeđa je u žena koje doje,
- + žene koje su dojile rjeđe obolijevaju od dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti.



Dojenjem se  
razvija posebna  
povezanost  
između majke  
i djeteta!



Foto: HUGPD



Foto: HUGPD



Foto: Dinka Barić

## dobro je imati podršku!

Dojenje je prirodan proces koji se nakon poroda nastavlja, ali je i vještina koju trebate naučiti.

O dojenju se zajedno sa svojim partnerom informirajte čitajući knjige i članke, sudjelujte u trudničkom tečaju i uključite se u Grupu za potporu dojenju.

Potražite podršku u bliskim prijateljima i rodbini koji imaju pozitivno iskustvo s dojenjem.

Razgovarajte i savjetujte se sa svojom patronažnom sestrom i ginekologom o porodu i dojenju, opišite im svoj plan poroda i naglasite da svoje dijete želite isključivo dojiti.

Informirajte se o tome što Vas očekuje u rodilištu, kako biste se što bolje pripremili.

## podrška očeva i cijele obitelji majci za vrijeme dojenja

Početak dojenja nije uvijek lak. Većini će majki od velike važnosti biti emocionalna podrška, razumijevanje, strpljenje i ohrabrenje njezina partnera i bliže obiteljske zajednice.

Donošenje odluke o dojenju, zadovoljstvo i trajanje dojenja svakako je uspješnije i duže ako postoji podrška partnera.

# važno je donijeti odluku!

U rodilištu je važno naglasiti svoj izbor i želju za dojenjem. Kontakt kože na kožu Vas i Vašeg djeteta osigurat će Vam najbolju prilagodbu u prvim satima nakon poroda, kao i najbolje uvjete za početak dojenja. Zajednički boravak majke i djeteta u rodilištu osigurava nastavak najboljih uvjeta za dojenje i stvaranje optimalnog ritma u produkciji mlijeka te zblizavanje majke i djeteta.

Ako Vam netko savjetuje da prestanete dojiti, zahtijevajte argumentirano obrazloženje i svakako zatražite drugo mišljenje.

Bez obzira na to kako će te hraniti svoje dijete s njegovim se rođenjem Vaš život mijenja. Tijekom prvih tjedana većina djece nema pravilan ritam sna i hranjenja. Na to se također trebate pripremiti.

Po dolasku kući iz rodilišta Vama i Vašem djetetu bit će potreban zajednički boravak uz puno odmora i međusobnog kontakta. To će Vam osigurati lakši uvid u potrebe djeteta i rane znakove gladi koje će Vam dijete pokazati kada želi sisati.

Potražite pomoć i podršku svoje **patronažne sestre** kao i drugih stručnjaka koji Vam svojim savjetima mogu pomoći. Čak i ako već imate iskustva u dojenju, neke situacije znaju biti drugačije i možda će Vam biti potrebno ohrabrenje. Nemojte se ustručavati zatražiti stručnu pomoć i podršku!

Postoje zdravstveni stručnjaci – **patronažne sestre i Grupe za potporu dojenju** - koje Vam žele pomoći u dojenju!



Foto: HUGPD



Foto: HUGPD

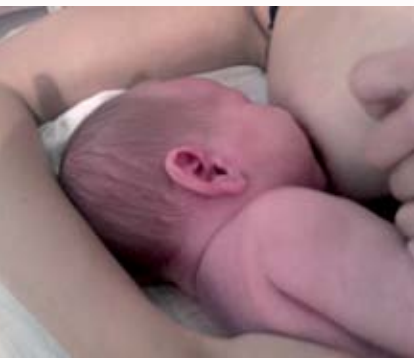


Foto: Dinka Barić

## pitanja koja majke najčešće postavljaju?

- + *hoću li imati dovoljno mlijeka?*
- + *kako ću nahraniti dijete kada smo na javnom mjestu?*
- + *kako ću uskladiti dojenje i povratak na posao i/ili obaveze koje me očekuju?!*

### Rješenja su vrlo jednostavna, ako ih prihvatite!

- + dojenjem na zahtjev osigurat ćete dovoljnu dnevnu količinu mlijeka djetetu!
- + za vrijeme dojenja u javnosti možete koristiti pokrivalo kojim ćete si osigurati privatnost!
- + izdajajte se ako za tim postoji potreba.
- + izdono mlijeko ostavite osobi koja čuva dijete, kako bi ga mogla nahraniti.

### Pet ključnih koraka za uspostavu uspješnog dojenja

Vrijeme u prvim tjednima nakon poroda najvažnije je za uspješnu prilagodbu djeteta kao i uspješno dojenje! Slijedite navedene korake:

- + dojite često i na zahtjev djeteta, 8-12 pa i više puta u 24 sata,
- + osigurajte sebi i djetetu udoban i pravilan položaj,
- + hranite dijete isključivo svojim mlijekom bez dodatnih tekućina (vode i čaja), zamjenskih pripravaka i ne koristite dude varalice,
- + nakon podoja svoje bradavice premažite s par kapi mlijeka, čime im osiguravate najbolju njegu,
- + potražite pomoć i podršku tijekom dojenja, ako Vam je potrebna!

## budite strpljivi i nježni prema sebi i svom djetetu!

Znajte da je dojenje nova vještina koju ćete naučiti zajedno! Opustite se i zauzmite položaj u kojem ćete se udobno osjećati za vrijeme dojenja! Poduprite leđa udobnim jastukom, postavite dijete prema dojci, ne nagnijte se prema naprijed. Ako sjedite, koristite malu klupicu za udobniji položaj nogu. Koristite jastuk kako bi lakše pridržavali dijete i omogućili mu bolji prihvat dojke.

Postavite dijete licem okrenuto prema bradavici dojke, a uho, rame i kuk neka mu pri tome budu u istoj ravnini. Dojku na kojoj dijete siše sami možete podržavati postavljanjem palca iznad i ostala četiri prsta ispod dojke. Držite prste iza areole (tamne kože oko bradavice), kako bi dijete neometano i pravilno sisalo.



## postavljanje djeteta na dojku



Foto: Dinka Barić

Približite cijelo djetetovo tijelo k sebi, a lice prema dojci. Nosić djeteta se pri tom nalazi u razini bradavice, a usta tik ispod bradavice.

Dodirnite bradavicom gornju usnu djeteta i pričekajte da dijete široko otvori usta. U početku je potrebno biti strpljiv. Nemojte pokušavati uguravati bradavicu, dijete će je samo obuhvatiti! Dijete će obuhvatiti bradavicu zajedno s vanjskim djelom areole.

Prilikom pravilnog prihvata djetetov nos i brada dodiruju dojku. Gornja su i donja usna djeteta tijekom sisanja okrenute prema van. Donju je usnu ponekad teško vidjeti, ali laganim pritiskom na donji dio brade usna će se okrenuti.

Dijete će pokretima jezika tijekom sisanja nježno obuhvatiti donji dio bradavice – areole - i njezinom masažom isisavati mlijeko iz mliječnih kanalića u bradavici.

Tijekom jednog podoja dijete nije potrebno stavljati na obje dojke. Ako to činite, važno je da dijete na jednoj dojci siše 15 minuta, prije nego li ga stavite na drugu dojku.

Ako ste dojili samo na jednoj dojci, pri sljedećem podoju prvo ponudite drugu dojku. Ako ste dojili na obje dojke ili ste ih tijekom podoja više puta izmijenili, sljedeći podoj započnite na dojci koja je punija.



Foto: Dinka Barić



Foto: Dinka Barić

## njega bradavica

Nakon dojenja pustite bradavice da se posuše na zraku. S par kapi mlijeka premažite bradavice. Ono će pomoći u liječenju manjih oštećenja na bradavicama (ragada). To možete učiniti svaki puta nakon dojenja. Izbjegavajte nanošenje sapuna na bradavice! Sapuni će ukloniti prirodnu masnoću te izazvati sušenje i pucanje, a to će povećati sklonost bolnosti i razvoj ragada.

## položaji prilikom dojenja

Postoji nekoliko načina kako svoje dijete možete držati za vrijeme dojenja.

- + **položaj kolijevke** - najčešći je položaj. Majka pridržava dijete pri čemu je djetetova glava na majčinoj podlaktici s iste strane kao i dojka iz koje dijete siše. Cijelo tijelo djeteta okrenuto je prema majci.
- + **unakrsni hvat u položaju kolijevke** - položaj koji se koristi kod prijevremeno rođene djece i/ili djece koja imaju poteškoće u dobrom prihvatu dojke. Dijete tijekom dojenja leži na podlaktici ruke koja je suprotna dojci kojom se hrani. Glava djeteta pridržava se dlanom u području vrata.
- + **ležeći položaj** - položaj koji se često koristi tijekom prvih tjedana nakon poroda, u majki koje su rodile carskim rezom ili su imale epiziotomiju te tijekom noćnih podoja. Majka leži na boku. Dijete leži čitavim tijelom okrenuto prema majci – uška, rame i kuk nalaze se u jednoj ravnini, a usta su u visini bradavice.



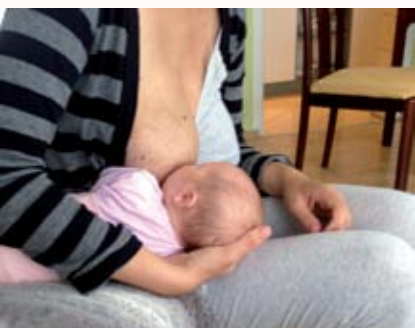
*Položaj kolijevke  
Foto: Dinka Barić*



*Unakrsni hvat u položaju kolijevke  
Foto: Dinka Barić*



*Ležeći položaj  
Foto: Dinka Barić*



Položaj nogometne lopte  
Foto: Dinka Barić



Položaj nogometne lopte  
Foto: Dinka Barić

### Zapamtite:

Pláč je kasni znak gladi i tada je dijete potrebno prvo umiriti, a potom staviti na dojku.

- + **položaj nogometne lopte** – položaj koji je koristan majkama s velikim dojkama, uvučenim bradavicama, kod prijevremeno rođene djece, kod istovremenog dojenja blizanaca, kod zastojne dojke, bolnih i oštećenih bradavica te učenja tehnike dojenja. Dijete leži pod majčinom rukom leđima na majčinoj podlaktici. Tijelo i stražnjica djeteta nalaze se u visini majčina struka, a noge su usmjerene prema natrag, iza majčinih leđa.

## još savjeta za uspješno dojenje

Možda će Vam trebati dva do tri tjedna kako biste bili sigurni i zadovoljni prilikom dojenja djeteta.

- + s dojenjem započnite već tijekom prvog sata nakon poroda ili što je ranije moguće.
- + dijete često stavljajte na dojku.
- + rano i učestalo dojenje Vašem će djetetu osigurati potrebnu količinu mlijeka.
- + djetetu nemojte davati vodu ili zamjensko mlijeko, osim ako to nije preporuka liječnika.
- + pijte dovoljno tekućine i hranite se kvalitetno.
- + dojenje će vremenom postati jednostavno i prirodno.
- + držanje djeteta u naručju jako je važno, time mu pružate sigurnost i ljubav koje su mu potrebne.
- + dijete stavite na dojku čim pokaže rane znakove gladi - okretanje glavicice na stranu; pokreti sisanja usnama; stavljanje šakica u usta; brzo pomicanje očiju ispod kapaka.

**Dojenje ide** dobro kada:

- + vaše dijete siše 8 i više puta u 24 h (svakih 2-3 sata),
- + vaše dijete siše duže od 15 minuta na svakoj dojci,
- + vaše dijete ima najmanje tri mokre pelene tijekom prvih nekoliko dana te šest i više mokrih pelena do kraja prvog tjedna života,
- + vaše dijete ima jednu ili više stolica zlatno-žute boje dnevno, koje do kraja prvog tjedna mogu biti učestalije,
- + možete vidjeti i čuti kako dijete siše i guta mlijeko tijekom dojenja,
- + dojke nakon podoja postaju mekše,
- + je Vaše dijete zadovoljno nakon podoja.



## prehrana majke dojilje

Tijekom razdoblja dojenja jedite raznovrsnu hranu i pijte dovoljno tekućine. Time ćete zadovoljiti svoje prehrambene potrebe i održati optimalno stvaranje mlijeka. Nisu Vam potrebne *specijalne* namirnice i čajevi kako bi imali veće količine mlijeka.

**Skokovi u rastu** - Vaše će dijete imati periode u razvoju kada će željeti sisati učestalije nego inače. Oko trećeg i šestog tjedna života te između 3 i 4 mjeseca prisutne su razvojne faze kada dijete za porast tjelesne mase treba više mlijeka nego inače pa je potreba za sisanjem učestalija. U tim fazama sve funkcionira po principu ponude i potražnje i zato ne brinite! Dovoljno je samo djetetu omogućiti da siše na zahtjev, koliko često to želi. To obično traje 24-48 sati, nakon čega dolazi do stvaranja veće količine mlijeka, a dijete postaje zadovoljno.

# poteškoće koje se mogu pojaviti tijekom dojenja

## Prepunjenost i zastoj u dojkama

Osjećaj prepunjenost dojki čest je tijekom prvog tjedna nakon poroda, najčešće dok se ne uspostavi optimalan odnos između proizvodnje i količine mlijeka koju dijete treba. Da bi se spriječile komplikacije te kako ne bi došlo do zastoja, potrebno je osigurati redovito pražnjenje dojki učestalim stavljanjem djeteta na prsa ili izdajanjem dojki.

- + dojite na zahtjev, svaki put kada dijete za to pokaže interes, 8 – 12 x u 24 h.
- + ako se samo ne budi, novorođenče razbudite za podoje svaka 2 sata, a tijekom noći svaka 3 sata.
- + osigurajte pravilan položaj djeteta na dojci kao i pravilan prihvrat bradavice.
- + dojite iz obje dojke tijekom jednog podoja.
- + dopustite djetetu da odluči kada će prestati sa sisanjem. Podoj vremenski može trajati između 20 i 40 min.

Ako je dojka prepunjena i dijete je ne može pravilno prihvatiti, izdajajte se prije podoja, dok bradavica i areola ne omekšaju. Topli oblozi prije izdavanja i omekšavanje areole uz laganu masažu cijele dojke postupci su koji Vam mogu pri tome pomoći. Ako dijete nije posisalo dovoljnu količinu mlijeka, izdojite se i nakon podoja. Za postizanje osjećaja ugone na dojke nakon izdavanja možete 15-20 minuta staviti hladne obloge.

## Oštećenja bradavica

Osjetljivost i manji stupanj bolnosti bradavica često su prisutni tijekom prvog tjedna nakon poroda, u vremenu prilagodbe i početka dojenja. Kako bi spriječili nastanak oštećenja pri postavljanju djeteta na dojku pazite na ispravan položaj. Ako osjećate nelagodu ili bol tijekom dojenja pokušajte dijete ponovo postaviti na dojku. Ako već imate oštećene bradavice, pokušajte dojiti u drugim položajima! Nepravilan položaj i loš prihvat djeteta na prsa najčešći su uzroci oštećenja bradavica.

### **Koristite unakrsni položaj kolijevke, položaj nogometne lopte ili ležeći položaj.**

- + započnite s dojenjem iz dojke na kojoj nema većih oštećenja bradavica.
- + ako imate oštećenja na obje bradavice, masirajte dojke prije podoja sve dok mlijeko ne poteče iz bradavica.
- + nakon podoja nježite bradavice premazujući ih s par kapi svoga mlijeka, ostavljajući ih da se suše na zraku.
- + ako se oštećenja ne smanjuju, a tegobe nastave, potražite savjete patronažne sestre i savjetnice za dojenje.

### **Dojenje ne bi smjelo biti bolno!**

Ako tijekom dojenja osjećate bol, odmaknite dijete s dojke i pokušajte ga ponovo staviti. Prekinite djetetovo sisanje nježnim pritiskom prsta na kut usana (dijete će otvoriti usta i pustiti bradavicu dojke). Zatim ponovno pokušajte staviti dijete na dojku s dubljim prihvatom bradavice u djetetovim ustima. Sjetite se da je dojenje nova vještina i da Vam je potrebno malo vremena i vježbe da je svladate. Budete li i dalje imali iste poteškoće i osjećaj bola tijekom dojenja svakako zatražite pomoć i savjetujte se s patronažnom sestrom.



Foto: Dinka Barić



Foto: Dinka Barić



Foto: Dinka Barić

## Začepjeni mliječni kanalići

Bolno područje ili čvorić u dojci može biti posljedica začepjenja mliječnog kanalića. Postupci koji pomažu:

- + provjerite je li položaj grudnjaka dobar, ne nosite grudnjak koji steže i tijekom spavanja izbjegavajte položaje kojima možete stvoriti pritisak na dojke,
- + dojite često, najprije iz dojke u kojoj je nastalo začepjenje kanalića,
- + postavite dijete na dojku tako je da mu je brada usmjerena prema području začepjenja,
- + odmarajte se i pijte dovoljno tekućine,
- + na bolno područje prije dojenja stavite tople obloge,
- + nježno masirajte cijelu dojku, a za vrijeme podoja područje začepjenja.

## Upala dojke – mastitis

Bolne kvрге s pojavom crvenila na tkivu dojke uz simptome koji nalikuju gripi - visoka tjelesna temperatura, zimica, bolovi u mišićima i iscrpljenost - mogu upućivati na pojavu upale dojke.

- + nastavite s primjenom postupaka kao i kod začepljenog kanalića.
- + nastavite dojiti.
- + ako je prošlo više od 24 sata od pojave simptoma, i unatoč primjeni preporučenih postupaka nije došlo do otklanjanja tegoba, potrebno je zatražiti i liječničku pomoć.

## Dojenje dvojki i trojki

Majke blizanaca mogu osigurati dovoljnu količinu mlijeka za oba djeteta. Ovisno o ritmu spavanja i hranjenja, dojenje je moguće organizirati posebno ili zajednički.

Ako su djeca rođena prije termina ili su iz drugih razloga odvojena od majke, s izdajanjem je potrebno započeti što ranije, najoptimalnije je unutar 6 sati nakon poroda, odnosno prema sposobnosti majke, i to 8-12 puta/24h.

Većina majki to može, ali im je potrebna velika pomoć i podrška bliskih i stručnih osoba, kao i puno strpljenja i upornosti same majke. Ako je nadohrana neizbježna, potrebno ju je davati u minimalno potrebnim količinama te nakon podoja. Dragocjeno je osigurati što više dnevnih podoja svakom djetetu – posebno kod trojki.

### **Dojenje prijevremeno rođenog ili bolesnog djeteta**

Majčino je mlijeko za prijevremeno rođenu i bolesnu djecu od posebne važnosti. Ono osigurava sve potrebne nutrijente i snažno podupire nedovoljno zreo imunološki, neurološki i probavni sustav djeteta. Od iznimnog značaja za tu djecu je i osigurati rani *kontakt kože na kožu* i provoditi ga što je moguće češće i duže.

Vrlo je bitno redovito se izdajati i nastojati dobiti što više mlijeka, bez obzira na to što su potrebe djeteta u početku možda male. Dojke se u ranim tjednima nakon poroda izdajanjem vrlo lako potiču na proizvodnju mlijeka. Idealno bi bilo kada biste dva tjedna nakon poroda postigli dnevnu proizvodnju od 500 ml mlijeka ili više.

### **Dojenje i bolesti majke**

Tijekom najučestalijih infektivnih bolesti (prehlada, gripa) dojenje nije potrebno prekidati. Potrebno je spriječiti prijenos infekcije na dijete (pranje ruku, nošenje zaštitne maske, provjetravanje prostora) i liječiti osnovnu bolest i simptome u majke. Kod takvih stanja majčino će mlijeko dodatno zaštititi dijete prijenosom stvorenih antitijela.



Foto: HUPD

Ako Vam je potreban dodatni savjet ili uputa javite se u Grupe za potporu dojenja, tamo ćete dobiti potrebnu stručnu pomoć i praktičnu podršku.



Ako ste zbog svoje bolesti ipak zabrinuti za zdravlje svoga djeteta, razgovarajte sa svojim liječnikom. Ipak, postoje određene bolesti majke kada se ne preporučuje dojenje, npr. HIV pozitivne majke ne smiju dojiti!

### **Dojenje i lijekovi**

Većina lijekova nije štetna za dijete jer se samo male količine lijeka iz majčinog organizma izlučuju u mlijeko, ali neki mogu biti, pa je uputno da se prije uzimanja bilo kojeg lijeka tijekom dojenja zatražiti savjet liječnika, a posebice ako se radi o lijekovima koje možete nabaviti bez recepta.

### **Alkohol, droge i duhanski proizvodi**

Zlouporaba alkohola i droga može naškoditi i majci i djetetu. Oni putem majčinog mlijeka lako prelaze u dječji organizam koji je na njihovo djelovanje puno osjetljiviji od organizma odraslih. Za vrijeme dojenja konzumiranje alkoholnih pića se ne preporučuje. Zbog štetnog utjecaja nikotina na dijete koji se prenosi majčinim mlijekom, ako je majka aktivni pušač, ali i boravkom djeteta u zadimljenom prostoru, savjetuje se izbjegavanje pušenja za vrijeme dojenja. Dijete bi svakako trebalo poštediti tih nepotrebnih negativnih utjecaja.

### **Povratak na posao**

Povratak na posao ne treba značiti i prestanak dojenja. Dojenje i nakon godinu dana ima puno prednosti za zdravlje Vašeg djeteta. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dojenje u trajanju do dvije godine, ali i duže, odnosno dokle to dijete i majka žele. Pri tom možete koristiti izdajalicu i izdojeno mlijeko ostaviti kako bi se dijete njime nahranilo za vrijeme vaše odsutnosti, ili dijete možete dojiti u vremenu koje provodite zajedno nakon povratka s posla.



Foto: Dinka Barić

# najosnovnije o izdajanju i pohranjivanju izdojenog mlijeka

Neke situacije tijekom dojenja utjecat će na Vašu potrebu za izdajanjem. Na samom početku tj. nakon poroda, razlozi za izdajanje najčešće su odvojenost majke i djeteta – prijevremeno rođenje djeteta, slabost i iscrpljenost djeteta ili zdravstveno stanje majke.

Izdajanje je potrebno provoditi pri oštećenju bradavica, zastoju mlijeka i upali dojke, kada se želi potaknuti i povećati stvaranje mlijeka te ako postoji privremena kontraindikacija za dojenje u majke (uzimanje određenih lijekova) i djeteta.

Izdojeno mlijeko možete pohraniti u ledenicu i pripremiti određene zalihe, ako se primjerice planirate ranije vratiti na posao ili drugim obavezama tijekom kojih ćete biti odvojeni od djeteta.

Izdajati se možete ručno ili upotrebom mehaničkih izdajalica. Obje metode imaju svoje prednosti i nedostatke, ali treba znati i to da je izdajanje vještina koja se vježbom usavršava.

Započinjanje s izdajanjem ovisit će o razlogu zbog kojeg to činite.

- ⊕ ako želite potaknuti i/ili održati laktaciju preporučuje se započeti 6 sati nakon poroda, a najkasnije tijekom prvih 24 sata. Izdajati se treba svaka 2-3 sata i barem jednom noću sve do uspostave dojenja kojem će pomoći i postupak kontakta “kože na kožu”.

- + ako je razlog izdavanja prepunjenost dojki, dojke izdajajte do osjećaja ugone i smanjenja napetosti. Riješite se nakupljanja mlijeka u dojkama i eventualnih zastoja, ali upamtite da dojkama nije potrebno izdajati "do kraja", jer ćete tako potaknuti stvaranje veće količine mlijeka.

## Ručno izdavanje

- + operite ruke toplom vodom.
- + pripremite čistu posudu/šalicu u koju ćete sakupljati mlijeko.
- + masirajte dojkama nježno kružnim pokretima od baze prema bradavici.
- + postavite palac desne ruke iznad areole bradavice, a kažiprst i ostale prste iste ruke smjestite ispod areole na dojci.
- + nježno stvarajte lagani istovremeni pritisak palcem i kažiprstom dok dojkama potiskujete prema natrag.
- + istiskujte mlijeko dok ne prestane izlaziti iz bradavice, a potom rotirajte položaj palca i prstiju iz položaja "6/12 sati" u položaje "5/11", "2/8", "3/9", kružeći njima na spomenuti način iznad tamnog dijela areole.
- + kada se otjecanje mlijeka smanji isti postupak ponovite i s drugom dojkama.
- + ako dijete nije uz Vas, uspješnijem izdavanju pomoći će promatranje djetetove fotografije ili osjet djetetova mirisa s njegove odjeće.

## Izdavanje pomoću izdajalice

Iako se primjena izdajalice čini praktičnijom i bržom metodom, ručno će izdavanje u mnogim situacijama ipak biti bolja opcija, posebice kada su bradavice dojke već oštećene i kod zastojne dojke.

## Prije upotrebe izdajalice potrebno je:

- + oprati ruke!
- + uvijek koristiti čistu izdajalicu!
- + pridržavati se uputa proizvođača o održavanju i sastavljanju izdajalice.
- + odabrati ispravnu veličinu prsne školjke na izdajalici.
- + pripremiti raspored izdavanja – pokušati izdajati svaki dan u isto vrijeme.
- + izdojeno mlijeko skladištiti u manjim količinama (60 ml), a posudu ili vrećicu označiti s vremenom i datumom kada je pohranjena.
- + prije izdavanja dobro je staviti tople obloge na dojke te ih masirati kružnim pokretima što će potaknuti bolji otpust mlijeka iz dojke.
- + tijekom prvih dana izdavanja možda nećete izdojiti veće količine mlijeka, ali svakodnevnim i čestim ponavljanjem postupka izdojena će se količina mlijeka povećati.

## Čuvanje (pohranjivanje) izdojenog mlijeka

Izdojeno je mlijeko najbolje čuvati u staklenim posudama. Ako ih nemate, koristite plastične. Najmanje se preporučuju plastične vrećice jer se mogu oštetiti, ali su zbog pristupačne cijene najčešće u upotrebi kada izdojeno mlijeko pohranjujemo u ledenicu. Prije zaleđivanja dozu svježeg mlijeka označite datumom i vremenom izdavanja.

### **Čuvanje izvan hladnjaka**

Izdojeno mlijeko može ostati izvan hladnjaka max. 6 sati pri sobnoj temperaturi do 25 °C. Ako je ikako moguće, koristite hladnjak prilikom čuvanja mlijeka.



Čuvanje mlijeka  
izvan hladnjaka

Čuvanje mlijeka  
u hladnjaku

Čuvanje mlijeka  
u ledenici

### **Čuvanje mlijeka u hladnjaku**

Mlijeko uvijek držite u centralnom dijelu hladnjaka. Preporučeno vrijeme pohrane je 5 – 8 dana. Ako ga u tom periodu ne iskoristite, stavite ga u ledenicu.

### **Čuvanje mlijeka u ledenici**

U pretincu za zaleđivanje unutar hladnjaka mlijeko može stajati do 14 dana. U ledenici u kombinaciji s hladnjakom mlijeko čuvajte manje od 6 mjeseci. U ledenici koja ima duboko zamrzavanje (-20 °C) mlijeko može ostati pohranjeno do 12 mjeseci.

### **Odmrzavanje mlijeka i njegova priprema za upotrebu**

Odmrzavajte mlijeko u hladnjaku ili ispod tople tekuće vode. Temperatura vode ne bi smjela biti viša od 37 °C. Za odmrzavanje i zagrijavanje ne koristite mikrovalnu pećnicu, dolazi do nejednolikog zagrijavanja mlijeka pa su moguće opekline. Odmrznuto mlijeko pohranjeno u hladnjaku mora se upotrijebiti u roku od 24 sata. Ako ste ga odmrznuli na sobnoj temperaturi, mlijeko iskoristite unutar sat vremena. Jednom odmrznuto mlijeko nemojte ponovo zaleđivati. Majčino se mlijeko stajanjem može odijeliti – mlijeko je i dalje dobro za upotrebu! Samo ga protresanjem ponovno smiješajte. Ako Vam je i nakon hranjenja ostala određena količina mlijeka, potrebno ga je baciti.

### **Alternativne metode hranjenja djeteta izdojenim i/ili zamjenskim mlijekom**

Ako su Vas zadesile poteškoće koje Vas trenutno onemogućavaju da direktno hranite dijete na dojci, dobar je izbor hranjenje djeteta pomoću šalice, štrcaljke ili žlice. Time se izbjegava mogućnost nastanka konfuzije bradavica, što je učestao problem prilikom hranjenja djeteta uporabom bočica s dudom.

Dijete drugačije prihvaća i sisa dudu od bradavice dojke te se pri češćem korištenju dude, posebice u novorođenačkoj dobi, dijete može zbuniti i početi teže prihvaćati bradavicu dojke.

Stoga, ako u početku niste u mogućnosti hraniti dijete direktno na dojci, o ovim se metodama hranjenja detaljnije informirajte u Grupama za potporu dojenja ili kod patronažne sestre. Svakako ih pokušajte primijeniti, jer ćete tako osigurati uspješnije i lakše vraćanje djeteta na prsa.

## do kada dojiti i produženo dojenje

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dojenje do druge godine djetetova života pa i dulje, sve dok majka i dijete to žele. Mnoge majke i djeca uživaju u dojenju sve do trenutka kada jedno od njih dvoje ne odluči drugačije.

Dojenjem starijeg djeteta osiguravate brojne dobrobiti za njegov rast i razvoj.

Sudjelujete u "posebnim" zajedničkim trenucima djetetovog neovisnog rasta i razvoja. Pomozite mu da osjeti sigurnost. Osigurajte mu potrebne zaštitne tvari (antitijela) uz pomoć kojih će razviti bolju otpornost na bolesti.

Ako ste pak odlučili prestati s dojenjem i prije no što Vaše dijete to odluči:

- + pokušajte to učiniti postepeno privikavajući pritom dijete polako i dajući mu dodatnu pažnju, kako bi umanjili mogućnost emocionalne traume,
- + učinite to na najmanje stresan način, jer je to pravo Vas i Vašeg djeteta.



Foto: Dinka Barić

## što je dohrana?

Dohrana je uvođenje novih namirnica (povrća, voća, mesa, žitarica, ribe, jaja...) u prehranu dojenčeta koje se dotada hranilo majčinim mlijekom, dojenačkim mliječnim pripravkom ili njihovom kombinacijom. U stručnoj se literaturi hranjenje djeteta majčinim ili zamjenskim mlijekom uz dodatak drugih namirnica naziva komplementarnom prehranom.

## kada započeti s dohranom?

Prvih 6 mjeseci djetetova života majčino mlijeko jedina je i najzdravija hrana i tekućina koju ono treba. Ako se dojenče hrani zamjenskim mlijekom, s dohranom također ne treba započinjati prije nego li napuni 6 mjeseci.

S navršenih 6 mjeseci života potrebe djetetovog organizma za željezom i cinkom, a kasnije i za drugim nutrijentima (vitaminima, mineralima i mikronutrijentima, proteinima itd.) počinju prerastati mogućnosti majčina mlijeka da ih u potpunosti zadovolji. Tada je vrijeme da svome djetetu počnete nuditi dodatnu hranu (dohranu). Probavni, endokrinološki i imunološki sustavi zdravog šestomjesečnog dojenčeta dovoljno su sazreli za prihvaćanje, probavljanje i iskorištavanje hranjivih tvari iz drugih namirnica bez značajnijih rizika za njegovo zdravlje. Primijetit ćete da Vaša beba u toj dobi može sjediti uz potporu, kontrolira pokrete glave, aktivno poseže za predmetima i brzo i precizno ih stavlja u usta, žvače igračke i čini pokrete žvakanja. To su pokazatelji da je

Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF preporučuju:

Zlatni standard prehrane dojenčadi podrazumijeva isključivo dojenje do navršenih 6 mjeseci života, a zatim nastavak dojenja uz postupno uvođenje dohrane sve do navršene dvije godine pa i duže, ako to i dijete i majka žele.

dosegnula i razinu psihomotornog razvoja potrebnu za postupno ovladavanje vještinama sigurnog i učinkovitog hranjenja krutom hranom.

U slučaju slabog napredovanja djeteta na težini, usprkos čestim podojima i stimulaciji laktacije, s dohranom se može započeti s navršениh 17 tjedana, ali isključivo na preporuku i uz savjetovanje s liječnikom.

O početku uvođenja dohrane prijevremeno rođenog djeteta također se savjetujte s liječnikom.

Gutanjem plodne vode u maternici i sisanjem majčina mlijeka beba je već doživjela prve susrete s tragovima okusa majčine prehrane. Sada će osjetiti svu raskoš aroma, a to joj se i ne mora odmah svidjeti. Suočiti će se s potpuno novim načinom hranjenja koji zahtijeva prihvatanje i premještanje hrane po ustima, žvakanje i gutanje hrane različite gustoće, teksture i topline, odgrizanje.

Naoružajte se strpljenjem i optimizmom, opustite se i učinite trenutke hranjenja obostrano ugodnim iskustvom prihvaćajući ovo novo i uzbudljivo poglavlje djetetova života kao još jedan izazov roditeljstva.

## preporuke koje će vam pomoći i uvođenje dohrane učiniti sigurnijim

**Prvi susreti s krutom hranom neka budu u vrijeme kada je dijete dobro raspoloženo i nije previše gladno, nije bolesno, umorno ili razdražljivo.**

Jako gladno i neraspoloženo dijete može biti nemirno, nezainteresirano i nestrpljivo.



*Gabrijela, 6 mjeseci, spremna je za susret s krutom hranom.  
Foto: Marjana Jakčin*



Dijete treba biti u uspravnom sjedećem položaju (ne u poluležećem!) u sjedalici za hranjenje ili u vašem krilu.



*Gabrijela, 6 mj., sjedi uspravno u majčinu krilu na plaži. Hrana koju ne uspijeva progutati cijedi joj se niz bradu.*

*Foto: Marjana Jakčin*

Sjedeći položaj ili sjedeći položaj s blagim nagibom prema naprijed smanjuje mogućnost zagrcavanja hranom i olakšava dojenčetu da mu hrana koju ne može ili ne zna progutati jednostavno pasivno iscuri niz bradu, ispadne iz usta ili da je aktivno ispljune van. Stavite dijete u sjedalicu za hranjenje ili sebi na krilo.

### **Uvodite samo po jednu novu namirnicu svakih 4-5 dana, u jutarnjim satima i u malim količinama.**

Prvi su dan dovoljna 1-2 zalogaja nove namirnice, sljedeći dan 2-3, i tako dan za danom postupno povećavajte količinu. Tako omogućavate djetetu da se privikne na novu namirnicu i prihvati je. Ako se pojave probavne smetnje ili alergijska reakcija, sa sigurnošću ćete znati da je dijete reagiralo na namirnicu koju upravo uvodite u prehranu.

### **U dojenčeta koje je navršilo 6 mjeseci dohranu možete započeti povrćem, voćem, žitaricama ili mesom.**

Redoslijed uvođenja namirnica najčešće je povezan s tradicijom pojedinih krajeva svijeta. Nema jednoznačnog stava s kojom vrstom hrane treba započeti dohranu šestomjesečnog djeteta. Dojenčadi mlađoj od 6 mjeseci ne bi trebalo davati meso.

Većina djece u početku prednost daje slatkastim ili neutralnim okusima poput voća ili žitno-mliječnih obroka, nakon kojih ponekad teže prihvaćaju trpke i gorkaste okuse povrća. Imajući na umu činjenicu da su potrebe šestomjesečnog dojenčeta za željezom i cinkom, kojim obiluju povrće i meso, vodeći razlog uvođenja dohrane, mnogi roditelji dohranu započinju upravo tim namirnicama (kuhanim povrćem, obrocima od kuhanog mesa i povrća).

### **Kako pripremiti prve obroke?**

Povrće dobro operite i pripremite kuhanjem u minimalnoj količini vode ili na pari. Nudite postupno samo jednu vrstu povrća kroz 4-5 dana.

Nakon što ste uveli dvije ili tri vrste povrća, u obroke od tog povrća možete početi dodavati meso ili žitarice. Meso kuhajte u malo vode, pred kraj dodajte povrće i malo ulja. U početku odabirite lakoprobavljive vrste mesa poput peradi, janjetine, kunića i teletine.

Voće se daje svježe. Dobro ga operite i ogulite koru koja sadrži ostatke pesticida. Nije potrebno kuhati voće jer ono tako gubi hranjivu vrijednost.

Birajte sezonsko povrće i voće iz našeg podneblja. Najbolji su izbor voće i povrće iz Vašeg vrta ili organskog uzgoja. Započnite s lakše probavljivim vrstama povrća i voća kao što su tikvice, buća, koraba, mrkva, brokula, cvjetača, jabuka, kruška, marelica, breskva.

Žitarice možete dodavati u izdvojeno majčino mlijeko ili zamjensko mlijeko, kuhano povrće, obroke od kuhanog mesa i povrća. Voće nudite samostalno, u kombinaciji sa žitaricama ili žitno-mliječnom kašom.

U obroke od mesa i povrća dodajte 2/3 čajne žličice ulja. Najkvalitetnija su ulja s visokim sadržajem nezasićenih masnih kiselina: maslinovo, repičino, suncokretovo. Kasnije se mogu davati i manje količine maslaca.

### **Dopustite djetetu da se prilagodi na novu hranu i vjerujte mu!**

Djetetu treba vremena da krutu hranu počne povezivati s hranjenjem. U početku će je uglavnom istraživati i igrati se, a pojest će vrlo malo. Dopustite djetetu da istražuje hranu ručicama, da je liže, siše, razmazuje, igra se... Kada shvati da ga hrana može i zasititi, ako mu se sviđa obrok i ako je gladno, počet će rado i više jesti.

Kada dijete okreće glavu u stranu, gura je unatrag ili stišće usnice, znak je da više ne želi jesti. Nemojte ga siliti, hraniti na prijevaru, nagovarati.



*Gabrijela, 6 mjeseci,  
istražuje svoj obrok.  
Foto: Marjana Jakčin*



*Viktorija, 7 mjeseci, uspijeva nešto i pojesti žlicom.  
Foto: Marjana Jakčin*



*Viktorija, 7 mjeseci, pojela je koliko je željela i sada istražuje.  
Foto: Marjana Jakčin*

To je osnova prirodne regulacije apetita i zdravog odnosa prema hrani za cijeli život. Omogućite djetetu da je razvije!

*Kao što je u prvih 6 mjeseci moguće uspješno isključivo dojiti dijete, na njegov zahtjev, oslanjajući se na njegove prirodne instinkte i prepuštajući mu potpunu kontrolu nad količinom hrane koju želi pojesti, tako mu se i sada s povjerenjem možete prepustiti da Vas vodi!*

Osigurajte djetetu primjerene obroke, sigurnost pri hranjenju i budite mu pomoć i podrška!

### **Podržite dijete da u skladu sa svojim mogućnostima sudjeluje u hranjenju!**

Većina roditelja u početku miksa obroke i hrani dijete žličicom. Ovakav pristup pripremi obroka i hranjenju potječe iz vremena kada se dohrana uvodila ranije, s 3 ili 4 mjeseca starosti djeteta. U toj dobi nije moguće hraniti dijete na drugačiji način jer je još prisutan zaštitni refleks izbacivanja hrane koja djetetu dođe u prednji dio usne šupljine. Pri hranjenju žličicom dio hrane sa žlice izravno se dostavlja u stražnji dio usne šupljine i dijete ga usisava u grlo.

*Šestomjesečnom djetetu nije potrebno miksati obroke. Dovoljno je meso sjeckati, a povrće i voće gnječiti. Kako dijete raste, obroke treba sve grublje usitnjavati, a zatim hranu rezati na prutiće i komadiće.*

Vaše će dijete vjerojatno već od početka dohrane željeti uzeti žlicu u ruku i igrati se, a zatim njome i grabiti hranu, prinijeti je ustima i jesti. Potičite dijete u toj aktivnosti! Uživat će vježbajući i sve više hrane uspijevati pojesti samostalnim hranjenjem žlicom. Radujte se s njim bez obzira na nered koji pri tom stvara! Stavite plastični stolnjak na pod u zoni oko djeteta i jednostavno ga prebrišite nakon obroka.

U dobi od 8 do 9 mjeseci djetetu omogućite da prstima uzima manje komade hrane i samostalno ih grize, žvače i guta (tzv. *finger food*). Komadi hrane ne smiju biti premaleni, nego dovoljno veliki, tako da kad ih dijete uzme u ruku jedan dio viri iz šake - taj će dio moći jesti. Za početak su idealni kuhani cvjetovi brokule na stapki, prutići mrkve, kruške, breskve. Bitno je da ne prekuhate povrće i da voće nije premekano kako se ne bi zgnječilo i raspadalo.

Kada se dijete hrani samo, uzimajući hranu prstima ili žlicom, treba ga tijekom cijelog obroka nadzirati!

“ Helenu sam 6 mjeseci isključivo dojila. Kada smo krenuli s dohranom sve je odbijala. Pojela bi povremeno tek nekoliko zalogaja. To me silno brinulo, iako je i dalje dobro napredovala. S 8 mjeseci slučajno smo otkrili da prstićima želi jesti komadiće kuhanog povrća i, na naše zaprepaštenje, mesa! S 9 mjeseci već je imala 2 puna obroka krute hrane koju nije trebalo gnječiti i sve je postalo tako jednostavno. ” (Mama Marija, 24 godina)

Većina djece u dobi od 9 mjeseci počinje osjećati povećanu potrebu za krutom hranom i jasno pokazuje interes da i samostalno jede prstima. Obratite pozornost na signale koje Vam dijete šalje – povećan apetit, interes za samohranjenjem i dosegnut psihomotorni razvoj - i dopustite mu da što više sudjeluje u hranjenju!

### **Omogućite dojenčetu da nauči piti iz čaše!**

Već je novorođenče sposobno piti iz čašice, a dojenče u dobi od 6 mjeseci uživat će u igri s čašom ili šalicom i pokušajima da nešto popije iz nje. S navršenih 9 mjeseci većina dojenčadi kojoj je bilo dopušteno da vježba može samostalno piti iz čaše.



Marta, 8 mjeseci, prstima jede prutić brokule. Foto: Dinka Barić



Marija i Marta, 8 mjeseci, prstima jedu brokulu i mrkvu.



Viktorija, 7 mjeseci, vježba piti iz šalice s ručkama. Foto: Marjana Jakčin



Benjamin, 10 mjeseci, uživa u zajedničkom obroku s obitelji. Pokušava uhvatiti prepolovljene borovnice.  
Foto: Marjana Jakčin



Gabrijela, 9 mjeseci, jede žitni kreker. Foto: Marjana Jakčin

U obroke za dojenče nemojte dodavati sol i šećer

“ Martu nisam dugo dojila i oko treće godine se jedva odviknula pijača iz bočice. S Filipom sam uspjela izgurati 6 mjeseci isključivog dojenja i odlučila pokušati dojiti što duže i potpuno izbjeći bočicu. Uspjeli smo! Od početka dohrane učio je piti iz čaše, brzo je naučio i nikada nismo trebali bočicu! Dojila sam ga 19 mjeseci.” (Mama Jasna, 38 godina)

### Neka dojenče jede s obitelji za stolom kad god je to moguće

Tako će se učiti ponašanju za stolom, načinima na koji se pojedina hrana jede i vjerojatno će jesti radije. Vrijeme uvođenja dohrane pogodno je i za preispitivanje i korigiranje obiteljskih navika prehrane. Vi ste djetetu najveći uzor koji će rado oponašati i najodgovorniji ste za prehrambene navike koje će usvojiti!

## što bi u prvoj godini trebalo izbjegavati

**Kravlje mlijeko** nije prikladno za prehranu dojenčadi zbog rizika od alergije, oštećenja crijevne sluznice i anemije, kao i rizika od povišenog krvnog tlaka i pretilosti u kasnijoj dobi. U obroke dohrane može se dodavati mlijeko, najbolje ona vrsta koju dijete i inače prima (izdojeno majčino mlijeko za djecu na prsima, a zamjensko mlijeko za djecu koja su na umjetnoj prehrani).

Sojino, zobeno, rižino i bademovo “mlijeko” nisu zamjena za majčino ili zamjensko mlijeko. Kozje mlijeko također nije primjereno za prehranu dojenčadi. **Sol** nepotrebno opterećuje nedovoljno zrele bubrege dojenčeta, razvija želju za slanijim

obrocima i može pogodovati sklonosti povišenom krvnom tlaku u kasnijoj dobi.

**Šećer** navikava dijete na (pre)slatke obroke i povećava rizik od karijesa i pretilosti. Čitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima! Dekstroza, fruktoza i glukozno-fruktozni sirup također su vrste šećera.

### **Izbjegavajte industrijski prerađenu hranu**

Tijekom prerade namirnice gube važne vitamine, minerale i druge dragocjene sastojke. Prerađena hrana najčešće je pretrpana nezdravim masnoćama (hidrogeniziranim biljnim uljima - transmasnim kiselinama), solju, šećerima, konzervansima i aditivima i treba je potpuno izbjegavati ili minimalizirati u prehrani dojenčadi, ali i maksimalno reducirati u prehrani odraslih. Najzdraviji su oni obroci koje ste sami pripremili od svježih, neprerađenih namirnica!

### **Ne nudite zaslađene napitke! Najbolje je dojenčetu kao napitak ponuditi vodu**

Slatki napitci jedan su od vodećih uzroka pretilosti djece do 4 godine. Pogoduju razvoju karijesa, osobito kada se nude na bočicu i tijekom noći. Dječji organizam ima velike potrebe za tekućinom i neka djeca slabo jedu jer se zasite obilnim unosom slatkih napitaka. Povremeno se mogu ponuditi manje količine svježeg iscijedenog, razrijeđenog voćnog soka, poglavito djeci koja izbjegavaju voće.

### **Izbjegavajte med i hranu koju može izazvati gušenje**

Med se prikuplja iz košnica i ne podliježe termičkoj obradi prije pakiranja pa može sadržavati spore bakterije koja izaziva botulizam - za dojenče vrlo opasnu bolest. Treba ga izbjegavati najmanje do prvog rođendana, a po nekim preporukama i tijekom prve 3 godine života. Lješnjaci, orasi, bademi, kikiriki i pistacije u prirodnom (nemljevenom) obliku ne preporučuju prije navršene 3 godine zbog opasnosti od gušenja.



*Kristijan, 9 mjeseci, zasladit će se zdravim međuobrokom.  
Foto: Marjana Jakčin*

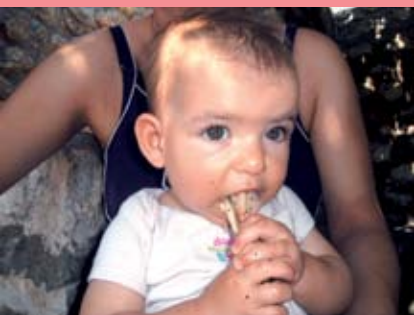


*Benjamin, 9 mjeseci, samostalno pije iz čaše  
Foto: Marjana Jakčin*

## koliko obroka dohrane dijete treba



Viktorije, 11 mjeseci, pokušava samostalno pojesti svoj prvi batak i uspijeva!  
Foto: Marjana Jakčin



Lana, 12 mjeseci, samostalno žlicom jede jogurt.  
Foto: Dinka Barić

**Mlijeko ostaje najvažnija namirnica tijekom cijele prve godine djetetova života.**

Djeca se razlikuju po spremnosti da mliječne obroke zamjene drugom hranom. Dok god djetetu nudite zdrave, raznovrsne i hranjive obroke, dopuštajući mu da pojede koliko želi te da obrok prema želji nadopuni podojem ili zamjenskim mlijekom (ako se dijete ne doji) ne morate brinuti je li njegova prehrana odgovarajuća. Redovito odlazite na kontrole kod pedijatra tijekom kojih će se provjeravati napredak djetetove tjelesne težine.

U dobi **od 6 do 8 mjeseci** dovoljno je najprije jednom, a zatim dva do tri puta dnevno ponuditi krutu hranu, ali većina će djece samo jedan podoj (ili obrok zamjenskog mlijeka) u potpunosti zamijeniti nemliječnim obrokom.

U dobi **od 9 do 11 mjeseci** preporučuje se nuditi dohranu tri do četiri puta dnevno.

U dobi **od 12 mjeseci** dojeno dijete treba i dalje imati 2-3 podoja tijekom dana, a većina djece će i tijekom noći zatražiti kratki podoj, maženje ili utjehu na prsima.

Dnevna potreba djeteta za mlijekom tijekom druge godine života iznosi oko 500 ml, od čega se jedan dio može zamijeniti jogurtom ili svježim sirom.

U razdobljima kada im niču zubići, kada se bore s infekcijom ili su okupirani puzanjem, prohodavanjem i istraživanjem svijeta oko sebe djeca često jedu manje. Za dojeno je dijete uobičajeno da povremeno ponovno traži češće podoje, osobito u vrijeme majčina povratka na posao.

# alergije na hranu

U većini zemalja razvijenog svijeta bilježi se trend porasta atopijskih bolesti (alergija na hranu, pelud, grinje i dr., ekcema, astme). U prvoj godini djetetova života najčešća je alergija na hranu, i to na kravlje mlijeko. Roditelji se često pitaju mogu li išta učiniti da spriječe alergije u svoje djece.

Bilo koja namirnica može izazvati alergijsku reakciju, iako je najčešće uzrokuju kravlje mlijeko, soja, pšenica, jaja, riba, plodovi mora, orašasti plodovi, agrumi, jagode, kivi i rajčica. Nisu rijetke niti alergije na konzervanse i aditive koji se hrani dodaju pri industrijskoj preradi.

Gluten je sastojak pšeničnih žitarica (pšenice, zobi, raži, ječma), a intolerancija na njega izaziva bolest koju nazivamo celijakija. Istraživanja su pokazala da je incidencija celijakije najmanja kada se gluten u prehranu uvodi dok je dijete još na prsima. Ako se dojenje mora prekinuti prije navršenih 6 mjeseci, tada gluten treba uvesti dok je dojenče još na prsima, ali ne prije navršenih 17 tjedana. To navodi na pretpostavku o zaštitnom učinku majčina mlijeka na pojavu alergije na gluten, a vjerojatno i na ostale alergene iz hrane.

***Dakle, vjerojatno ćete najviše doprinijeti prevenciji alergija ako 6 mjeseci isključivo dojite, a zatim nastavite dojiti dok uvodite dohranu, sve do navršene 2 godine djetetova života pa i duže.***

*Djeci u čijoj obitelji ima atopijskih bolesti, dohranu treba uvoditi opreznije, ali početak dohrane ne treba odgađati nakon 6 mjeseci starosti djeteta. Osobite napore treba uložiti u to da se djeci iz te skupine u prvih 6 mjeseci omogući isključivo dojenje, a uz dohranu sve do 24 mjeseca ili duže.*

“Jedina mjera koja vjerojatno ima preventivni utjecaj na razvoj atopijskih bolesti jest isključivo dojenje tijekom prvih 4-6 mjeseci djetetova života i nastavak dojenja uz dohranu do navršene druge godine života”.

“Nema opravdanog razloga za odgađanje uvođenja namirnica s alergenim potencijalom poput glutena, ribe i jaja u zdrave dojenčadi nakon 6. mjeseca”.

(Preporuke Hrvatskog društva za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu)

Podijelite svoje nedoumice, poteškoće i radosti vezane za prehranu i njegu svoga djeteta s majkama i patronažnom sestrom u svojoj Grupi za potporu dojenju! Doznajte iskustva drugih majki i osjetite snagu potpore grupe!



## Literatura:

- ✓ Pavičić Bošnjak A. Grupe za potporu dojenja: Priručnik za voditeljice grupa. 2. izdanje Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku; 2014.
- ✓ Kolaček S., Barbarić I., Despot R. i sur. Preporuke za prehranu zdrave dojenčadi: stavovi Hrvatskog društva za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu. Paediatr Croat 2010; 54:53-56.
- ✓ Rapley G., Murket T. Beba-vođa dohrane: Pomognite svom djetetu da se zdravo hrani. Split: Harfa d.o.o.; 2011.

# bilješke

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Što su Grupe za potporu dojenju?

Grupe majkama i očevima pružaju informacije, savjetovanje i pomoć pri dojenju, a vode ih patronažne sestre u suradnji s jednom majkom s iskustvom u dojenju. Grupu čini 5 – 10 majki, a sastanak traje 1 do 1,5 sat.

## Što možete očekivati na Grupama:

- + praktične savjete o dojenju,
- + pomoć u slučaju poteškoća pri dojenju,
- + razmjenu iskustava i druženje s mamama s kojima dijelite slične radosti i poteškoće,
- + emocionalnu i psihološku podršku,
- + stručnu pomoć i podršku patronažne sestre,
- + dodatne informacije o povoljnim učincima dojenja na zdravlje majke i djeteta.

## Kako se uključiti u Grupu za potporu dojenju?

Za dodatne informacije o mjestu i održavanju Grupe i svemu što vas zanima kontaktirajte:

- + patronažnu sestru u svom Domu zdravlja,
- + Hrvatsku udругu grupa za potporu dojenju ([www.hugpd.hr](http://www.hugpd.hr)) putem: [hugpd@hugpd.hr](mailto:hugpd@hugpd.hr) ili [info@hugpd.hr](mailto:info@hugpd.hr).



**Hrvatska udruga  
grupa za potporu dojenja**  
HUGPD | Croatian breastfeeding support group

