

# PAPAM FINO I ZDRAVO



**Vodič kroz prehranu dojenčeta  
u prvoj godini života**

Za roditelje koji žele znati sve o pravilnoj prehrani djeteta

**Bebivita**   
Stvarno izvrsna.



Dragi roditelji,

od trenutka kad ste ugledali svoje dijete, svim mu svojim bićem želite zdravlje i sreću. Sad je u vašem naručju i još ste svjesniji kako njegova sigurnost ovisi o vama. Ljubav koju osjećate je najveći poticaj da uvijek doznate više i olakšate svojoj bebi i sebi prve zajedničke korake.

Prvi i najčešći izazovi vezani su uz dojenje i prehranu dojenčeta. Stoga smo ovu knjižicu namijenili vama, kao savjetnik i vodič kroz prehranu vašeg djeteta od rođenja do navršene prve godine. Pisana je u želji da na stručan i praktičan način pomogne svima kojima su dojenje i prehrana djeteta svakodnevna briga i imaju nedoumice oko uvođenja novih namirnica u djetetov jelovnik.

Ne zaboravite, osobito vi drage majke, da su početne nespretnosti sastavni dio roditeljstva i da vas svi vaši pokušaji povezuju s vašim djetetom i svaki trenutak čine nezaboravnim. Budite uporne, hrabre i nježne, a mi smo uz vas!

Vaši autori



# SADRŽAJ

- 5 **UKUSAN I ZDRAV POČETAK**
- 6 **ZDRAVO DIJETE, SRETNO DIJETE**
- 6 Razvoj zdravog dojenčeta
- 7 Tegobe zdravog dojenčeta
- 10 **DOJENJE**
- 10 Zašto je dojenje važno?
- 11 Koliko dugo dojiti?
- 11 Sastav i kvaliteta majčinog mlijeka
- 12 Priprema za dojenje
- 13 Položaji za dojenje
- 15 Dinamika dojenja
  - na zahtjev ili prema rasporedu
- 15 Znakovi gladi i sitosti djeteta
- 16 Podrigivanje nakon hranjenja
- 17 Napredovanje djeteta i dovoljan unos majčinog mlijeka
- 17 Poteškoće tijekom dojenja i kako ih savladati
- 25 **PREHRANA DOJILJA**
- 30 **NADOHRANA**
- 30 Što je nadohrana?
- 31 Parcijalno dojenje
- 32 Nadohrana izdojenim majčinim mlijekom
- 36 Nadohrana dojenačkim mliječnim pripravkom
- 47 Podrigivanje
- 47 Stolica
- 47 Voda
- 48 Osjećaji
- 50 Neprikladni izbori kao zamjena za majčino mlijeko
- 52 **DOHRANA**
- 52 Što je dohrana?
- 52 Kada započeti s dohranom?
- 55 Pravila dohrane
- 58 Redoslijed uvođenja namirnica
- 71 Koju hranu izbjegavati tijekom prve godine života?
- 72 Dohrana i promjena stolice
- 72 Gotove kašice i hrana pripremljena kod kuće
- 76 **SPECIFIČNA DOHRANA**
- 77 Alergije na hranu
- 81 Zatvor
- 84 Vrućica i proljev
- 88 Imunitet
- 90 Anemija
- 93 Pothranjenost i odbijanje hrane
- 96 Odbijanje gutanja i novih namirnica
- 98 Pretilost (debljina)
- 100 Ideje za maštovita jela





# UKUSAN I ZDRAV POČETAK

Već znate da je pravilna i uravnotežena prehrana jedan od osnovnih uvjeta za pravilan rast i razvoj dojenčeta. To znači da djetetu trebamo osigurati optimalan unos i omjer hranjivih tvari (bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina, minerala) i tekućine. Uravnotežena prehrana ima izniman utjecaj i na imunitet mališana, njihovo raspoloženje, ali i na stjecanje zdravih prehrambenih navika za cijeli život. Toliko je razloga zbog kojih se vrijedi potruditi!

Znanost o prehrani djece je, baš kao i djeca sama - dinamična. To znači da stručnjaci kontinuirano dolaze do novih spoznaja na kojima grade preporuke i mišljenja.

Savjeti i preporuke koje ćete pronaći u knjižici, oslanjaju se na praktično iskustvo naših stručnih autora te na preporuke stručnih institucija i društava: EFSA-Europska agencija za sigurnost hrane, ESPGHAN-Europsko društvo za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu, WHO-Svjetska zdravstvena organizacija, AAP-Američka akademija za pedijatriju, EACCI-Europska akademija za alergologiju i kliničku imunologiju, Hrvatsko društvo za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu.

Isto tako, potaknuti mnogim upitima našem savjetovalištu, u ovoj smo knjižici odlučili objaviti odgovore, a u tome nam je pomogla i **Tena Niseteo, specijalistica kliničke dijetetike i metabolizma/nutricionistica (Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klaićeva 16)**, koja je autorica tekstova i savjeta o dojenju i poteškoćama u hranjenju dojenčadi i male djece.

## Još vam želimo poručiti:

Budite strpljivi i pokušajte biti smireni.

Hranjenje djeteta je puno više od zadovoljavanja njegovih prehrambenih potreba. Osjećaji koji prožimaju majku i dijete pri opuštenom hranjenju, najiskrenija su potvrda vašem međusobnom povezivanju. Promatrajte svoje dijete, oslušajte ga i imajte razumijevanja za njegove izbore. I znate što? Vaš uspjeh je zajamčen!

“Pitala sam se hoćemo li savladati dojenje, potom kako započeti s dohranom i kako znati je li vrijeme za nove namirnice. Čitala sam i raspitivala se kod prijateljica, iskusnih mama. Odgovor je za sve bio isti - svako dijete je drugačije, to je individualno. Jednostavno ga pratiš, promatraš i osjetiš... Zvučalo je čudno, ali je bilo istinito.”

Mama Tanja, 27 godina



# ZDRAVO DIJETE, SRETNO DIJETE

Blaženo i sretno lice, prvi je znak  
zdravlja i zadovoljstva Vaše bebe!

## RAZVOJ ZDRAVOG DOJENČETA

Svako se dijete razvija i raste na jedinstven način, pa tako i Vaše! Postoje kalendari koji prate rast i razvoj kroz prve tri godine života, ali nije nužno da svako dijete "upadne" u te okvire (npr., Vaša beba može sjediti već tjedan dana prije svojih vršnjaka, ali isto tako i kasniti s puzanjem).

Prije ili kasnije, sve bebe savladaju određene vještine, pa nema potrebe da se isključivo držite kalendara. Poznavanje tijeka razvoja djeteta služi da biste na vrijeme uočili određena veća odstupanja u razvoju (npr., ako beba ni sa devet mjeseci ne pokušava sjesti), kao i da biste na vrijeme potražili savjet pedijatra. Vremenski okviri kalendara rasta i razvoja nisu čvrste linije, nego lagani prijelazi koji Vam najavljuju što možete očekivati u skorajšnjem vremenu.

Mnogo prije nego što dijete bude razumjelo što mu govorite, ono će "čitati" izraze Vašeg lica, Vaše raspoloženje i reakcije. Savladajte dojenje i vodite brigu o sebi (pijte tekućinu, zdravo se hranite, odmarajte i šetajte). "Sretna mama, zadovoljna beba", to je jedini pravi recept za dobar početak!

Uz osnovnu brigu koja uključuje hranjenje, mijenjanje pelena i uspjavanje, uključite se i u onaj najljepši dio roditeljstva, a to je igra. Mazite se i pričajte svojem djetetu, učite prepoznavati znakove koje Vam ono šalje, gradite odnos s njim, potičite ga na praćenje očima, hvatanje, okretanje i dizanje glavice. Puno zajedničkih igara poboljšat će mnoge njegove sposobnosti.



Rast i razvoj svog djeteta pratit ćete na više načina, a pedijatar će Vam ukazati kako.

Jedan od načina je mjerenje njegove tjelesne mase i duljine te praćenje krivulje rasta, što će učiniti pedijatar prilikom svakog kontrolnog pregleda.

On utvrđuje djetetov napredak, te eventualne znakove pothranjenosti ili pretilosti.

Ukoliko Vaše dijete normalno raste i napreduje, veselo je i zadovoljno, znači da dovoljno jede i dobiva sve što mu treba.



## TEGOBE ZDRAVOG DOJENČETA

Zdravo dojenče ima tegobe koje su normalne za njegovu dob. Te će tegobe odrastanjem i sazrijevanjem djeteta postupno nestajati ili će ih zamijeniti neke druge, za tu dob normalne tegobe. Vaša smirenost, strpljenje i informiranost pomoći će djetetu u svim razvojnim izazovima.

### BLJUCKANJE

(regurgitacija, vraćanje hrane iz želuca u jednjak i usta)

Bljuckanje nije opasno i ne treba ga liječiti.



#### Javlja se iz nekoliko razloga:

- probavni sustav djeteta je u razvoju
- zbog tekućeg oblika, hrana se lako vraća u jednjak
- položaj bebe je u ovoj dobi uglavnom ležeći, što omogućava lako vraćanje hrane iz želuca u usta
- tijekom hranjenja, dijete proguta određenu količinu zraka zbog čega dolazi do podrigivanja, a time i izbacivanja dijela želučanog sadržaja
- zbog postupnog povećavanja unosa hrane, djetetov želudac se širi pa ukoliko pojede malo previše, višak se izbacuje prirodnim putem

Ukoliko Vaša beba uredno napreduje i djeluje zadovoljno, bljuckanje jednostavno prihvatite kao dio djetetovog razvoja.

## KOLIKE

(dojenački grčevi)

Tijekom prvog tromjesečja, nije rijetkost da potpuno zdrava beba odjednom počne jako i neutješno plakati, grčevito se sklupčati, zacrveni joj se lice, ima nabrekli i tvrdi trbuščić ili pušta vjetrove.

Ovo su najčešći simptomi dojenačkih kolika (grčeva), koji Vas mogu jako uplašiti i potpuno iscrpiti. Dojenačke kolike nisu bolest. Kod neke djece kolike se pojavljuju samo povremeno, a druga ih imaju svakodnevno do puna tri mjeseca starosti, kada se najčešće simptomi spontano smire i nestaju bez posljedica.

Kolike su bezopasne i prestaju oko 4. mjeseca života.



Vaše dijete ima nerazvijen i nježan probavni sustav koji nikada nije probavljao hranu, pa mu treba vremena da sazrije i u potpunosti preuzme svoju funkciju.

Kolike se najčešće javljaju nakon obroka, bez obzira na to je li beba dojena ili je hranjena mliječnim pripravkom za dojenčad. Roditelji često griješe misleći da je uzrok kolika neadekvatan mliječni pripravak i brzo ga zamijene drugim.

U ranoj dojenačkoj dobi nije preporučljivo mijenjati mliječne pripravke, a o svakoj se promjeni posavjetujte s pedijatrom.



Kako olakšati djetetu?

- ✓ Budite pažljivi, pružite utjehu svojoj bebi.
- ✓ Nekim bebama pomaže lagana masaža trbuščića (kružni pokreti od pupka, u smjeru kazaljke na satu, opuštaju crijeva) i lagano gibanje nožica kao da voze bicikl (olakšava izlazak plinova iz crijeva).
- ✓ Pokušajte dijete poleći i masirati mu stopala ili ga staviti na svoja koljena i lagano mu masirati leđa.
- ✓ Topli i suhi oblozi preko odjeće (npr. glačalom ugrijana tkanina) na djetetovom trbuhu, jedan su od načina opuštanja crijeva i oslobađanja plinova iz probavnog sustava. Pripazite da oblozi ne budu prevrući (temperaturu provjerite na unutarnjoj strani Vaše podlaktice).
- ✓ Ukoliko bebū hranite mliječnim pripravkom za dojenčad, pripremajte manje obroke, više puta na dan.
- ✓ Važna je i veličina rupice na sisaču (dudi) i položaj bočice. Bočicu držite što okomitije, tako da bude ispunjena mlijekom, kako dijete ne bi gutalo zrak.

Ukoliko se simptomi ne smiruju ili postaju jači, prije negoli djetetu date bilo kakav pripravak, obavezno se posavjetujte s pedijatrom.

*“Znala sam za kolike i prije rođenja mojeg Mihaela, jer je to moja sestra prošla sa svojom bebicom. Kad se sin rodio, u prvo vrijeme je bilo sve u redu i već sam se ponadala... ali, kad je počelo, ajme meni! Tako bi neutješno plakao i grčio se, da sam bila na rubu snaga i plakala zajedno s njim. A onda su jedne večeri kolike prestale, iznenada kao što su i započele...”*

Mama Božena, 24 godine



# NEREGULIRANA STOLICA

Promjenjiv ritam pražnjenja crijeva češći je kod dojene djece nego kod djece na dojenačkom mliječnom pripravku. Majčino mlijeko, kao dio svog bogatog sastava, sadrži i enzime koji olakšavaju probavljivost mlijeka pa dojeno dijete može imati stolicu nakon svakog podoja, koja je najčešće žute boje. Kod dojene djece, vrlo je česta i pojava izostanka stolice, a normalnim se smatra izostanak stolice čak i do 10 dana.

S druge strane, u toj dobi tekuće stolice nisu proljevi, to su normalne stolice za dijete koje jede samo tekuću hranu. Uvođenjem dohrane u djetetovu prehranu, stolica postaje sve gušća i mijenja boju, u skladu s hranom koju je dijete pojelo i popilo.

Potpuno je normalno da Vaša beba u ranoj dobi nema ustaljeni ritam stolice. Njezin probavni sustav se razvija i daje različite "rezultate" u peleni.



## ZUBI

Pri izbijanju prvih zubića, dijete može biti nervozno i plakati, pojačano sliniti, izgubiti apetit, imati povišenu tjelesnu temperaturu, proljev i pelenski osip. Bez obzira na sve ove pojave, znajte da se radi o normalnoj fazi odrastanja, koja će kao i sve druge, proći.

Nervozu i nelagodu pokušajte smanjiti prilagođenom strukturom hrane (tvrđa ili mekša, ovisno o djetetu) ili dajte bebi nešto hladno za žvakanje (ohlađene igračke za žvakanje), što će ublažiti osjećaj topline u ustima.

Nicanjem zubića počinje i briga o njima. Danas postoji više načina na koje ih možete njegovati, a jedan od primjera je i posebna četkica (koja se natakne na prst), kojom se peru zubići, a ujedno masira i nadraženo zubno meso.

Ukoliko se odlučite za korištenje četkice za zube, uzmite onu s malenom glavom i izrazito mekanim vlaknima, kako bi spriječili povrede usne šupljine.

Koristite pastu za zube namijenjenu djeci, no nećete pogriješiti ukoliko u samim počecima, kao tekućinu za pranje koristite nezaslađeni čaj od kamilice i kadulje.

Učinite pranje zubića zabavnim! Tako ćete stvoriti veseli ritual, koji će biti svakodnevna zdrava navika Vašem djetetu.



Kada Vašem mališanu počnu nicati prvi zubići, savjet već znate: budite strpljivi.

# DOJENJE

Ne postoji zamjena za majčino mlijeko i majčinu ljubav.



## ZAŠTO JE DOJENJE VAŽNO?

Najprirodniji, najhranjiviji, najekonomičniji, jednostavno rečeno, najbolji način hranjenja Vašeg malenog, novopridošlog člana obitelji jest dojenje!

Već sama činjenica da se radi o prirodnom i instinktivnom činu majke i djeteta, upućuje na to da dojenje predstavlja više od hrane za Vašu bebu.

Ne postoji bolja hrana za Vašu bebu!

Vaše mlijeko sadrži sve potrebne hranjive sastojke u pravim količinama, koji osiguravaju zdrav rast i razvoj Vašeg mališana.



### Dojenje čuva Vaše dijete

Svi virusi i bakterije s kojima dolazite u doticaj, u Vašem tijelu uzrokuju stvaranje imunoloških (zaštitnih) tijela, koja se luče u mlijeko i čuvaju dijete od mogućih infekcija. Dugoročno, dojenje sprječava nastanak alergije, dijabetesa, visokog kolesterola, upalne bolesti crijeva. Važno je i u prevenciji nastanka debljine u odrasloj dobi.

### Dojenje je važno za emocionalni i intelektualni razvoj Vaše bebe

Sastav Vašeg mlijeka potiče razvoj mozga, a bliskost koja se stvara između vas, gradi djetetovu emocionalnu stabilnost.

### Dojenje pozitivno utječe na Vaše opće zdravstveno stanje

Uspješno dojenje smanjuje stres kojem ste izloženi (trudnoća, porod, nove situacije) i rizik od razvoja postporođajne depresije. Mnoge žene navode da se prilikom dojenja osjećaju opušteno, a isto je i znanstveno potvrđeno. Naime, tijekom dojenja se otpušta hormon oksitocin, tzv. "hormon ljubavi", koji pridonosi stvaranju mlijeka, oporavku maternice, smanjenju postporođajnog krvarenja te stvaranju osjećaja ugone, nježnosti i privrženosti.

## Dojenje čuva Vaš novčanik

Vaše mlijeko je "skrojeno" posebno za Vašu bebu, uvijek je idealne temperature, dostupno u naboljem "pakiranju", na svakom mjestu i besplatno je!

## KOLIKO DUGO DOJITI?

Preporuka za prvih šest mjeseci djetetova života je isključivo dojenje (bez ikakvih dodataka u prehranu djeteta), a nadalje se dojenje preporučuje paralelno s uvođenjem dohrane, barem do navršene godine dana.

Europsko društvo za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) daje fleksibilniji dobni raspon, u kojem je djetetu moguće uvesti dohranu od navršenih 4 mjeseca do navršenih 6 mjeseci starosti. Ove smjernice prihvatili su i naši pedijatri.

Uvođenjem nadohrane i dohrane u djetetovu prehranu, nikako ne prekidajte dojenje, već ga nastavite barem do navršene prve godine života, odnosno do druge godine pa i duže, dok god to oboje želite.



Iako je dojenje idealan način prehrane dojenčeta, uz sva njegova pozitivna i blagotvorna djelovanja, ipak postoje situacije kada se ono ne preporučuje. Radi se o slučajevima kada je majčino zdravlje ozbiljno narušeno (oštećenje srca ili bubrega, teška anemija, pothranjenost, teške infekcije - tuberkuloza, AIDS, zlouporaba droga). Ukoliko uzimate lijekove (za štitnjaču, onkološke bolesti, povišeni tlak, za umirenje i sl.), imajte na vidu da oni ulaze u Vaše mlijeko i time mogu naškoditi bebi, pa se obavezno posavjetujte s liječnikom.

Isto tako, postoje neki poremećaji kod djece koji otežavaju ili onemogućavaju dojenje (rascjep nepca, fenilketonurija, galaktozemija itd).

## SASTAV I KVALITETA MAJČINOG MLIJEKA

Vaše mlijeko je "živa" hrana. Njegova hranjiva vrijednost je jedinstvena.

Majčino mlijeko nije uvijek isto i s vremenom mijenja svoju "formulu". Sastav i omjer hranjivih tvari kao što su bjelančevine, ugljikohidrati, masti, vitamini i minerali te neizostavna voda, prilagođavaju se djetetovim potrebama iz dana u dan i u potpunosti ih zadovoljavaju tijekom prvih 6 mjeseci života.

**Kolostrum** je prvo mlijeko koje Vaše tijelo proizvodi. Stvaranje ove guste tekućine žućkaste boje, izrazito bogate bjelančevinama i imunološkim tijelima, potrebno je za bebin "dobar start". Zbog svoje zaštitne uloge, naziva se i "prvim cjepivom".

**Prijelazno mlijeko** stvara se otprilike 3 dana nakon poroda.

Ovo mlijeko je nešto većeg volumena, nije tako gusto, no i dalje je žućkaste boje.

**Zrelo mlijeko** nastaje 7 do 10 dana nakon poroda. Sastav Vašeg mlijeka počinje se mijenjati, što se može vidjeti i u promjeni boje mlijeka, koja je sada bijela ili plavkasta.

Mlijeko je rijetko, no to ne znači da mu je hranjivost manja. Ono i dalje zadovoljava sve potrebe Vašeg djeteta.

Mlijeko se mijenja i unutar pojedinog podoja, od početnog "vodenastog" do završnog "masnijeg" mlijeka.

Sastav i kvaliteta mlijeka ovise o prehranbenim navikama majke i stupnju njezine uhranjenosti. Ako je Vaša prehrana raznolika i uravnotežena te bogata voćem i povrćem, mlijeko će biti bogatije i hranjivije od mlijeka majke koja se tijekom trudnoće i dojenja hrani nepravilno i neredovito.

## PRIPREMA ZA DOJENJE

Dojenje nije uvijek jednostavno. I majka i dijete se prvih nekoliko tjedana uče dojenju.

Iako je dojenje urođeno majci i djetetu, ono vrlo često ne ide tako lako, osobito majkama koje se prvi put susreću s rađanjem, novorođenčetom i dojenjem.

Jednostavno, neke majke i novorođenčad dojenje svladaju nešto kasnije od drugih, no ukoliko ne odustanu na samom početku, gotovo uvijek uspijevaju!

### **Jedan od najboljih načina da se pripremite za dojenje jest da se uključite u grupu za potporu dojenju, ali Vam i sljedeći savjeti mogu pomoći u prvim danima u bolnici i kod kuće:**

- S dojenjem započnite što prije nakon poroda, ako je moguće, već u samoj rađaonici.
- Bez obzira na to kako je protekao prvi podoj, ne gubite volju. Vi i Vaša beba tek se upoznajete i još ćete puno toga naučiti.
- Saznajte unaprijed može li Vam bolnica u kojoj želite roditi osigurati neprekidni boravak s djetetom. Ako to nije moguće, informirajte se o načinu hranjenja tijekom odvojenosti.
- Obavezno pitajte medicinsko osoblje sve što Vas zanima i potražite pomoć tijekom dojenja.
- Kako biste imali više vremena za dojenje, ograničite posjete u bolnici, odmarajte se i pokušajte dojiti što češće. Budite strpljivi i nježni, od poroda se oporavlja i Vaša beba.
- Prije početka podoja, dobro operite ruke blagim, bezmirisnim sapunom i toplom vodom.

## POLOŽAJI ZA DOJENJE

Ne gledajte na sat. Odvojite vrijeme samo za vas dvoje.

Za početak, dijete i Vi zauzmite pravilan i udoban položaj. To je najvažnije za ugodno i bezbolno dojenje, te urednu proizvodnju mlijeka. Ako je potrebno, poduprite leđa, ruke i noge i smjestite se tako da Vam bude udobno kroz sljedećih 15 do 45 minuta. Uza sebe imajte čašu vode, čaja ili soka kako biste imali dostupnu tekućinu koju je pri dojenju potrebno nadoknaditi.

Dijete stavite u razinu dojke (u krilo postavite jastuk na koji ćete poleći dijete), tako da njegovo lice, trbuh i koljena budu okrenuti prema Vama. Dijete ne bi trebalo okretati glavu da bi pronašlo Vašu dojku, već cijelim tijelom treba biti udobno smješteno i okrenuto prema Vama.

Dojku pridržavajte tako da Vam svi prsti, osim palca, budu ispod bradavice, a palac iznad bradavice (oblik slova C). Cijela ruka Vam treba biti iza aureole (tamni krug oko bradavice), da ne smeta djetetu. Bradavicom nježno pomilujte djetetove usne ili nosić sve dok jako ne otvori usta.

Privucite dijete k sebi (nemojte primicati dojku djetetu), jer na ovaj način postižete pravilno prihvaćanje dojke i pravilan položaj dojenja. Ukoliko se naginjete prema djetetu, gubite položaj za dojenje.



Položaji za dojenje mogu biti različiti, a ovdje navodimo neke od najčešćih:

### 1. Položaj kolijevke

Sjednite uspravno i dobro poduprite leđa jastucima. Oslonite i ruke. Dobro je imati i jastuk na svome krilu, jer će udaljenost između Vaših prsa i djeteta biti manja. U ovom položaju, dijete držite s glavicom smještenom na Vašoj podlaktici, u samom pregibu između nadlaktice i podlaktice. Vaša cijela podlaktica podupire djetetova leđa, a dlan Vam je iza djetetove guze. Kod ovakvog načina dojenja potrebno je malo prilagoditi i djetetov položaj. Njegovu ručicu koja je bliže Vama postavite oko Vašeg struka.



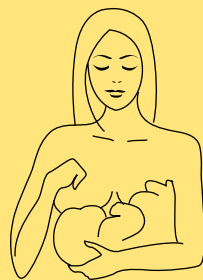
### 2. Položaj postrance

Preporučuje se početnicima (i majci i djetetu). Dijete postavite na svoju bočnu stranu ispod ruke. Ako dojite na lijevoj dojci, dijete ćete postaviti ispod svoje lijeve nadlaktice. Dok dijete leži na podlaktici, njegovo cijelo tijelo i lice okrenuti su prema Vama. Glavicu pridrđavajte dlanom. Dojku pridrđavajte desnom rukom kako je opisano na stranici 13. Položaj je pogodan za žene koje su rodile carskim rezom, jer je dijete smješteno bočno i ne pritišće majčin trbuh.



### 3. Poprečni položaj (položaj obrnute kolijevke)

Djetetovu glavicu pridrđavajte rukom suprotnom od dojke na kojoj dojite, znači ako dojite na lijevoj dojci, djetetovu glavicu pridrđavajte desnom rukom. Vaš bi dlan trebao biti na mjestu između njegovih lopatica, a prstima pridrđavate glavicu. Lijevom rukom obuhvatite dojku na način kako je već opisano (prsti ispod bradavice i palac iznad, dalje od aureole) te usmjerite bradavicu prema djetetovom nosiću. Kada dijete otvori usta, spremni ste za dojenje. Ovaj položaj je izvrstan za početak dojenja, jer možete vidjeti djetetovo lice, a pomaže i njegovim prvim pokušajima pronalaženja bradavice.



### 4. Ležeći položaj (položaj postrance)

Ovaj položaj pogodan je za prve dane dojenja i dojenje tijekom noći. Vi i Vaše dijete ležite na bok, okrenuti jedno prema drugome. Gornju ruku (ruka na strani boka na kojem ne ležite) držite opušteno oko djeteta. Da bi Vam bilo što ugodnije u ovom položaju, iza leđa postavite jastuke. Na ovaj način, djelomično oslobađate ruku i njome možete namjestiti i pridrđati dojku u položaju i visini pogodnoj za hranjenje.





Vrlo je važno da Vaše dijete dobije sve tipove majčinog mlijeka (kolostrum, prijelazno mlijeko i zrelo mlijeko). Zbog toga s dojenjem započnite što je prije moguće! Bitno je i ne prekidati dojenje. Neka dijete siše koliko želi jer će samo tako dobiti od svake vrste Vašeg mlijeka onoliko koliko mu je potrebno.

Kratko dojenje, rijetko dojenje, česta upotreba dudu varalica i nadohrane može smanjiti proizvodnju mlijeka. U prva tri tjedna djetetove starosti, dojite što češće, na zahtjev i bez umjetnih dodataka (duda i nadohrane, osim ako nije preporučeno od strane pedijatra).

Upravo u ovom razdoblju dijete unosi sva tri oblika Vašeg mlijeka, a pritom se upoznaje i privikavate jedno na drugo.

## DINAMIKA DOJENJA - NA ZAHTJEV ILI PREMA RASPOREDU?

Uživajte i promatrajte svoje dijete. Dopustite mu da siše kad želi i koliko dugo želi.

Dojenje "radi" na principu ponude i potražnje. To znači da svaki put kad Vaše dojenče traži dojenje, ujedno stimulira i proizvodnju mlijeka. Ovaj način dojenja zove se "dojenje na zahtjev djeteta".

"Dojenje prema rasporedu" ili "dojenje na zahtjev majke", podrazumijeva ustaljeni vremenski ritam hranjenja djeteta (svakih 2, 3 ili 4 sata, ovisno o dobi djeteta).

Preporuka je da dijete stavljate na dojkicu na "njegov zahtjev".

Ne izbjegavajte noćne podoje, oni su posebno neophodni novorođenčetu koje je maleno i ima malen želučić pa mora jesti češće. Najčešće ogladni već nakon 2-3 sata. Budite spremni na noćna ustajanja u različitim vremenskim intervalima, barem u početku.

Kako dijete raste, tako će moći popiti i više mlijeka, pa će se noćni intervali s vremenom prorijediti.

## ZNAKOVI GLADI I SITOSTI DJETETA

Početak dojenja obično uključuje pitanje kako prepoznati da je dijete gladno.

Plać je krajnji pokazatelj gladi i tada je dijete teže umiriti i podojiti. Najčešći znakovi kojima Vam dijete poručuje da je gladno su: sisanje šake, mimika sisanja, rastezanje i okretanje glavicice te brzo pomicanje oka ispod zatvorenih vjeđa, što ukazuje na plitki san.

Da bi bili sigurni da je dijete sito, pratite znakove kojima Vam govori da se najelo.

Prvi i najčešći znakovi sitosti djeteta su duboki san i otpuštanje bradavice nakon dužeg aktivnog dojenja.

"Dok dojim, gledam svog sina. Svaki put sam očarana čudom života i čudom dojenja. Ponekad ne mogu vjerovati da su sve promjene u njegovom malenom tijelu moguće zbog mojeg mlijeka. On raste, razvija se i živi od njega!"

Mama Diana, 29 godina

## PODRIGIVANJE NAKON HRANJENJA

Otpustite "balončić" iz bebinog trbuha!

Dojena beba često halapljivo siše, pa uz mlijeko proguta i nešto zraka. Unatoč tome, guta manje zraka nego beba hranjena na bočicu, što rezultira i manjom potrebom za podrigivanjem. Progutani zrak se zadržava u djetetovom truhu u vidu balona i pričinja mu tegobu. Zato je važno da podrigne u toku podoja i nakon njega, te izbaci taj zrak "zarobljen" u želučiću, koji ga širi i ometa probavu.

Ukoliko ste jedna od onih majki koja proizvodi veće količine mlijeka, moguće je da ono prilikom dojenja brzo navire, tako da dijete proguta i nešto više zraka. Tada ga je nužno podići i potapšati, čime ćete mu pomoći da podrigne. Veće količine zraka mogu progutati i bebe koje su nervozne i plaču prilikom hranjenja.

Može se dogoditi da dijete treba podrignuti za vrijeme obroka. Prestat će sa sisanjem, naprezat će se i uvijati, što je jasan znak. Podignite mališana, nježno ga tapšajte po leđima dok ne podrigne, a zatim nastavite s dojenjem. Neke bebe podrignu odmah nakon podoja, jednom ili više puta, dok druge to ne učine ni poslije pola sata.

Postoji više načina da pomognete svojoj bebi da podrigne:



1. Postavite čisti ručnik ili pelenu na svoje rame, da upije izbljuckano mlijeko. Podignite bebu na svoje rame i blago je tapšajte po leđima.



2. Bebu držite u krilu i lagano je podignite u sjedeći položaj. Držite je tako nekoliko trenutaka. Ako je beba mala, pridržavajte joj glavicu, vrat i leđa.



3. Položite bebu potrbuške na svoja koljena i masirajte ju ili lagano tapšajte po leđima.

Svaki put kad beba snažno podrigne, ponovno joj ponudite dojku. Veliki mjehur zraka je možda napunio mali želučić, koji je poslije podrigivanja opet poluprazan.

Vaše dijete je jedinka za sebe, naučite promatrati i prepoznati ono što Vam želi reći. Kad primijetite da mu je nelagodno tijekom i poslije hranjenja, pokušajte mu pomoći da podrigne.

Ako je zadovoljno i ne pokazuje nikakve znakove potrebe za podrigivanjem, nemojte bespotrebno s njime poskakivati, ali ga obavezno stavite u krevetić u bočni položaj i ne čudite se ako tijekom spavanja malo bljucne.

## NAPREDOVANJE DJETETA I DOVOLJAN UNOS MAJČINOG MLIJEKA

Beba je zadovoljna, raste i dobija na tjelesnoj masi, a pelene su pune. Nema dvojbi, dijete napreduje!

Majke se vrlo često pitaju, jede li njihovo dijete dovoljno, odnosno unosi li dovoljno mlijeka. Odgovor je, zapravo, vrlo jednostavan. Pratite opće stanje svojeg djeteta (raspoloženje i budnost), napredovanje na tjelesnoj masi te količinu punih (mokrih i uprljanih) pelena.

U početku, kada Vaše dijete dobiva kolostrum, neće biti mnogo mokrih pelena. Njihov broj se povećava prelaskom djeteta na zrelo mlijeko. Djetetov rast i dobitak na tjelesnoj masi, najbolji su pokazatelji adekvatnog unosa mlijeka. Zbog toga je važno da Vaša patronažna sestra i pedijatar dijete uvijek važu i procijene dobiva li dijete dovoljno na tjelesnoj masi.

### Znakovi koji će Vam pomoći da sami vidite jede li Vaše dijete dovoljno:

- dijete se doji oko 8 do 12 puta tijekom 24 sata
- prilikom dojenja možete čuti i vidjeti djetetove gutljaje
- dijete dojeno zrelim mlijekom trebalo bi imati oko 6 mokrih pelena na dan
- u prvim mjesecima normalni prirast na tjelesnoj masi je oko 120 do 240 g tjedno

## POTEŠKOĆE TIJEKOM DOJENJA I KAKO IH SAVLADATI

### BOLNE BRADAVICE

(napukle bradavice, ragade)

Jedan od najčešćih problema na početku i tijekom dojenja su bolne bradavice. Liječnici se slažu da ga uglavnom uzrokuje nepravilni položaj majke i djeteta tijekom dojenja. Ako ste se suočili s bolnim bradavicama, pokušajte promijeniti položaj dojenja.

Bez obzira na to s kojom se poteškoćom susretnete tijekom dojenja, uvijek nastojte ostati prisebni. Dijete osjeća i reagira na majčinu zabrinutost, paniku ili tugu, čime početni problem postaje još veći.



### Bolne bradavice mogu biti posljedica:

- padanja (klizanja) djeteta s dojke, jer njegova masa ili masa Vaše dojke nije adekvatno podržana
- situacije kada dijete nije zahvatilo dovoljno tkiva dojke
- nepravilnog odvajanja djeteta s dojke
- nepravilnog korištenja pumpice za izdavanje

- neredovitog mijenjanja jastučića na bradavicama
- oštećenja prilikom brisanja
- uporabe sapuna ili drugih isušujućih sredstava
- preuskog grudnjaka ili grubih šavova na grudnjaku
- izbijanja zubića kod djeteta



Da bi ublažili nelagodu i izbjegli daljnje povrede bradavica, pokušajte sljedeće:

- ✓ Dojenje započnite na manje bolnoj bradavici.
- ✓ Prije dojenja, na bradavicu i aureolu utrljajte male količine svojeg mlijeka.
- ✓ Nakon dojenja, na bradavicu i aureolu možete nanijeti malu količinu lanolina.
- ✓ Izbjegavajte korištenje sapuna jer isušuje kožu.
- ✓ Ukoliko ste u mogućnosti, što manje nosite grudnjak.
- ✓ Na bradavice možete staviti obloge od kamilice koji će ublažiti bol.
- ✓ Ukoliko dođe do pucanja bradavice, jakog crvenila ili pojave gnoja, posavjetujte se s liječnikom.

“Nikada neću zaboraviti početke dojenja. Bradavice su mi bile bolne i napukle i dok bi malena sisala, meni su tekle suze. Kad bih je odmakla, ona je bila tako uporna u potrazi za dojkom da bi me čak i nasmijala... Nisam odustala, bradavice su očvrсле i dojili smo 18 mjeseci. Ponosna sam zbog toga.”

Mama Ana, 24 godine

## BOLNO OTICANJE DOJKI

Bolno oticanje dojki može se javiti u trenutku kada se prsa napune mlijekom. Češće se javlja u prvorotki. Učestalije dojenje djeteta može spriječiti ili ublažiti otok, no ukoliko morate biti odvojeni od svojeg djeteta, počnite se izdajati.



Kad osjetite da Vam dojke natiču i postaju bolne, ovi Vam postupci mogu pomoći:

- ✓ Topli oblozi prije dojenja opustit će Vašu dojku, ublažiti nelagodu te omogućiti bolji protok mlijeka.
- ✓ Masiranje grudi i kratko izdajanje prije dojenja, doprinijeti će lakšem protoku mlijeka.
- ✓ Topli tuš ili kupka također mogu koristiti.



## UVUČENE ILI PLOSNA TE BRADAVICE

Kod nekih su žena bradavice uvučene, odnosno plosnate, zbog čega bi u početku moglo doći do otežanog prijanjanja djeteta na dojku.

Dojenje najčešće samo po sebi izvlači bradavicu, no važno je i staviti dovoljno dojke u usta dojenčeta.

Mnoge žene navode da nježnim povlačenjem i valjanjem bradavice između prstiju ili kratkim izdajanjem neposredno prije dojenja, lako izvuku bradavicu.

Već se u posljednjem tromjesečju trudnoće, uvučene bradavice mogu pripremiti za dojenje nošenjem tzv. "oblikovača bradavica". Međutim, ako uvučene bradavice niste primijetili prije početka dojenja, tada uz navedene metode može pomoći dojenje preko "šeširića" (možete ih kupiti u ljekarni).

## ZAČEPLJENA MLIJEČNA ŽLIJEZDA ILI KANAL

Začepljena mliječna žlijezda manifestira se kao osjetljivo, tvrdo i/ili bolno mjesto na dojci. Ovo začepljenje ponekad se može stvoriti i na mjestu bradavice gdje će biti uočljivo kao žućkasto-bijela kvržica. Kad su u pitanju začepljeni mliječni kanali, primijetit ćete da osjećaj punine dijela dojke ostaje i nakon dojenja.

## Nekoliko je razloga zašto može doći do pojave začepjenja mliječnih žlijezda:

- neredovito dojenje ili dojenje koje kratko traje
- prebrza promjena dojke tijekom dojenja
- nepravilan položaj djeteta na prsima
- nošenje grudnjaka sa žicom, nošenje teških torbi, upotreba sigurnosnog pojasa u automobilu
- spavanje na trbuhu
- povećavanje vremenskog razmaka između dojenja (korištenje dude varalice ili zamjena jednog podoja obrokom dojenačkog mliječnog pripravka)



### Nekoliko savjeta koji mogu pomoći:

- ✓ Dojite češće! Ukoliko niste u mogućnosti dojiti (radite, odvojeni ste od djeteta), obavezno se izdajajte.
- ✓ Provjerite je li položaj u kojem dojite pravilan i ugodan za Vas i za bebu.
- ✓ Promijenite položaj dojenja.
- ✓ Usmjerite djetetov nos i bradu prema mjestu začepjenja mliječnog kanala.
- ✓ Dojite prvo na dojci koja ima začepljeni kanal (dijete na početku dojenja najjače siše).
- ✓ Ukoliko imate osjećaj da u dojci ima još mlijeka ili je nakon podoja i dalje prisutna bol koja se pojačava, nakon podoja se dodatno izdojite.
- ✓ Prije dojenja, na nekoliko minuta primijenite tople obloge na mjestu začepjenja mliječne žlijezde ili tuširajte bolno i začepljeno mjesto toplom vodom.
- ✓ Nježno masirajte dojku na mjestu začepjenja, postupno pojačavajte pritisak masaže, masirajte po modelu izdajanja.
- ✓ Ostanke mlijeka nakon dojenja i osušeno mlijeko sa dojke očistite vlažnom gazom.
- ✓ Ne zaboravite na tekućinu! Svakodnevno uzimajte dovoljno tekućine te si priuštite par dana odmora od kućanskih i drugih poslova.
- ✓ Koristite širu odjeću i mekane grudnjake, a na nekoliko dana možete prestati koristiti grudnjak.

“Nastavak dojenja uvelike zahvaljujem svojem suprugu. Bio je uporan i svakodnevno mi je masirao bolne “kvrge” na dojkama, kako mu je pokazala patronažna sestra. Nisam mogla sama, previše me boljelo. Kad se proizvodnja mlijeka ustabilila i kad smo naučili dojiti, ne znam tko je od nas troje bio sretniji!”

Mama Sanja, 26 godina

# MASTITIS

Mastitis je upala dojke, koja može biti uzrokovana začepljenjem mliječne žlijezde ili kanala ili infekcijom putem ragada (napuklih bradavica). Mlijeko zaostalo u mliječnim kanalčićima dojke, povoljna je sredina za razmnožavanje mikroorganizama zbog čega se upravo na ovom mjestu i razvija upala.

Mastitis se najčešće manifestira osjetljivim i bolnim dojka, povišenom temperaturom dojke, povišenom tjelesnom temperaturom (preko 38 °C), iscrpljenošću, slabošću i bolovima u mišićima, a ponekad mučninom i povraćanjem.

Ako sumnjate na upalu dojke, odmah se javite svome liječniku!

Za početak, nikako nemojte prestati dojiti svoje dijete! Nagli prestanak dojenja samo će pogoršati situaciju! Dojenje neće naštetiti Vašem djetetu jer infekcija nije u mlijeku već u tkivu.

- ✓ Dojite što češće.
- ✓ Odmorajte! Odmor je obavezan!
- ✓ Povećajte unos tekućine.
- ✓ Nemojte nositi grudnjak.
- ✓ Koristite tople obloge prije dojenja i izdavanja.
- ✓ Nježno masirajte dojku.
- ✓ Ukoliko se radi o upali uslijed začepjenja mliječnog kanala, tijekom dojenja usmjerite djetetov nos i bradu prema tom mjestu.
- ✓ Prvo probajte dojiti na upaljenoj dojci, no ako Vam to predstavlja preveliku bol, dojenje započnite na zdravoj dojci.
- ✓ Ukoliko Vaše dijete odbija dojiti na upaljenoj dojci, obavezno izdajajte tu dojku.



Načini na koje si možete pomoći:

## GLJIVIČNA INFEKCIJA DOJKE

(mliječac ili soor)

Mliječac ili soor je gljivična infekcija dojki. Ova infekcija uzrokovana je gljivicom *Candida albicans*, koja je inače prirodni stanovnik našeg organizma. Infekcija nastaje naglim porastom broja prirodno prisutnih gljivica, najčešće nakon korištenja antibiotske terapije te kod žena koje imaju oslabljen imunitet i ispucale bradavice (ragade). Gljivična infekcija se češće javlja u toplim i vlažnim klimatskim uvjetima. Lako se širi s osobe na osobu, stoga je važno da se liječite i Vi i Vaše dijete.

Kod djeteta se ova infekcija javlja u obliku bijelih ili bijelo-žučkastih naslaga unutar usne šupljine i/ili kao osip na guzi, dok će se kod Vas manifestirati kao bol, pečenje i svrbež bradavica koje su izgledom crvenije i sjajne. Ponekad se na bradavicama mogu uočiti i bijele mrljice.

Dijete koje ima gljivičnu infekciju može biti umornije, nervoznije i odbijati dojenje. Ukoliko gljivična infekcija zahvati i probavni sustav, dijete može biti naduto te se mogu javiti i druge probavne smetnje.

Ako sumnjate na postojanje gljivične infekcije, obavezno se javite svome liječniku i pedijatru!



Liječnici će propisati terapiju, a tu su i dodatni savjeti kako što brže i učinkovitije ukloniti infekciju:

- ✓ Normalno nastavite dojiti. Ukoliko Vaše dijete odbija dojenje, izdajajte se i dajte djetetu svoje mlijeko na bočicu.
- ✓ U slučaju korištenja izdajalice i bočica, obavezno ih svaki put sterilizirajte prije novog korištenja!
- ✓ Temeljito operite ruke prije i poslije dojenja, osobne ili bebine higijene i korištenja toaleta.
- ✓ Nakon svakog hranjenja, promijenite jastučić za dojenje.
- ✓ Koristite grudnjake od 100 % pamuka i svakodnevno ih perite u vrućoj vodi!
- ✓ Sterilizirajte dudu varalice, igračke i šeširiće za dojke (ukoliko ovo nije moguće, bacite predmet jer on može biti daljnji uzrok infekcije).

### Briga o sebi

- Nakon svakog dojenja, operite bradavice i ostavite da se osuše na zraku.
- Ukoliko Vam je liječnik dao lijek za tretiranje bradavica, koristite ga prema uputama.
- Mlijeko izdvojeno tijekom infekcije nemojte skladištiti i čuvati.
- Konzumirajte proizvode kao što su jogurt i acidofil tri puta dnevno te tjedan dana nakon infekcije, bar jednom dnevno. Ukoliko ne konzumirate mliječne proizvode, uzmite probiotičku terapiju - Acidophilus.
- Smanjite unos šećera, uključujući velike količine voća.
- U slučaju vaginalne infekcije, u terapiju uključite i Vašeg partnera.

### Briga o djetetu

- Terapiju za dijete propisuje isključivo pedijatar.
- Oralnu terapiju primjenjujte nakon dojenja, prema uputama.
- Ukoliko za primjenu terapije koristite kapaljke i slične aplikatore, obavezno ih nakon davanja terapije operite sredstvom za pranje i vrućom vodom.
- Ako dijete ima osip na guzi, redovito mijenjajte pelenu jer dijete uvijek mora biti suho.



- Prilikom svakog mijenjanja pelene, djetetovu guzu i genitalno područje operite mlazom tople vode.
- Ostavite da se dijete osuši prirodno na toplom zraku ili ga obrišite mekanim ručnikom (ručnik kojim sušite dijete uvijek treba biti čist, jednom korišteni ručnik nemojte ponovno koristiti).
- Koristite odgovarajuću kremu protiv gljivica koju Vam je propisao liječnik.
- Plastične gaćice i jednokratne pelene mogu pogoršati stanje (tijekom infekcije, najbolje je koristiti platnene pelene koje se peru na visokim temperaturama).

“Uživam dojeći i držeći moju kćerku u naručju. Ona obavije svoju malu ručicu oko mog palca, smiješi mi se i znam da me prepoznaje i voli. U tim trenucima, mi smo jedna drugoj cijeli svijet.”

Mama Danijela, 33 godine



# ODBIJANJE DOJKE - "ŠTRAJK DOJENJA"

I bebe imaju pravo prosvjedovati...

Kad je s dojenjem sve u redu nekoliko mjeseci, a onda dojenče odjednom prestane sisati, može se reći da je objavilo "štrajk" dojenju. Odbijanje dojke se obično javlja između 3. i 6. mjeseca djetetove starosti, no može se javiti u bilo koje vrijeme. Dijete nakon nekoliko posisa, jednostavno ispusti bradavicu i počne plakati. Ovo odbijanje može značiti da Vam dijete pokušava dati na znanje kako nešto nije u redu, ali obično to ne znači da je spremno na odvikavanje od dojenja.

Najčešći uzroci "štrajku dojenja" su izbijanje zubića, prehlada ili infekcija uha, bolna usna šupljina, neraspoloženost ili promjena općeg stanja djeteta zbog cijepljenja.



Odbijanje dojke ponekad se može javiti i zbog emocionalnog šoka kao što je odvajanje od Vas, promjena Vašeg ponašanja (nervoza, stres), promjena rutine ili previše smetnji prilikom dojenja. Tipičan "štrajk dojenja" najčešće traje nekoliko dana, no ponekad cijela priča traje i po par tjedana.

Bez obzira o čemu se radi, pokušajte naći uzrok odbijanja dojke.

Kod nekih beba ćete uspjeti nježnim nagovaranjem i poticanjem na dojenje (osobito ako je uzrok emotivne prirode), a dobra je vijest da će se gotovo sva djeca vratiti dojenju, samo trebate biti strpljivi, nježni i dati im šansu.



U međuvremenu pokušajte sljedeće:

- ✓ Ukoliko "štrajk" traje dulje, izdajajte se da bi održali proizvodnju mlijeka.
- ✓ Dijete hranite na bočicu, žličicu ili šalicu s kljunom, ali ga nastavite često stavljati na dojku.
- ✓ Pokušajte dojiti u zamračenoj i tihoj sobi, bez ometanja kao što su razgovori, mala djeca, telefon, radio ili televizija.
- ✓ Pokušajte dojiti bebu dok spava.
- ✓ Mazite se s djetetom, omogućite "koža na kožu" kontakt, milujte ga i pjevajte mu.
- ✓ Promijenite poziciju dojenja.
- ✓ Pokušajte dojiti hodajući ili ljuljajući se.
- ✓ Potičite tok mlijeka masažom dojke i toplim oblozima par minuta prije dojenja.
- ✓ Budite strpljivi! Veza tijekom dojenja treba biti ispunjena toplim i lijepim emocijama, ljubavlju i razumijevanjem.

# PREHRANA DOJILJA

Ukusna i zdrava hrana za mamu,  
ali i za bebu!



Kad počnete dojit bebu, sa svih će strana stizati mnoštvo savjeta što smijete, a što ne smijete jesti. Prehrana tijekom dojenja ima važan utjecaj na kvalitetu i količinu Vašeg mlijeka, ali i na zdravlje Vašeg djeteta i Vas.

## Prehrana za vrijeme dojenja treba biti:

- redovita (5 obroka dnevno)
- raznovrsna (ne izbjegavajte niti jednu skupinu namirnica)
- uravnotežena i umjerena (prilagođen unos energije i hranjivih tvari, nemojte pretjerivati u količini pojedine namirnice)

## ENERGIJA

Tijekom dojenja, Vaše su energetske potrebe povećane za oko 500 kcal/dan, u odnosu na uobičajen unos koji je vezan uz Vašu dob, tjelesnu masu, visinu i tjelesnu aktivnost.

Svoje dodatne potrebe za energijom i hranjivim tvarima, lako ćete ostvariti uvođenjem dodatnog obroka u svoj dnevni jelovnik, pri čemu je važno birati kvalitetne namirnice.

## Pojačajte doručak:

- omljet s povrćem (poriluk, kuhanu brokulu ili ribanu tikvicu pomiješajte s dva jaja)
- integralno pecivo namazano maslacem, s purećom šunkom i sirom, uz probiotički jogurt, acidofil ili kefir
- punomasno mlijeko ili jogurt sa žitnim pahuljicama, uz dodatak sušenog (grožđice, brusnice, marelice) ili svježeg voća (banana, kruška ili jabuka), sjeckanog orašastog voća (bademi, orasi, lješnjaci) ili sjemenki (lan, suncokret i bučine sjemenke)

### Uzmite konkretniju ušinu:

- voćni kolač ili kolač od sira
- frape od voća (banana, šumsko voće ili kupine i punomasno kravlje mlijeko)
- dvije kuglice sladoleda s dodatkom omiljenog voća
- bučnica i jogurt

Najbolji pokazatelj da zadovoljavate svoje potrebe jest održavanje tjelesne mase, pri čemu se gubitak od najviše pola kilograma mjesečno smatra prihvatljivim. Nekim majkama se ovo čini kao dobra ideja za početak redukcijske dijete, međutim nije tako. Imajte na umu da Vaše dijete ne troši samo dodatne kalorije koje ste unijeli hranom, već koristi i Vaše zalihe hranjivih tvari kao što su željezo, kalcij, vitamin D, esencijalne masne kiseline, hormoni i brojne druge tvari koje Vas čine snažnom, pametnom, sretnom, lijepom i dobrom majkom!

“Nakon poroda mi je ostalo dosta kilograma viška. Znala sam da dijeta zbog dojenja ne dolazi u obzir i pomirila sam se s time da ću ostati “sumo borac” još barem godinu dana. Ali, nije bilo tako. Zdravije sam se hranila i uz ritam malog djeteta, kile su se topile.”

Mama Jasna, 30 godina

## BJELANČEVINE

U svakodnevnu prehranu uključite dovoljne količine nemasnog mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, mahunarki i žitarica. Ukoliko ne jedete namirnice životinjskog podrijetla, važno je da odgovarajućim odabirom mahunarki i žitarica, svojem djetetu osigurate punovrijedne bjelančevine, koje su mu neophodne za rast i razvoj.

## UGLJIKOHIDRATI

Za vrijeme dojenja, povećanu potrebu za energijom ćete najbolje podmiriti uzimanjem ugljikohidrata. Oni neka čine temelj Vaše prehrane. Osigurat ćete ih unosom neprerađenih žitarica (smeđa riža, integralna tjestenina, kruh od punog zrna žita i sl.), voća i povrća. Zbog visokog sadržaja vlakana, ove namirnice pomoći će Vam i u reguliranju probave.

## MASTI

Tijekom dojenja, svakodnevno koristite biljna ulja (maslinovo, kukuruzno i repičino ulje). Zbog sadržaja omega-3 masnih kiselina, svoju prehranu obogatite unosom plave ribe (losos, pastrva,

skuša, srdela, tuna, haringa), jednom ili više puta tjedno. Ne zaboravite niti na sjemenke lana, orahe i bademe. Izbjegavajte rafinirane biljne masnoće, poput margarina, te pripazite na unos "skrivenih" masnoća u namirnicama, poput punomasnog mlijeka, lisnatih tijesta, kolača ili punomasnih fermentiranih mliječnih proizvoda. Ne zaboravite popiti 1/2 l mlijeka ili fermentiranih mliječnih proizvoda dnevno, pritom koristeći proizvode koji sadrže 1,5 - 2,8 % mliječne masti. Veća količina od 1/2 l mlijeka dnevno, neće povećati količinu Vašeg mlijeka.

## VITAMINI I MINERALI

Prehranom u kojoj ima dovoljno voća i povrća, unijet ćete dovoljnu količinu vitamina i minerala za sebe i za svoje dojenče.

Posebno su važne namirnice koje predstavljaju izvor kalcija (mlijeko, mliječne prerađevine, jaja, kruh, povrće), cinka (janjetina, jetra, jaja, pivski kvasac, mlijeko, grah, pšenične klice, sjemenke bundeve), folne kiseline (zeleno povrće, banane, smokve, jaja, kvasac, iznutrice), magnezija (povrće, mineralne vode), te željeza (crveno meso, grah, zeleno povrće, suhe smokve, suhe marelice).

Voće bogato vitaminom C, kao međuobrok, poboljšat će iskoristivost željeza iz hrane (oprez, citrusi su visoko alergene namirnice te se ne preporučuju u većim količinama, dovoljno je uzeti jednu voćku dnevno).

Ženama koje se ne izlažu suncu ili ne konzumiraju namirnice koje prirodno sadrže vitamin D (mlijeko i mliječni proizvodi), potreban je dodatan unos vitamina D (u dogovoru s liječnikom).

Dnevne potrebe za vitaminima i mineralima, veće su tijekom dojenja nego u vrijeme trudnoće!



Ukoliko se pridržavate pravila striktno vegetarijanske prehrane, preporučuje se dodatan unos vitamina B12 (nalazi se isključivo u namirnicama životinjskog podrijetla), ali bi trebalo razmisliti i o kompletnijoj suplementaciji.

Vitamin E, kao i vitamini C i A, važni su antioksidansi, pa u svoju prehranu uključite biljna ulja, cjelovite žitarice, pšenične klice, bademe, zob i orašasto voće. Dovoljne količine vitamina A osigurat ćete unosom žumanjka jajeta, mlijeka, maslaca, jetre, tamnozelenog lisnatog povrća, te žutog i narančastog povrća. Suplementacija vitaminom A i vitaminom E tijekom dojenja neće utjecati na sadržaj tih vitamina u Vašem mlijeku, dok veće doze mogu imati toksične efekte.

## TEKUĆINA

Piti, piti i samo piti!

Vaše potrebe za tekućinom tijekom perioda dojenja su povećane, stoga se uz normalan unos od oko 2 l tekućine dnevno, savjetuje dodatna čaša vode na svako dojenje. Kao tekućina se preporučuje voda te dnevno po jedna čaša ili šalica prirodnih voćnih sokova bez dodatka šećera, domaćeg čaja, juhe, mlijeka, kompota. Nedovoljan dnevni unos tekućine može uzrokovati opstipaciju (zatvor), a utjecati će i na količinu majčinog mlijeka.

Možete povremeno popiti jednu šalicu crne kave (ako dijete na to ne reagira nemirom ili nesanicom). Veće količine kave, kao i pravog čaja (crni, indijski, ruski, zeleni, bijeli), djeluju diuretски te ih trebate ograničiti. Ovakve napitke ne smatrajte zamjenom za tekućinu!

Izbjegavajte zaslađene i gazirane napitke, kao i veće količine sokova, jer mogu izazvati nelagodu kod Vas i kod djeteta.

Izbjegavajte sirovu hranu kao što su tatarski biftek, carpaccio, sirova riba i pljesnivi sirevi, kako bi se smanjila opasnost od trovanja. Prilikom pripreme jela, pazite na higijensku i toplinsku obradu namirnica.

Prvih 15-20 dana nakon poroda, pridržavajte se dijetalnog načina prehrane. Vaš dnevni jelovnik trebao bi uključivati: kuhano povrće (lagano začinjeno - bez upotrebe jakih začina kao što su luk, češnjak, crvena paprika i sl.), kuhano meso (meso peradi, junjetina, janjetina, porcija bijele ribe), juhe, žitarice, 1/2 l mlijeka i mliječnih prerađevina i voće kuhano u obliku kompota.

Nakon 20-ak dana od poroda, postupno se možete vratiti svojim ustaljenim prehranbenim navikama (to ne znači da ćete prvi dan pojesti sve što Vam odgovara, nego taj dan uključite npr. jedan komad svježeg voća).



Pripremajte ukusne i zdrave obroke u kojima ćete uživati i Vi i Vaš mališan putem Vašeg mlijeka!

Većina majki tijekom dojenja ne mora mijenjati prehranbene navike, a "dozvoljena" i "zabranjena" hrana najčešće je kulturološki uvjetovana.

Tradicionalno se tijekom dojenja preporučuje suzdržavanje od namirnica koje uzrokuju nadimanje i nelagodu kod Vas i djeteta, poput kelja, kupusa, cvjetače, brokule, raštike, kestena, graha i leće. Ako primijetite da neka namirnica koju ste konzumirali uzrokuje nelagodu kod djeteta, u dnevnik prehrane (mala bilježnica ili blok) zabilježite svaki svoj obrok (sve što ste pojeli i popili), kao i ponašanje djeteta tijekom i nakon dojenja.





Vaše mlijeko ima aromu!

Po svojem sastavu i aromi, Vaše mlijeko odražava Vašu prehranu. Stoga je važno pratiti reakcije djeteta tijekom i nakon dojenja. Neka novorođenčad ima osjetljiviji probavni trakt i još uvijek nedovoljno razvijen imunološki sustav. Zbog toga može doći do probavnih smetnji (nadutost i vjetrovi) i pojave alergijskih reakcija (crvenilo, osip, urtikarija). O tome svakako obavijestite pedijatra.



Ne izbacujte pojedine namirnice (eliminacijska dijeta) iz svoje prehrane prije nego što ste sigurni da one uistinu izazivaju smetnje!

Ukoliko uočite jedinstven obrazac ponašanja dojenčeta nekoliko sati nakon podoja (npr. dijete plače jače nego inače, trbuščić mu je nadut, ima drugačiju stolicu i sl.), tu namirnicu izbacite iz svoje prehrane, ali ne duže od mjesec dana. Ne izbacujte namirnicu iz svoje prehrane već prvi put nakon što se dijete drugačije ponašalo, već ponovite uzimanje iste i provjerite smeta li mu zaista.

Ako ste alergični na određenu hranu ili ako u obitelji postoji sklonost alergijama, konzumaciju određenih namirnica valja ograničiti i pratiti reakcije dojenčeta nakon što ste ih konzumirali. To su: kraljke mlijeko, jaja, soja, kikiriki, orašasto voće, riba, školjkaši i citrusi.

Za neke vrste hrane, poput komorača, krumpira, batata, mrkve i tamnozelenog lisnatog povrća, dokazano je da potiču proizvodnju mlijeka.

Pušenje, alkohol, opojne droge i korištenje nekih lijekova, nepoželjni su tijekom dojenja jer utječu na zdravlje majke i kvalitetu njezinog mlijeka, a time i na zdravlje dojenčeta.





# NADOHRANA

Kad dojenje nije moguće, bočica će pomoći!

## ŠTO JE NADOHRANA?

Nadohrana je prehrana dojenčeta izdojenim majčinim mlijekom ili dojenačkim mliječnim pripravkom.

Često čujemo: „Svaka majka može dojiti, a svako dijete može sisati majčino mlijeko“. Tvrdnja je točna, ali uvijek postoje iznimke koje potvrđuju pravilo.

Majčino mlijeko je idealna hrana za novorođenče, ali postoje situacije, fizičke ili emotivne prirode, kada dojenje nije (u potpunosti) moguće, pa je potrebno uvesti nadohranu.

### **Pažljivo promatrajte svoje dijete, a mi Vam donosimo nekoliko primjera koji ukazuju na potrebu uvođenja nadohrane:**

- Ako novorođenče jede manje od osam puta na dan i/ili spava duže od 4 sata odjednom, više od dva puta dnevno, moguće je da šteti energiju jer ne dobiva dovoljno mlijeka (malo pojede, slabije napreduje). U ovom slučaju, obavezno se posavjetujte s pedijatrom i pomno pratite djetetov prirast na tjelesnoj masi.
- Ukoliko zaključite da dijete ne napreduje kako bi trebalo, uspostavite ritam hranjenja svaka 2 do maksimalno 3 sata (ako treba, probudite dijete). Pratite količinu hrane koju je novorođenče pojelo dojenjem (ili bočicom) kroz broj mokrih pelena (oko 6-7 dnevno) i napredak na tjelesnoj masi (20-30 g dnevno). Količinu posisanog mlijeka možete mjeriti vaganjem djeteta prije i poslije podoja na dojenačkoj vagi.
- Jedini pouzdani način da saznate dobiva li Vaša beba dovoljno mlijeka, jest praćenje dobivanja na tjelesnoj masi i broj mokrih pelena. Prva dva do tri dana, beba može imati samo 2 do 3 mokre pelene na kojima mogu biti crveni kristali mokraćne kiseline (što



Vas ne treba zabrinjavati). Nakon četvrtog dana, urin bi trebao biti bezbojan, bez mirisa i dijete bi trebalo mokriti svaka 3 sata.

- Mokri li Vaše dijete uredno i koliko uopće pelena treba biti mokra (teška), možete provjeriti na sljedeći način: ako beba ima manje od 3500 g, na suhu pelenu izlijte dvije jušne žlice vode, a ako beba ima više od 3500 g, tri jušne žlice vode. Potom rukom osjetite težinu tako smočene pelene. Toliko otprilike bi trebala težiti pelena kad dijete uredno mokri.

## PARCIJALNO DOJENJE

Prvi korak nadohrane je najčešće faza parcijalnog dojenja.

Parcijalno dojenje je kombiniranje dojenja i bilo kojeg drugog oblika nadohrane.

Ako ste majka koja nije u mogućnosti isključivo dojiti svoje dijete, nego kombinirate dojenje i nadohranu, budite spremni na promjene i prilagodbu dojki i djeteta na takav način hranjenja. Obično je potrebno tjedan dana za potpunu prilagodbu. Uvođenje drugog načina prehrane osim dojenja treba biti postupno, kako ne bi došlo do začepjenja, odnosno prepunjenosti dojki.

Kombiniranje bočice i dojenja katkad je neizbježno, a u takvim slučajevima postoji mogućnost da dojenče odjednom počne odbijati prsa (mlijeko iz bočice mu dolazi uz manje napora), ne želi sisati i počinje prihvaćati bočicu kao jedini način prehrane.

Postoji više načina na koje dojenče možete nadohranjivati: žličicom, šalicom, na dojci (uz pomoć seta za relaktaciju) ili bočicom.



Da bi ovaj "efekt bočice" sveli na najmanju moguću mjeru, donosimo Vam par savjeta:



### ✓ **Upotrebijavajte bočicu iz koje mlijeko sporije teče.**

Ako kombinirate dojenje i nadohranu bočicom, pripazite na izbor sisača. On mora imati dovoljno malenu rupicu da mlijeko iz nje samo kaplje. Dijete mora intenzivno sisati, baš kao da siše dojku. Ako bi mu sisanje iz bočice išlo prelagano, Vaš bi se mališan mogao malo "ulijeniti", a time i prestati tražiti dojke.

### ✓ **Dok hranite svoju bebu bočicom, držite je u naručju kao da dojite.**

Mijenjajte strane za svako hranjenje jer tako oponašate dojenje. Bočicu držite vrlo malo nakošenu, pa će mlijeko sporije istjecati. Napravite povremene stanke tijekom hranjenja, imitirajući podoj gdje mlijeko također navire promjenjivom brzinom.

✓ **Prvo dojenje, zatim bočica.**

Dijete najprije naizmjenično podojite na obje dojke, a tek nakon toga mu ponudite bočicu. Beba će se zasititi Vašim mlijekom, a ovakvim slijedom hranjenja, mlijeko će se nastaviti proizvoditi.

✓ **Pratite povećanje mlijeka u grudima i postupno smanjujte mlijeko iz bočice.**

Stavljajte dijete često na dojku, ako je moguće i noću. Pritom mijenjajte položaje dojenja kako biste što više stimulirali proizvodnju mlijeka. Nakon nekoliko dana intenzivnog dojenja, proizvodnja mlijeka trebala bi se prilagoditi potražnji.

## NADOHRANA IZDOJENIM MAJČINIM MLJEKOM

### Najčešći razlozi zbog kojih majka izdaja svoje mlijeko:

- oštećenja bradavica (ragade, uvučene bradavice), kada je dojenje previše bolno
- zastoj mlijeka i upale dojke (mastitis), dok se ne osigura dobar protok mlijeka
- ako je dijete prijevremeno rođeno i niske porođajne mase pa nema snage za sisanje, izdavanje se prakticira sve dok dijete ne bude sposobno za hranjenje na dojci
- ukoliko dijete ima prirođena odstupanja u građi probavnog i dišnog sustava (npr. rascjep usne ili nepca i sl.)
- da se potakne i održi stvaranje mlijeka (npr. kada je dijete bolesno, pa zbog slabosti i iscrpljenosti nije sposobno za dojenje i sl.)
- kod odvojenosti majke od djeteta (npr. za vrijeme boravka majke ili djeteta u bolnici ili ako je majka zaposlena)

Izdavanje se preporučuje svaka 2 do 3 sata i barem jednom noću, te unutar 6 sati nakon porođaja, ako je majka odvojena od djeteta.

Ako ste majka koja izdaja mlijeko, izdajati se možete ručno ili mehanički.

## RUČNO IZDAJANJE

### Ručno izdavanje se najčešće primjenjuje, ne zahtijeva posebnu opremu, samo Vaše ruke i nešto umijeća, a ima puno prednosti:

- ugodnije je i prirodnije
- možete se izdojiti "do kraja" i razbiti "kvržice" mlijeka (začepljeni kanalići)
- dodir kože na kožu djeluje poticajnije na refleks otpuštanja mlijeka, nego kontakt s izdajalicom
- besplatno je

## Kako ručno izdajati mlijeko?

Temeljito operite ruke i dojke. Pripremite čistu i sterilnu posudu za izdajeno mlijeko (bočicu). Opustite se i držite topli ručnik nekoliko minuta. Ponavljajte postupak koliko mislite da je potrebno, uz prethodno namakanje ručnika u vodi. Kad osjetite da je dojka topla, izmasirajte je kružnim pokretima, pridržavajući je s donje strane drugom rukom.



Topla voda i masaža djeluju blagotvorno na otpuštanje mlijeka iz dojki. Dojke možete istuširati toplom vodom ili jednostavno namočite ručnik u vruću vodu, ocijedite i omotajte oko dojke.

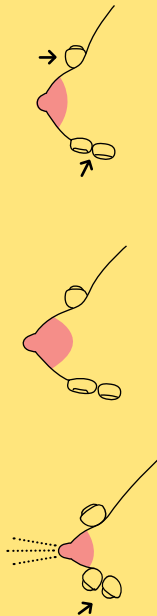


Refleksu otpuštanja mlijeka mogu pomoći:

- ✓ **masiranje**  
kružnim pokretima masirajte dio po dio dojke, počevši od baze dojke prema areoli
- ✓ **glaćenje**  
poduprite dojku jednim dlanom, a drugim gladite dojku od vrha do bradavice laganim dodirom
- ✓ **protresanje**  
nagnite se naprijed i lagano protresite dojku kako bi potaknuli otjecanje mlijeka prema bradavici

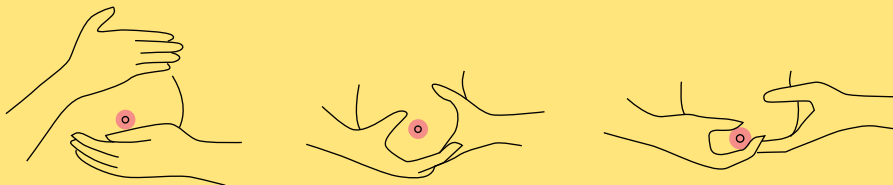
## Možete početi s izdajanjem:

- 1.** Uzmite dojku u ruku, tako da je palac iznad nje, a svi ostali prsti ispod. Svi prsti su udaljeni 2-3 cm od bradavice. Dojku pritisnite prema prsnom košu, pazeći da se prsti međusobno ne rašire. Kod većih dojki, prvo podignite dojku, a onda pritisnite prema prsnom košu.
- 2.** Ne trljajte palcem kožu prema bradavici, već ga lagano kotrljajte (kao da dajete otiske prstiju) prema dolje, sve dok mlijeko ne krene. Ne pritišćite samo bradavicu, nego cijelu areolu, jer inače mlijeko neće poteći.
- 3.** Kad stisnete areolu, ne otpuštajte je dok god mlijeko curi, već ponavljajte postupak u ritmičnim razmacima (baš kao da dijete siše). Ponavljajte navedeni postupak kako bi se mliječni kanali u potpunosti ispraznili.
- 4.** Povremeno premjestite ruku (zarotirajte ju) u drugom smjeru, kako bi izdvojili mlijeko iz svih dijelova dojke. Rotirajte položaj palca i prstiju koristeći obje ruke na svakoj dojci.

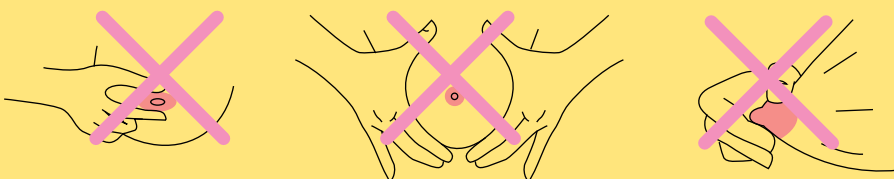


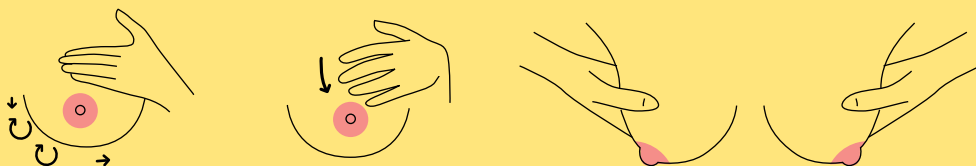
Ako negdje postoji začepljen kanalić, to područje jače promasirajte kako bi mlijeko krenulo i kako ne bi nastala upala.

Izbjegavajte jako stiskanje, potezanje i klizanje prstima niz dojku jer to može uzrokovati modrice, oštećenja i peckanje u dojkama.



Napravite pauzu od par minuta kako bi ponovno ugrijali dojku toplim ručnikom. Ostatak mlijeka lakše će se otpustiti.





Cijeli postupak izdavanja i poticanja refleksa otpuštanja mlijeka, trebao bi trajati 20 do 30 min. Izdavanje svake dojke provodite dok se tok mlijeka ne smanji (5 do 7 minuta), nastavite s masažom, glađenjem i protresanjem dojki.

Nakon toga izdajajte svaku dojku (3 do 5 minuta), pa opet ponovite masažu, glađenje i protresanje dojki, te završite izdavanjem svake dojke (2 do 3 minute).

“Biti majkom je ogromna privilegija. Nigdje nije pisalo da će biti lako, samo - neopisivo. A to “neopisivo” je osmijeh mojeg sinčića koji je kao gumicom brisao sve moje muke izdavanja i neprospavanih noći.”

Mama Mirna, 35 godina

## MEHANIČKO IZDAJANJE

Mehaničko izdavanje možete provoditi pomoću ručnih, baterijskih ili električnih izdajalica. Izdajalice se najčešće koriste zbog kraćeg trajanja izdavanja ili nemogućnosti da ručno izdajate.

### Prije odluke o upotrebi izdajalice, imajte na umu:

- ako su bradavice oštećene, preporučuje se ručno izdavanje
- ako je dojka zastojna, izdajalicom se ne može omekšati dio areole i takvo izdavanje je bolno (preporučuje se ručno izdavanje)
- nakon svake upotrebe, izdajalica se mora detaljno očistiti i sterilizirati

Trajanje izdavanja za jednu dojku kod upotrebe ručne i baterijske izdajalice je 10 do 20 minuta, a kod upotrebe električne 10 do 15 minuta.

“Iako sam silno željela dojiti, zbog ranijeg odlaska na posao, nisam bila u mogućnosti. Izdajalica mi je puno pomogla, jer je malenu mogao nahraniti i suprug, a ona je i dalje dobivala moje mlijeko. Trenuci u kojima je suprug hranio našu bebu, njemu su bili neprocjenjivi. Bio je sretan što mi pomaže i sudjeluje u roditeljstvu, a s druge strane, gradila se prekrasna bliskost i povezanost između dvije, meni najvažnije osobe na svijetu.”

Mama Tina, 29 godina

## POHRANJIVANJE IZDOJENOG MLIJEKA

Za pohranjivanje izdojenog mlijeka, najprikladnije su sterilne staklene ili plastične prozirne posude koje se mogu dobro zatvoriti (nemojte koristiti plastične čašice od jogurta i sl.). Plastične vrećice nisu pogodne zbog mogućnosti pucanja i istjecanja mlijeka. Posude za pohranjivanje nemojte puniti do vrha, a na svakoj posudi označite datum i vrijeme izdavanja (pohrane mlijeka). Uvijek prvo koristite mlijeko koje je najdulje pohranjeno.

### Vrijeme pohranjivanja mlijeka u kućnim uvjetima:

Temperatura	Vrijeme pohrane
25 °C (sobna temperatura)	4-6 sati
0-4 °C (u hladnjaku)	24-36 sati
u pretincu za zamrzavanje unutar hladnjaka (nije stalna temperatura, zbog čestog otvaranja)	14 dana
ledenica (-5 do -8 °C)	< 6 mjeseci
ledenica (-20 °C) i pasterizacija	< 12 mjeseci

Zamrznuto izdojeno mlijeko možete odmrzavati postupno u hladnjaku. Odmrznuto mlijeko može stajati na sobnoj temperaturi do 4 sata ili biti pohranjeno u hladnjaku do 24 sata. Za brzo odmrzavanje koristite posudu sa toplom vodom ili mlaz tople vode, kojoj temperatura ne prelazi 37 °C.

Mlijeko možete zagrijati na vodenoj kupelji (posudicu s izdojenim, smrznutim mlijekom stavite u veći lonac u koji ste dodali vodu, te zagrijavajte na plamenu). Ne savjetuje se grijati ga u mikrovalnoj pećnici. Obavezno, prije davanja djetetu, promiješajte ukupni sadržaj mlijeka, kako bi se temperatura u svim dijelovima posudice ili bočice izjednačila, te provjerite temperaturu.

Jednom odmrznuto, izdojeno mlijeko ne smije se ponovno zamrzavati. Ako odmrznuto i zagrijano mlijeko nije potrošeno za jedan obrok, ostatak bacite.



## NADOHRANA DOJENAČKIM MLIJEČNIM PRIPRAVKOM

Ukoliko postoje razlozi zbog kojih majka ne može dojiti (vidi poglavlje o dojenju), majčino se mlijeko zamijenjuje standardnim i posebnim dojenačkim mliječnim pripravcima. Prije početka nadohrane posavjetujte se s pedijatrom, patronažnom sestrom ili nutricionistom, koji će Vas upoznati s adekvatnom zamjenom za majčino mlijeko.




Raspitajte se koji se dojenački mliječni pripravak koristi u bolnici, koristi li se uopće, te je li to onaj pripravak koji namjeravate koristiti i kod kuće (zbog nezrelog probavnog sustava novorođenčeta, nije preporučljivo mijenjanje pripravaka). U nekim bolnicama će Vas naučiti kako pripremiti bočicu. Nemojte se ustručavati pitati sve što Vas zanima i što smatrate važnim.

## ZAMJENA ZA MAJČINO MLIJEKO - DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVCI

U slučaju da se iz bilo kojeg razloga (medicinskog ili nekog drugog) odlučite za nadohranu, nemojte hraniti svoje dojenče kravljim mlijekom ili mlijekom drugih domaćih životinja prije navršene prve godine života (pa čak i dulje), već jednim adekvatnim izborom - dojenačkim mliječnim pripravkom.

Dojenački mliječni pripravci (ili zamjene za majčino mlijeko) su posebni pripravci, proizvedeni od kravljeg mlijeka (mliječni pripravci) ili hidrolizata - bjelančevina kravljeg mlijeka, koji moraju zadovoljavati sve prehrambene potrebe dojenčadi do uvođenja dodatnog hranjenja. Oni se svojim sastavom nastoje što više približiti sastavu majčinog mlijeka, kako bi dojenčetu omogućili sve hranjive tvari potrebne za njegov rast i razvoj.



Ako iz bilo kojeg razloga ne dojite, budite mirni, danas postoje brojni dojenački mliječni pripravci koji nisu kao majčino mlijeko, ali ga mogu uspješno zamijeniti.

# KAKO NASTAJU DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVCI

S prestankom dojenja, ne mora prestati i zdrava prehrana Vaše bebe!

Najčešća polazna sirovina za proizvodnju mliječnih pripravaka za dojenčad je kravlje mlijeko, čiji se sastav tehnološkim procesima prilagođava potrebama malenog ljudskog organizma. Modifikacija se odnosi prvenstveno na smanjenje udjela bjelančevina i mineralnih soli (kojih u kravljem mlijeku ima u većim količinama nego u majčinom mlijeku), kako bi se što manje opteretili još nezreli bubrezi dojenčeta.

Dio mliječnih masti koje se uglavnom sastoje od teško probavljivih zasićenih masnih kiselina, zamjenjuje se biljnim uljima, bogatim jednostrukom i višestruko nezasićenim masnim kiselinama (koje su prisutne i u majčinom mlijeku). Kravljem se mlijeku povećava udio mliječnog šećera (laktoze), kako bi se postigla koncentracija kao u majčinom mlijeku. Potrebno je i dodatno obogaćivanje s vitaminima i mineralima, naročito željezom i cinkom, jer ih je u kravljem mlijeku premalo.

## KOJE SU VRSTE DOJENAČKIH MLIJEČNIH PRIPRAVAKA?

Dojenački mliječni pripravci za zdravu dojenčad, dijele se na početne i prijelazne.

### Početna mliječna hrana (eng. *infant milk formula*)

najčešća  
oznaka broj **1**

- za dojenčad od rođenja do 6 mjeseci starosti
- svojim sastavom je maksimalno približena sastavu majčinog mlijeka
- jedini ugljikohidrat koji smije biti prisutan je laktoza (kao u majčinom mlijeku)

### Prijelazna mliječna hrana (eng. *follow on milk formula*)

oznaka broj **2**

- za dojenčad od 6 mjeseci starosti
- sastavom svih hranjivih tvari, vitamina i minerala je prilagođena dobi djeteta
- gušća je i zasitnija zbog dodatka maltodekstrina ili škroba

### Prijelazna mliječna hrana (eng. *follow on milk formula*)

oznaka broj **3**

- sastavom je prilagođena dojenčadi od 10-og mjeseca starosti

Kod odabira dojenačkog mliječnog pripravka, bez obzira na broj, na ambalaži dobro pročitajte preporuku za dob kojoj je pripravak primjeren, jer na tržištu postoje mliječni pripravci i drugačijih oznaka.



## Specijalne formule

Namijenjene su dojenčadi s određenim tegobama, kao što su:

- alergije na bjelančevine kravljeg mlijeka
- različiti poremećaji u funkciji probavnih organa
- metabolički poremećaji
- intolerancija laktoze
- gastroezofagealni refluks (vraćanje hrane iz želuca u jednjak)

Preporuku za specijalnu formulu daje isključivo pedijatar.



Bljuckanja, grčevi ili jače puštanje plinova nisu znaci poremećaja ili bolesti!  
Djetetov probavni trakt se jednostavno razvija!

Normalno je da višak mlijeka curi u obliku mlaza niz djetetovu bradu (bljuckanje). Ukoliko dijete dobro napreduje i dobiva na tjelesnoj masi, to nije znak za dijagnozu gastroezofagealnog refluksa (kod refluksa se izbacuje gotovo sav pojedeni sadržaj i to u obliku mlaza, a ima miris na želučanu kiselinu).

Isto tako, normalno je da se dojenče meškolji, lagano grči ili jače pušta plinove dok se hrana probavlja u malom trbušiću. Sjetite se da se i Vama povremeno javlja osjećaj nelagode pri probavljanju hrane, pa to nije znak za uzbunu ili neku ozbiljniju bolest. Kod dojenčadi su ti znakovi češći uslijed nezrelosti probavnog sustava.

Naravno, ako Vas brine učestalost tih simptoma, a pritom vidite i neke promjene na djetetu koje ukazuju na pogoršanje općeg stanja, svakako posjetite pedijatra i tražite njegovo stručno mišljenje.

“Kad smo morali započeti s nadoklanom, moja me je baka uvjerala kako je najbolje da svojoj dvomjesečnoj kćeri pripremam kravlje mlijeko u kombinaciji s još nekim sastojcima. Rekla mi je da je tako hranila moju mamu i da su svi koristili taj recept. Nismo je mogli razuvjeriti niti činjenicom da je moja mama danas alergičar.

Srećom, živim u vremenu u kojemu se mogu informirati o svemu, i u svakoj situaciji birati najbolje za svoje dijete.”

Mama Petra, 23 godine

# PRIPREMA BOČICE

## Za hranjenje djeteta zamjenama za majčino mlijeko, pripremite:

- nekoliko bočica
- sisač (dudicu) za bočicu
- poklopac za bočicu
- četkicu za čišćenje bočica i sisača
- opremu za sterilizaciju (sterilizator ili lonac za iskuhavanje bočica i sisača)
- termo torbicu za bočicu (čuva temperaturu mlijeka kod izbijanja iz kuće)

## KOJE BOČICE, KAKVI SISAČI?

Ovisno o dobi djeteta, upotrebljavajte sisače (dudice) s različitim brojevima ili veličinom rupica. U početku koristite sisač s jednom rupicom iz koje mlijeko lagano kaplje. Ako mlijeko kaplje prebrzo ili teče iz bočice, dojenče bi se moglo zagrcnuti ili udahnuti mliječne kapljice, što može izazvati komplikacije.



Kako dojenče raste i sve više jede, nabavite sisač s dvije, pa zatim s tri rupice. Vaše dijete će Vam samo pokazati kada je vrijeme za veći sisač, vjerojatno će se "ljutiti" ako mu mlijeko teče presporo.

Postoje sisači anatomskog i okruglog oblika, gumeni i silikonski. Izbor ovisi o tome koji će dojenče lakše prihvatiti.

### Gumeni sisači

Napravljeni su od prirodnog kaučuka, mekani su, elastični i otporniji na ugrize. Prikladniji su za malo starije mališane kojima rastu zubići i koji mogu grickati.

Budući da su od prirodnog materijala, na njima se lakše razvijaju mikroorganizmi, a čestim sterilizacijama gube na kvaliteti, te ih je potrebno redovito mijenjati.

### Silikonski sisači

Tvrđi su i manje elastični, dijete ih može pregristi, pa je ova vrsta prikladnija za dojenčad do razdoblja rasta zubića.

## Bočice

Izrađuju se od stakla ili plastičnih materijala.

Staklene bočice se lako peru i steriliziraju, ali je zbog lomljivosti i mase same bočice potrebno pažljivije rukovanje.

Plastične bočice se sve više koriste zbog praktičnosti, lagane su, nelomljive, a mogu se i redovito sterilizirati. Na tržištu se nalaze plastične bočice koje ne sadrže štetne sastojke, kao što je bisfenol A.



## KAKO PRIPREMATI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK?

### Održavanje pribora

Održavajte čistim posuđe, pribor, bočice i sisače, kao i radne površine koje koristite. Prije pripreme dojenačkog mliječnog pripravka, obavezno dobro operite ruke toplom vodom i sapunom.

Održavanje higijene prilikom pripreme obroka izuzetno je važno, jer nepravilnom pripremom može doći do kontaminacije mliječnog pripravka (onečišćenja hrane nepoželjnim i po zdravlje štetnim tvarima), a time i do razvoja nekih zdravstvenih tegoba kod dojenčeta.

Bočice, sisače i mjerne posude, nakon upotrebe dobro operite u vrućoj vodi sredstvom za pranje posuđa, temeljito isperite i dodatno sterilizirajte.

#### Postoji nekoliko načina sterilizacije:

- prokuhavanjem u vodi u poklopljenoj posudi
- u specijaliziranim sterilizatorima za bočice
- upotrebom otopine za hladnu sterilizaciju



### Par savjeta za sterilizaciju prokuhavanjem u vodi:

1. U dovoljno veliku posudu stavite bočice i pribor koje trebate sterilizirati te nalijte vodu, tako da sve bude potopljeno. Protresite posudu kako bi svi mjehurići zraka izašli, poklopite i stavite na štednjak.
2. Kad voda proključa, ostavite 5 do 10 minuta neka sadržaj vrije, a zatim maknite s vatre.
3. Pažljivo izvadite bočice i pribor iz posude i stavite ocijediti na čisto cjedilo ili kuhinjski papir te pokrijte čistom platnenom krpom.
4. Bočice i pribor su sterilizirani i spremni za sljedeću upotrebu.



### Savjet više:

Kod ovog načina sterilizacije možete koristiti destiliranu vodu, ali samo iz estetskih razloga, budući da je vodovodna voda tvrda i najčešće uzrokuje pojavu bijelih mrlja i tragova na bočicama i priboru.

Ako koristite specijalizirane sterilizatore, držite se točno priloženih uputa o njihovoj upotrebi. Kod sterilizatora je dodatno praktično to što bočice mogu nakon sterilizacije ostati u njemu do sljedeće upotrebe.

Otopine za hladnu sterilizaciju vrlo su jednostavne za upotrebu. U veliku posudu u koju ste stavili pribor i bočice, dodaje se voda i određena količina sredstva za sterilizaciju (uvijek se pridržavajte uputa proizvođača o omjerima vode i sredstva za sterilizaciju). Nakon određenog vremena, bočice i pribor jednostavno se izvade i osuše (vrijeme sterilizacije također će preporučiti proizvođač na pakiranju sredstva za sterilizaciju).

Nakon bilo kojeg načina sterilizacije, bočicu možete potpuno sastaviti, dobro zatvoriti i čuvati u hladnjaku do pripreme idućeg obroka. To je jedan od najsigurnijih načina održavanja bočica sterilnima. U početku ćete bočice sterilizirati stalno, a nakon 3. mjeseca starosti djeteta sve rjeđe. Svakodnevna higijena nakon 3. mjeseca može se provoditi običnom vodom i deterdžentom, ali u svakom slučaju potrebno je temeljito oprati sve dijelove bočice.

Važno je da sav pribor i bočice, prije bilo koje vrste sterilizacije, dobro operete!





## Priprema dojenačkog mliječnog pripravka

Kod pripreme dojenačkog mliječnog pripravka, obavezno se pridržavajte uputa proizvođača na pakiranju!

- Uvijek koristite mjericu priloženu u kutiji mlijeka i držite se uputa proizvođača o količini praha i volumenu vode. Davanjem više mliječnog praha od preporučenog, ne poboljšava se kvaliteta obroka, već se nepotrebno opterećuje organizam djeteta previsokim koncentracijama bjelančevina i minerala. S druge strane, dodavanjem premalog broja mjerica, dobije se previše razrijeđeno mlijeko koje ne zadovoljava prehrambene potrebe djeteta.
- Sadržaj otvorene vrećice s mliječnim prahom uvijek dobro zatvorite (kako bi što manje zraka ostalo u njoj) i NIKADA mliječni prah ne presipavajte iz originalne vrećice u druge kutije (radi onečišćenja hrane nepoželjnim i po zdravlje štetnim mikroorganizmima).
- Voda koju koristite mora biti mikrobiološki i fizikalno-kemijski ispravna. Adekvatan odabir predstavlja vodovodna voda ili prirodna izvorska, negazirana voda u ambalaži.
- Vodu prokuhate i pustite da vrije 5 do 10 minuta, a zatim ju ostavite da se ohladi na oko 50 °C. Prevuća voda deaktivira ili uništi neke sastojke mliječnog pripravka, osjetljive na visoku temperaturu, a stvaraju se i netopive grudice (grušanje praha). Prehladna voda ne otapa dobro prah, pa mlijeko nije upotrebljivo.
- Prije hranjenja djeteta, mlijeko ohladite na oko 37 °C (temperatura tijela). Ako nemate odgovarajući kuhinjski termometar, najbolje ćete temperaturu mlijeka isprobati na unutarnjoj strani svoje podlaktice, tako da iz bočice kapnete par kapi mlijeka. Ako osjetite da nije prevruće, hranjenje može početi. Mlijeko možete ponuditi i hladnije, ali ono koje je otprilike tjelesne temperature svakako će Vašoj bebi pružiti prirodniji i ugodniji osjećaj.

## I KRENIMO S HRANJENJEM!

Važno je da dojenče uvijek držite u poluspravnom položaju, kako se ne bi zagrcnulo, a ujedno će Vas moći i gledati.

Iako postoji više položaja, za hranjenje bočicom izaberite onaj u kojem ćete se oboje osjećati udobno. Najčešći položaj je upravo onaj koji na neki način oponaša položaj pri dojenju – privinete bebu u naručje i oslonite joj glavicu na Vašu ruku. Možete si pomoći i jastukom na krilu, tako će beba biti na višem položaju, a i Vašoj ruci će biti lakše.

Prije početka hranjenja, bočicu nagnite tako da mlijeko ispuni sisač i gornji dio bočice, kako dijete ne bi gutalo zrak, te bočicu tako držite tijekom cijelog obroka. Uvijek Vi držite bočicu jer na taj način uspostavljate vezu s djetetom, a u starijoj dobi sprječavate da bočica postane zamjena za dudu varalicu.



Ako Vam se dijete čini nemirnim tijekom hranjenja, pokušajte napraviti pauzu i podignuti ga u uspravan položaj kako bi podrignulo, pa onda nastaviti s obrokom. Neke bebe gutaju više zraka pa im je potrebno podrignvanje tijekom obroka, dok je nekima dovoljno podrignuti jednom nakon obroka.

Važno je da za svaki obrok uvijek pripremite svježe mlijeko!

Nije preporučljivo grijanje vode u mikrovalnoj pećnici, jer se tada sav sadržaj ne zagrije jednako već je na površini i uz stijenke vruć, a u središtu hladniji.



Nikako ne pripremajte količinu mlijeka za cijeli dan, jer čak i uz čuvanje u hladnjaku, ponovnim podgrijavanjem može doći do porasta broja mikroorganizama u mlijeku, kao i do gubitka hranjivih sastojaka. Možete si olakšati tako da odjednom prokuhate čitavu količinu vode koja Vam je potrebna za cijeli dan i čuvate je u termos boci. Tako ćete za svaki obrok imati već pripremljenu vodu.

Ukoliko koristite mikrovalnu pećnicu za grijanje vode, obavezno nakon zagrijavanja sadržaj vode u bočici dobro promiješajte i ohladite na temperaturu primjerenu za pripremu dojenačkog mliječnog pripravka.

Izlazite li s bebom, a znate da će joj biti potreban obrok, u čistu i suhu bočicu stavite određeni broj mjerica mliječnog praha, dobro zatvorite bočicu, a potrebnu količinu tople vode nosite u termos boci. Tako ćete moći pripremiti svježe mlijeko kada Vaš mališan u šetnji ogladni.

Ako dijete ne popije svu količinu mlijeka koju ste mu pripremili, taj ostatak svakako bacite jer stajanjem na sobnoj temperaturi može doći do porasta broja nepoželjnih mikroorganizama (mikroorganizmi prisutni u usnoj šupljini djeteta, prelaze preko sisača na mlijeko koje im je izvrsna podloga za rast).

Za sljedeći obrok pripremite manje mlijeka kako bi izbjegli bacanje ostatka.

Ne preporučuje se pripremati mliječni obrok s hladnom vodom i naknadno ga zagrijavati u mikrovalnoj pećnici.

“Uvijek kad vam se čini da niste dovoljno pažljivo pripremili mliječni obrok ili da jednostavno nešto nije u redu, radije ga bacite i spravite novi. To je lakše nego si postaviti deset potpitanja u glavi i svakako je sigurnije za dijete. Uostalom, mi mame imamo neki instinkt koji jednostavno treba slušati.”

Mama Jelena, 32 godine

## KOLIKO OBROKA DOJENAČKOG MLIJEČNOG PIPRAVKA TREBA DIJETE?

Vaša beba jede manje ili više mlijeka nego što su preporučene količine na pakiranju dojenačkih mliječnih pripravaka? Ne dajte se zbuniti! Svako dijete je drugačije.

Preporuke proizvođača o količini i broju obroka mliječnih pripravaka na pakiranju, prosječne su preporučene količine i nikako se ne mogu odnositi na apsolutno svu dojenčad, budući da je svako dijete jedinstveno. Beba rođena sa 4000 g treba više mlijeka nego ona rođena s npr. 2900 g. Zato pratite i oslušajte potrebe Vaše bebe, ona će Vam najbolje znati pokazati koliko joj je mlijeka stvarno potrebno.

Preporuke su, kao i za dojenje, da dojenče hranite na njegov zahtjev, odnosno kad je gladno. To znači da može biti i do 12 obroka u 24 sata. Obično nije tako, budući da se mliječni pripravak ipak malo sporije razgrađuje od majčinog mlijeka, pa najčešće bude 8-10 obroka na dan, odnosno svakih 3-4 sata.

Ne prisiljavajte dijete da popije svu količinu mlijeka u bočici! Ako je ispustilo sisač iz usta, pojelo je koliko je trebalo. Najčešće će ono pred kraj obroka i zaspati, budući da je to za njega izuzetno naporan posao.

Pratite koliko dijete ima obroka na dan i koliko su česti, i to svakako prokomentirajte s patronažnom sestrom ili pedijatrom, koji će pregledom i vaganjem utvrditi djetetovo opće stanje i napredovanje.

## **PRELAZAK S POČETNE NA PRIJELAZNU MLIJEČNU HRANU**

Ne miješajte dojenačke mliječne pripravke broj 1 i broj 2 istovremeno u istoj bočici. Prahovi različitih mlijeka ne smiju se miješati!

Kad dijete napuni 6 mjeseci (ne morate se držati točnog datuma), obično se prelazi na prijelazno mlijeko za dojenčad označeno brojem 2.

Taj prelazak s "jedinice" na "dvojku" neka bude postupan, tako da najprije uvedete jedan obrok dnevno mliječnog pripravka broj 2, pa za 1-2 dana dva obroka i tako redom, do potpunog prijelaza na mliječni pripravak broj 2.





## PODRIGIVANJE

Prije početka hranjenja, okrenite bočicu naopako, kako bi zrak iz sisača izašao van. Nakon toga ju umetnite u djetetova usta kako biste mu pomogli da se ne naguta suvišnog zraka. Poslije svakog obroka, dojenče treba podrignuti jer na taj način izbacuje zrak koji je progutalo tijekom hranjenja.

Za uspješno podrigivanje, pokušajte s uspravnim položajem, gdje je dojenče u Vašem naručju okrenuto prema Vama, a glavica mu je na Vašem ramenu.

Ne podrigne li, a stavite ga ležati na leđa, vjerojatno će mu sadržaj želuca početi stvarati nelagodu, a može se dogoditi i da malo bljucne.

Neka dojenčad dobro podriguje i kada leže na trbuhu, no budite oprezni da to bude uvijek uz Vašu prisutnost.

Ako do 30-ak minuta nakon hranjenja dojenče ne podrigne, vjerojatno niti neće, jer su hrana i zrak već stigli iz trbušćića do crijeva. Nekoj dojenčadi potrebno je podrigivanje i tijekom obroka. To je najbolje napraviti kad dijete popije polovicu pripremljene količine obroka. Nakon podrigivanja, ponudite dojenčetu ostatak obroka, te ga opet podrignite na kraju.

## STOLICA

Uobičajeno je da novorođenče hranjeno mliječnim pripravkom ima barem jednu stolicu tijekom 24 sata, no ne treba se zabrinuti ako je to i rjeđe, npr. jednom u tri dana. Beba može imati više stolica na dan ili samo dva do tri puta na tjedan.

Važno je da su boja i konzistencija stolice uredni. Kod dojenčadi hranjene mliječnim pripravkom, stolica je obično tamnije žute do smeđe boje, kremaste do malo tvrđe strukture i intenzivnijeg mirisa nego kod dojenih beba. Boja se obično mijenja s prelaskom na prijelazno mlijeko koje sadrži veću količinu željeza (tamnija stolica).

## VODA

Generalni je stav da dojenčadi do 6 mjeseci, bilo da su dojena ili hranjena dojenačkim mliječnim pripravkom, nije potrebno davati vodu jer mlijeko zadovoljava i potrebu za vodom.

S obzirom na to da se sastav mliječnog pripravka ne mijenja tijekom jednog obroka, dok majčino mlijeko na početku podoja sadrži više vode, postoje preporuke da bebama hranjenim dojenačkim mliječnim pripravkom treba tijekom dana ponuditi malo prokuhane vode. To se naročito odnosi na razdoblje vrućih ljetnih mjeseci. Nekoliko žličica prokuhane vode ponudite djetetu nekoliko minuta nakon hranjenja bočicom. Ako dijete popije više od 20 ml vode, znači da je gladno i da nije pojelo dovoljno mlijeka.



Postoji nekoliko položaja za podrigivanje. Odaberite onaj koji Vama i Vašoj bebi najviše odgovara (vidi poglavlje o dojenju).

## OSJEĆAJI

Kakva god situacija bila, nemojte se obeshrabriti i nastojte u potpunosti iskoristiti vrijeme hranjenja za produblјivanje obostranih osjećaja i povezanost.

Bez obzira dojite li ili hranite Vaše dijete bočicom, hranjenje može biti predivno iskustvo koje vas međusobno povezuje. Iako se često susrećemo s idiličnim prizorima hranjenja djeteta, u stvarnom životu slika može biti drugačija.



Evo nekoliko savjeta koji bi Vam mogli pomoći da tako važan dio djetetove svakodnevice bude ujedno i prekrasno iskustvo za vas oboje:

- ✓ **Prigrbite i privijte svoju bebicu k sebi, osjetite njezinu blizinu!** Uvjerit ćete se kako je to predivan osjećaj!
- ✓ **Gledajte beb u oči.** Mijenjajte izraze lica, dijete će Vas kasnije vjerojatno pokušati oponašati, uživajte zajedno!

Za vrijeme hranjenja, kod djeteta se razvijaju prve verbalne, emocionalne i socijalne vještine. Tako će ono slušati Vaš glas, promatrati Vaše lice i pokušati ga dodirnuti. Pokušajte mijenjati i strane na kojima držite dijete dok ga hranite, baš kao što to čine majke koje doje, izmjenjujući dojke. Dokazano je da to doprinosi neurološkom razvoju djeteta i koordinaciji njegovih očiju, a ujedno ćete mu omogućiti da Vas i okolinu promatra iz druge perspektive.

- ✓ **Pratite signale koje Vam dijete šalje jer pravo roditeljstvo dolazi iz srca.** Naučite pratiti signale koje Vam dijete šalje i dopustite mu da pojede koliko želi, jer ono najbolje zna kada mu je dosta. Prekinite s hranjenjem kad uspori sa sisanjem, ispusti sisač iz usta ili zaspi. Dijete zna stati s obrokom kako bi se malo "pomazilo" s Vama; gledat će Vas, slušati, pokušati na svoj način komunicirati. Pokušajte ponovno ponuditi bočicu, da vidite želi li još.

Neka djeca se brzo zasite i ne žele više ni gutljaj, dok druga vole napraviti kratak predah tijekom obroka, pa nastaviti dalje. Uvijek prihvaćajte djetetove znakove i ne tjerajte ga da dovrši sadržaj bočice, ako i nakon nekoliko Vaših pokušaja ne želi nastaviti jesti.



“Bez obzira kako hranili svoje dijete, dojenjem ili na bočicu, osoba čije je mišljenje pritom najbitnije - jest Vaša beba. Sve dok je ona zadovoljna i voljena, a Vi činite najbolje što možete, Vi ste savršena majka svojem djetetu!”

Mama Lisa, 33 godine

## NEPRIKLADNI IZBORI KAO ZAMJENA ZA MAJČINO MLIJEKO

Nikako ne hranite svoje dojenče neprerađenim kravljim, kozjim ili ovčjim mlijekom, bilo u nerazrijeđenom ili razrijeđenom obliku.

Takva mlijeka nisu pogodna i ne preporučuju se za prehranu dojenčadi do godine dana starosti. Niti jedno od mlijeka životinja ne može se upotrijebiti za prehranu dojenčadi bez odgovarajuće prilagodbe.

Kravlje mlijeko, kao i mlijeko drugih sisavaca, nemojte davati svojem dojenčetu.



### U usporedbi s majčinim mlijekom, takva mlijeka imaju brojne nedostatke:

- nemaju dovoljno željeza i cinka
- imaju nedostatak vitamina E i C
- imaju nedostatak esencijalnih masnih kiselina
- imaju visoki sadržaj bjelančevina što može naškoditi još nerazvijenom probavnom sustavu dojenčeta i opteretiti mu bubrege
- imaju visok udio minerala (natrij, kalij) što također opterećuje bubrege

Važno je znati da ukoliko je dijete alergično na kravlje mlijeko, vjerojatno je alergično i na kozje i ovčje mlijeko.

Isto tako, nije preporučljivo razrjeđivati bilo koje mlijeko životinja, jer iako ćete tako smanjiti količinu bjelančevina i minerala, smanjujete i količinu masti i ugljikohidrata (kojih u mlijeku životinja ionako nema dovoljno za dijete). Radije se odlučite za mliječne dojenačke pripravke, koji su proizvedeni prema majčinom mlijeku kao zlatnom standardu i vrlo su visoke kvalitete.

Mlijeko se ističe kao jedna od najvažnijih i najpotpunijih namirnica u dječjoj prehrani, no ono o čemu treba voditi računa jest KOJE mlijeko, KADA i KOLIKO!



Važno je znati:  
Sojino, bademovo, zobeno i rižino "mlijeko",  
nisu zamjene za majčino mlijeko!

## Razlike u sastavu majčinog mlijeka i mlijeka životinja

Komponenta mlijeka	Usporedba mlijeka životinja s majčinim mlijekom			
	Kravlje mlijeko	Kozje mlijeko	Ovčje mlijeko	posljedica
Bjelančevine	3x više	3x više	6x više	opterećenje bubrega, oštećenje nerazvijenog probavnog sustava
Minerali	4x više	5x više	3x više	opterećenje bubrega
Vitamini i željezo	neznatne količine			pojava anemije
Laktoza	manje količine			nedovoljno hranjivo
Masti	nedostatak esencijalnih masnih kiselina			nadražaj crijeva
Folna kiselina	nešto više	neznatne količine	jednake količine	nedostatak uzrokuje pojavu anemije
Energija	približno ista		2x više	moгуć prekomjeran porast tjelesne mase

Sojino “mlijeko” naziva se mlijekom prvenstveno zato što je bijele boje. Zapravo se radi o napitku od mahunarke soje koji je svojim sastavom prilagođen (obogaćen kalcijem, mastima i ugljikohidratima), ne bi li više nalikovao kravljem mlijeku i tako mu postao prikladna zamjena.

Napitak od badema ili “bademovo mlijeko”, izrazito je bogat mineralima i nezasićenim masnim kiselinama, no smanjenog je udjela bjelančevina.

Rižino i zobeno “mlijeko” predstavljaju napitke pripremljene od žitarica. Često se koriste u vegetarijanskoj i veganskoj prehrani, no djeci ih se, kao zamjenu za mliječni napitak, ne preporučuje davati prije navršene 5. godine života.



# DOHRANA

Za nove okuse vrijeme je pravo,  
rastem jer papam fino i zdravo...

## ŠTO JE DOHRANA?

Dohrana je sve čime se dojenče hrani, a nije majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak.

Prvih 6 mjeseci djetetova života, majčino mlijeko je jedina i najzdravija hrana koju dijete treba. U tih pola godine života, dijete će uz majčino mlijeko (ili dojenački mliječni pripravak) biti sito i zdravo rasti.

No, kako raste i razvija se, samo mlijeko mu više nije dovoljno jer ne zadovoljava njegove energetske i prehrambene potrebe (za vitaminima i mineralima, posebice željezom i cinkom).

Ipak, uvođenje novih namirnica poput voća, povrća, žitarica, mesa, ribe i jaja, ne znači i prestanak dojenja, niti potpunu zamjenu majčinog mlijeka krutom hranom.

## KAKVA TREBA BITI DOHRANA?

Najbolji put od mlijeka do pravog ručka!

Kako se ne bi umanjili korisni učinci dojenja, važno je da dohrana započne u pravo vrijeme te da dojenčetu osigura optimalan unos energije i hranjivih tvari.

Kruta hrana za dojenčad treba oblikom i količinom biti prilagođena dobi djeteta, te pripremljena i poslužena uz odgovarajuće higijenske uvjete.

## KADA ZAPOČETI S DOHRANOM?

Uvođenje dohrane razlikuje se od djeteta do djeteta. Promatrajte svoje dijete i uočite kad je spremno za novu hranu!

Početak uzimanja druge hrane osim mlijeka, velik je događaj za roditelje, ali i za dojenče, ne samo u prehranbenom smislu. To je ulazak u novi svijet okusa i mirisa, navikavanje na gustoću i tvrdoću hrane, postupno privikavanje na jelovnik odraslih.

Dojenče počinje razvijati sklonost određenoj vrsti hrane, uči gutati, žvakati, koristiti pribor za jelo i sudjelovati u obiteljskim obrocima.

Pri uvođenju dohrane budite svjesni kako to nije prvi susret Vaše bebe s novim okusima. Kontakt s različitim okusima hrane, dojenče je imalo već *"in utero"* (u maternici), gutanjem malih količina amnionske tekućine, a zatim tijekom dojenja, kada majčino mlijeko mijenja svoj okus, ovisno o vrsti hrane koju je majka prethodno konzumirala.

Preporuke za uvođenje dohrane razlikuju se ovisno o smjernicama organizacije koja se bavi prehranom djece (ESPGHAN, EFSA, WHO, AAP, EACCI, Hrvatsko društvo za dječju gastro-enterologiju, hepatologiju i prehranu i druge).

U dobi između 4. i 6. mjeseca starosti, događaju se brojne promjene u organizmu dojenčeta. Primijetiti ćete da Vaša beba u toj dobi polako zauzima sjedeći stav, kontrolira pokrete glave, pokazuje prve pokušaje aktivnog hvatanja bliskih predmeta, zainteresirana je za zbivanja u neposrednoj okolini, a posebno za hranu koju jedu ukućani. Probavni sustav sazrijeva, povećava se količina probavnih enzima, a pojavljuju se i prvi zubići.

Dohranu ne bi trebalo uvoditi prije navršenog 17-og niti je odgađati nakon 26-og tjedna starosti dojenčeta.



Ako je moguće i ako dijete dobro napreduje, bilo bi idealno da se s dohranom ne započinje prije navršenog 6-og mjeseca.

Ne žurite s dohranom. Što više krute hrane pojede Vaše dijete, pojest će manje Vašeg mlijeka. Što manje posiše, manje će se mlijeka stvarati. Rano uvođenje dohrane potencijalna je opasnost da ranije prestanete dojiti. Osim toga, prijevremeno uvođenje namirnica u prehranu djeteta (prije 17-og tjedna njegova života), može imati i teže posljedice po djetetovo zdravlje. Naime, u dobi do 4. mjeseca života, djetetovi probavni, endokrinološki, imunološki i neuropsihomotorni sustavi još uvijek nisu dovoljno sazreli, zbog čega može doći do različitih posljedica (alergija i težih probavnih smetnji, poput kroničnog proljeva ili zatvora).

S druge strane, odgađanjem uvođenja dohrane (nakon 26-og tjedna), povećava se rizik za kasnije poteškoće u hranjenju i odbijanje hrane, zbog čega se mogu pojaviti prehranbeni deficiti i alergije, usporavanje mentalnog razvoja i razvoja imunološkog sustava.

Kašasta hrana je malom dojenčetu velika nepoznanica.

Kad započinjete s dohranom, morate biti svjesni da je djetetu hrana nova, okus je nov, čak je i žličica nešto čudno. Kad dijete siše na prsima, mlijeko dolazi na pravo mjesto samo od sebe.

Sad se beba mora naučiti potpuno novom načinu prehrane.

Dojenče mljacka, gnječi kašicu jezikom po nepcu, zbog čega u početku veći dio iscuri niz bradu jer još nije naučilo gutati... no, ipak nešto stigne i u želudac.

Budite strpljivi, osigurajte sebi i djetetu mirno mjesto za hranjenje. S razumijevanjem i bez uzrujavanja, navikavajte ga na sve gušću hranu i s vremenom će postići potrebnu sposobnost žvakanja i gutanja nove hrane.



Prije negoli počnete uvoditi kašastu hranu, postavite si pitanja:

- ✓ Je li se bebi udvostručila tjelesna masa?
- ✓ Može li samostalno sjediti uz malu podršku?
- ✓ Drži li čvrsto glavu?
- ✓ Stavlja li često stvari u usta?
- ✓ Može li hranu stavljenju u usta i progutati?
- ✓ Pokazuje li interes za nove okuse i oblike hrane?
- ✓ Gleda li Vas sa zanimanjem dok jedete?

Ako ste potvrdno odgovorili na većinu ovih pitanja, beba je vjerojatno spremna za uvođenje čvrste hrane. Ukoliko niste sigurni je li Vaše dojenče spremno na uvođenje dohrane, potražite savjet pedijatra ili patronažne sestre.





## PRAVILA DOHRANE

Opustite se i izaberite trenutak kad je dijete raspoloženo. Ne pokušavajte s dohranom u vrijeme kad je umorno, razdražljivo ili bolesno. Smijte se i razgovarajte s njim. Neka osjeti Vašu opuštenost i doživi dohranu kao nešto zabavno. U takvoj atmosferi bit će zainteresiranije i vjerojatno će željeti kušati hranu.

- Uvodite namirnice jednu po jednu. Tako djetetu dajete vremena da se navikne na novi okus, a ujedno možete pratiti je li namirnicu dobro prihvatilo i kako ju podnosi.
- Novu namirnicu uvedite u kasnijim jutarnjim satima. Prvi obrok ujutro neka uvijek bude mlijeko, a nakon otprilike 2 sata ponudite djetetu novu namirnicu. Ukoliko se pojave eventualne neželjene reakcije na hranu (crvenilo, osip, proljev, zatvor, svrbež i sl.), tijekom dana stignete potražiti savjet liječnika.
- Napravite razmak od 3-4 dana između uvođenja dvije nove namirnice. Takav ritam ostavlja Vam vremena da budete sigurni da namirnica ne izaziva reakciju. Nećete pogriješiti ako uvedete pravilo da svaki tjedan djetetu ponudite jednu novu namirnicu.
- Prvog dana uvođenja novog okusa, preporučljivo je davati male količine hrane (1-4 čajne žličice), kako bi se dojenče naviklo na novi način prehrane i novu namirnicu. Svakog sljedećeg dana postupno povećavajte količinu hrane (ako ste prvi dan dali dvije žličice, drugi dan dajte četiri, treći dan šest itd.).
- Mehanizam gutanja hrane različit je od mehanizma sisanja i zato dozvolite djetetu da ga nauči. Prvih dana, dijete će hranu jezikom gurati prema van, ali već u sljedeća dva-tri dana usvojiti će refleks gutanja hrane.
- Dozvolite djetetu da samo drži žličicu i hvata prstićima komadiće hrane kako bi je upoznao i osjetilo. Stavljajte mu male količine hrane u usta, koristeći žličicu. Ne zabrinjavajte se ako odbija hranu i gura ju natrag iz usta. Dijete isprobava okus, miješa hranu u ustima, uči žvakati, uči gutati...
- U slučaju da dijete odbije neku ponuđenu namirnicu i ne sviđa mu se od prve, ne odustajte. Nakon nekoliko dana, ponudite je ponovno. Sasvim je normalno da dojenče određenu vrstu hrane odbije i do 10 puta, a da je zatim prihvati (većina roditelja odustane nakon što je dijete dva puta odbilo namirnicu).



- Dajte djetetu vremena da upozna hranu i pustite ga neka Vas vodi. Za početak je dovoljno i nekoliko zalogaja. Ako okreće glavu na jednu, pa na drugu stranu i odbija jesti, nemojte ga siliti. Pokušajte ponovno u neko drugo vrijeme. I nama odraslima treba vremena da zavolimo i prihvatimo kuhinju drugog podneblja ili neke nove, egzotične namirnice i okuse.



- Hrana mora biti dobro usitnjena, ne pregusta. U samom početku, za usitnjavanje koristite štapni mikser, a kasnije možete namirnice naribati ili usitniti vilicom. Pojavom zubića smanjujete stupanj usitnjavanja hrane, kako bi dojenče do prvog rođendana samo naučilo usitnjavati hranu zubićima.

U dobi od 10 mjeseci, dijete počinje biti sposobno koristiti prste za držanje komada hrane, stoga se preporučuje u djetetovu prehranu uvesti tzv. *finger food*, odnosno ponuditi mališanu manje komade hrane koje će samostalno jesti i gristi.

- Ne zaboravite: Vaše mlijeko ili dojenački mliječni pripravak i dalje je osnovna djetetova hrana. Preporučena dnevna količina mlijeka u drugoj polovici prve godine je 500 ml (uračunajte i obroke pripremljene s mlijekom).
- Naučite dojenče piti iz čaše. Izbjegavajte korištenje bočica za pripremljene obroke. Mnogim je roditeljima lakše već pripremljenu i dovoljno usitnjenu kašicu staviti u bočicu sa sislačem koji ima veći otvor. Međutim, uvođenje dohrane nije samo navikavanje djeteta na nove okuse, već i njegova postupna prilagodba na uobičajen obiteljski način konzumiranja hrane (sjedenje za stolom, korištenje pribora za jelo, obiteljski obroci i sl.). Mnoga djeca koriste bočicu kao zamjenu za dudu varalicu, što može dovesti do stvaranja zubnog karijesa zbog stalnog kontakta zubiju s ugljikohidratima (šećerima), prisutnim u hrani ili napitcima.
- Pri navikavanju na korištenje čaše, koristite čašice oblikom i veličinom prilagođene djetetu. Na tržištu se nalazi veliki izbor edukativnih čašica za djecu koje, uz sprječavanje istjecanja tekućine, imaju i regulaciju mlaza te pomoćne ručkice koje olakšavaju držanje i pijenje iz čaše. U čašu stavite malu količinu tekućine, posebno u početku navikavanja.
- Pri uvođenju krute hrane koristite malu žličicu, po mogućnosti plastičnu, oblih rubova, koja je oblikom i veličinom prilagođena dojenčetu.
- Kao i hodanje, plivanje ili vožnja bicikla, tako su i žvakanje i samostalno hranjenje radnje koje Vaše



dijete tek mora savladati.

- Za dojenčad koja su već pokazivala znakove alergije ili čiji su roditelji alergičari, dohrana mora biti sporija i opreznija, ali također započeta do 6. mjeseca starosti.
- Dojenče ima urođeni afinitet prema slatkom i slanom, a uvođenjem nove hrane počinje razvijati naklonost prema novim okusima: kiselo, gorko, te mješavini raznih okusa.

U pripremljene kašice nemojte dodavati sol i šećer, a začine možete početi dodavati postupno poslije 9. ili 10. mjeseca djetetova života.

## PRIPREMITE SE ZA DOHRANU

### PRIPREMA, POZOR, SAD!


Djetetov neuređan tanjur, ljeppljive ručice i hranom umazano lice, prvi su korak u novi svijet boja, okusa i mirisa.

### Za početak su Vam potrebni:

Plastična žličica, dječji tanjurić (ili zdjelica), edukativna čašica (šalica-čaša s nastavkom koji sprječava curenje tekućine) i tekstilni ili gumeni podbradnik s džepom.

Dijete mora biti u uspravnom sjedećem položaju (ne u poluležećem), a ako još ne može u potpunosti samostalno sjediti, stavite ga u uspravnom položaju sebi u krilo ili u stolicu-nosiljku.

Ne uznemiravajte se oko nereda koji stvara oko sebe dok pokušava jesti, to je sasvim normalna pojava.



Kad dijete počne samostalno sjediti, smjestite ga u hranilicu (visoka dječja stolica za hranjenje). Hranilicu približite obiteljskom stolu, kako bi se mališan osjećao kao pravi član obitelji.

“Moj Andrija niti jednu novu namirnicu nije prihvatio od prve. Gura hranu jezikom van, a najzabavnije mu je kad pljucka i proizvodi zvukove! Ali, ne damo se. Za mrkvicu su nam trebala 3 pokušaja, za tikvicu 7! Banane obožava i to je jedino voće kojega nema na podu. Nered? Naučila sam ne zamarati se s takvim stvarima. Samo nek mi je zdrav i veseo, ionako prebrzo rastu...”

Mama Ines, 34 godine

## REDOSLIJED UVOĐENJA NAMIRNICA

“Promatrajte svoje dijete, a ne samo kalendar dohrane!” (Tena Niseteo)

Vrlo često tradicionalan način prehrane i podneblje u kojem živite definiraju i uvjetuju redosljed uvođenja namirnica.



Veliku poteškoću roditeljima stvara nepostojanje (nacionalnog) ujednačenog kalendara dohrane (kalendar redosljeda uvođenja namirnica), jer se preporuke koje nalazite na internetu, u specijaliziranim časopisima, prijevodima knjiga i promotivnim materijalima - uvelike razlikuju.

Kod nas dohrana tradicionalno započinje uvođenjem žitnih kašica bez glutena (rižine i kukuruzne pahuljice), zatim voćnih i povrtnih sokova i kašica te se nastavlja uvođenjem žitarica s glutenom, mesa, ribe, mliječnih proizvoda i mlijeka.

Česta je nedoumica treba li dojenčetu prvo ponuditi voćnu ili povrtnu kašicu. Probavni sustav djeteta u dobi između 4. i 6. mjeseca, jednako je enzimatski zreo za probavljanje voća i povrća, pa je svejedno s čime ćete započeti.

Ipak, dojenče će uvijek lakše prihvatiti slatkaste okuse jabuke, kruške, kukuruza, riže, nego trpke, gorke i kisele okuse, pa preporučujemo da krenete s manje slatkim povrtnim namirnicama. Nakon slatke breskve, dijete će se teže naviknuti na trpki okus blitve.

Količina hrane koju će dojenče pojesti u obroku na početku uvođenja dohrane je mala (nekoliko žličica) i ne zadovoljava njegove energetske i prehrambene potrebe.

Iz tog razloga potrebno je dijete, nakon upoznavanja s novim okusom, staviti na prsa ili mu dati mliječni dojenački pripravak kako bi obrok bio cjelovit. Kad je količina hrane koju dojenče pojede 100-190 g po obroku (ovisno o dobi), smatra se da je to dovoljno za zadovoljenje njegovih prehrambenih i energetskih potreba.

Ukupna količina hrane koju će dojenče pojesti u obroku ili tijekom dana, individualno ovisi o djetetovoj veličini i dobi, potrebi za hranom, osjećaju gladi i njegovom raspoloženju.



# BEBIVITA PLAN PREHRANE KROZ PRVU GODINU DJETETA

Dijete vodi dohranu. Mi smo pomoć i podrška!

## Bebivita plan prehrane\*

	Od rođenja do 4. mj.	Nakon 4.- 6. mj.	Nakon 6. mj.	Od 8. mj.	Od 10. mj.	Od 12. mj.
<b>D</b>	Dojenje ili početna mliječna hrana		Dojenje ili prijelazna mliječna hrana			
prije -podnevni obrok	Dojenje ili početna mliječna hrana		Voće			
			Voće i žitarice			
<b>R</b>	Dojenje ili početna mliječna hrana		Povrće	Obroci od 4.-6. mj.	Obroci od 6.-8. mj.	Obroci od 12. mj.
poslije -podnevni obrok	Dojenje ili početna mliječna hrana		Voće			
			Voće i žitarice			
			Voće i jogurt			
<b>V</b>	Dojenje ili početna mliječna hrana		Kašice za laku noć			
			Dojenje ili prijelazna mliječna hrana			

D - doručak / R - ručak / V - večera

\* Pratite Bebivita boje! One Vam pomažu u lakšem pronalaženju pojedinih grupa proizvoda na policama (npr. Bebivita voćne kašice označene su crvenom bojom, kašice za laku noć ljubičastom).



## Primjer dnevnog rasporeda obroka za dojenče

od 6 mjeseci

- Z.** dojenje ili dojenački mliječni pripravak
- D.** voćna kašica npr. **Bebivita fino voće kruška i jabuka**
- R.** povrtna kašica npr. **Bebivita kašica mrkva i krumpir**
- U.** dojenje ili dojenački mliječni pripravak
- V.** žitarice i mlijeko: rižine ili kukuruzne pahuljice pripremljene uz dodatak majčinog mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka
- KVO.** dojenje ili dojenački mliječni pripravak

Zajutrak, **D**oručak, **R**učak, **U**žina, **V**ečera, **K**asni večernji obrok



## Primjer dnevnog rasporeda obroka za dojenče

od 10  
mjeseci

- Z. dojenje ili dojenački mliječni pripravak
- D. Bebivita kašica s šljivama i kruškama
- R. Bebivita kašica s krumpirom, povrćem i puretinom
- U. Bebivita voćni duet jabuka, banana i sir
- V. Bebivita kašica za laku noć keks
- KVO. dojenje ili dojenački mliječni pripravak



Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera, Kasni večernji obrok

Neobične kombinacije! Sjetite se da Vaše dijete tek upoznaje okuse hrane. Njemu neće biti ništa čudno ako mu pomiješate bananu i piletinu, avokado i griz, bundevu i jabuku... S ovom činjenicom na umu, imajte slobodu u stvaranju svojih kašica raznih boja, okusa i mirisa, a Vaše dijete jesti će zdravo i raznoliko.

## TEKUĆINA

Vaš mališan je poput nježnog cvijeta, "zalijevajte" ga redovito!

Kroz dan ponudite djetetu manje količine tekućine između obroka, ali ne neposredno prije obroka ili uz obrok. Vrlo je vjerojatno da će dijete koje je popilo puno tekućine prije obroka, manje pojesti ili čak odbiti hranu jer se mali želučić napunio tekućinom. Ukoliko se često događa da dijete poslije obroka popije veće količine tekućine, provjerite je li dovoljno pojeo u prethodnom obroku. Najbolje je tekućinu ponuditi odmah nakon obroka, no dijete ne treba siliti i "natakati" jer bi moglo povratiti. Dajte mu da popije koliko može.

Beba tijekom dana mora piti puno tekućine. Unos tekućine sastavni je dio dohrane.



Glavni izvor tekućine trebala bi biti voda, iako su čest odabir roditelja: dječji čaj (voćni ili biljni), voćni sokovi, napitci, voćni nektari ili funkcionalni sokovi.

Dnevne potrebe vode za dojenče (tjelesne mase 4 do 10 kg) iznose 0,1-0,15 l/kg tjelesne mase. Primjerice, ako Vaša beba ima 6 kg, dnevna potreba za ukupnom tekućinom iznosila bi otprilike 0,6-0,9 l. Ovo je ukupna količina tekućine u danu koju Vaše dijete treba, stoga u ovu količinu uključite i dojenje odnosno dojenački mliječni pripravak, koji čine tekući obrok Vašeg djeteta!

Voda koju koristite mora biti mikrobiološki i fizikalno-kemijski ispravna.



Često nudite mališanu tekućinu i pratite boju urina i broj mokrih pelena. Svijetlo žuta boja urina i oko 6 mokrih pelena dnevno znak su da je dijete popilo dovoljno tekućine.

Dobar odabir je vodovodna ili prirodna, izvorska negazirana voda u ambalaži. Iako ne postoji točno definirana uputa, u praksi se vodovodna voda prokuhava do djetetovog navršenog 6. mjeseca, a može i do navršene prve godine života.

Ako ste se odlučili za sokove ili čajeve za dojenčad, izaberite proizvode koji ne sadrže šećer.

Sokove možete i razrjeđivati. U sokove od 100 % čistog voća možete dodati vodu u omjeru 1:1 ili 1:2 (1 dio soka : 2 dijela vode), čime ćete omogućiti njihovu lakšu probavljivost.

Osim što utažuju žeđ, voćni sokovi predstavljaju voćni obrok koji zadovoljava i do 40% dnevnih potreba za određenim vitaminima, te se preporučuju i starijoj djeci koja odbijaju voće ili ga ne jedu dovoljno.

Tijekom noći djetetu ponudite samo vodu, izbjegavajte zaslađene napitke zbog rizika od razvoja karijesa i zbog prevencije debljine. Gazirana pića ne preporučuju se u prehrani male djece do 3. godine starosti.

Funkcionalni sokovi sadrže dodane sastojke (željezo ili vitamin C), koji mogu imati zaštitni učinak od pojedinih bolesti.



## PRAVO OSVJEŽENJE!

Djetetu možete ponuditi sok pripremljen od čistog voća i bez dodatka šećera. Preporučujemo Vam prirodne Bebivita sokove od 0,5 l!

Veća pakiranja sokova su ekonomična i praktična, a čepovi nude mogućnost ponovnog zatvaranja, čime omogućavaju svježinu i kvalitetu napitka, kao i njegovo doziranje tijekom dana.



Veće količine tekućine ponudite dojenčetu u slučaju bolesti praćene povišenom temperaturom i znojenjem, kao i u ljetnim mjesecima.

Neovisno o izboru tekućine, napitci moraju biti sobne temperature (nikako rashlađeni), jer mogu prouzročiti "temperaturni šok" za djetetov organizam (može doći do boli u trbuhu, povraćanja i proljeva).

# MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Majčino mlijeko je za dijete najvažnija i najpotpunija hrana tijekom cijele prve godine života!

Od 6. mjeseca do navršene prve godine života djeteta, preporučena dnevna količina majčinog mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka iznosi 500 ml uz uvođenje dohrane.



Količina mlijeka koju ćete ponuditi svojem mališanu, ovisi o veličini djetetova želuca i njegovoj dobi.

Dojeno dijete tijekom prvog tjedna posíše 300-400 ml mlijeka na dan, a tijekom prvih 6 mjeseci života 750-1050 ml na dan.

Za pripremu kašica koristite svoje mlijeko, a ukoliko ga nemate dovoljno, upotrijebite dojenački mliječni pripravak primjeren dobi dojenčeta. Pripravak je potrebno prirediti točno prema uputama proizvođača, a zatim dodati u kašicu. Ne pripremajte obroke s kravljim mlijekom ili mlijekom drugih domaćih životinja.

Fermentirani mliječni proizvodi (jogurti, sirevi), idealni su za miješanje s drugim namirnicama (žitarice, povrće i voće), a u prehranu se uvode u 7. ili 8. mjesecu života djeteta. Kravlje mlijeko se uvodi iza navršene godine dana, dok su dojenje ili dojenački mliječni pripravci preporučljivi do 3. godine života.

U prehrani djeteta do godine dana starosti, kao osnovno mlijeko ne preporučuje se kravlje ili kozje mlijeko niti mlijeka drugih domaćih životinja. Uslijed nepovoljnog odnosa hranjivih sastojaka, ova mlijeka mogu izazvati oštećenja crijevne sluznice, povišenje krvnog tlaka te rizik od pothranjenosti ili razvoja debljine u kasnijoj dobi.



Sojino, rižino i zobeno "mlijeko" zbog svojeg sastava nisu primjerena zamjena za majčino mlijeko.

## ŽITARICE

Idealna su baza za pripremu raznih ukusnih obroka i poslastica!

U prehrani dojenčeta, žitarice su vrlo važan izvor energije, složenih ugljikohidrata (škrob), bjelančevina, vlakana i vitamina B skupine.



Prerano (prije 4. mjeseca) ili prekasno (iza 7. mjeseca) uvođenje žitarica s glutenom (pšenica, ječam, zob, raž...), povećava opasnost od razvoja celijakije (nepodnošljivost organizma na gluten).

Preporučuje se uvođenje malih količina glutena dok je dijete još na majčinom mlijeku čime se smanjuje rizik za razvoj celijakije.

Rižine ili kukuruzne pahuljice pripremajte s dodatkom toplog majčinog mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka. Griz (pšeničnu krupicu) pripremite kuhanjem u vodi, a zatim u gotovu kašicu (ohlađenu na primjerenu temperaturu) možete dodati majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak, koji se ne preporučuje kuhati zbog uništavanja hranjivih sastojaka.

U početku dohrane nemojte u griz dodavati šećer, čokoladu i druge dodatke (voće, povrće, svježi kravljji sir).

Na tržištu postoje gotove mliječne kašice koje u sebi već sadrže dojenački mliječni pripravak i žitarice, pa se pripremaju samo uz dodatak vode. Postoje i voćne kašice s dodatkom integralnih žitarica, muslija i voća u staklenkama koje su odmah spremne za upotrebu. Takve kašice sadrže cjelovita zrna žita u kojima se nalaze složeni ugljikohidrati koji daju duži osjećaj sitosti i dovoljnu količinu vlakana za regulaciju rada crijeva dojenčeta.

Nakon što ih dojenče prihvati, žitne kašice možete servirati u ranijim večernjim satima, kako bi se djetetu pružio duži osjećaj sitosti kroz vrijeme između obroka. Kruh, dvopek i graham kekse možete ponuditi dojenčetu u 8. mjesecu života. Korica kruha mnogim mališanima predstavlja



Prve žitarice u dohrani Vašeg djeteta trebale bi biti one koje ne sadrže gluten, kao što su riža, kukuruz i proso.



pravu poslasticu, dok će namazi od povrća koje je dojenče prihvatilo upotpuniti njegov dnevni jelovnik. U 9. mjesecu života ponudite dojenčetu tjesteninu bez jaja zakuhanu u juhi ili uz dodatak povrća ili mesa koje ste do tada uveli u prehranu.

Kekse bez glutena možete uvesti u samim počecima dohrane, dok je za one s glutenom ili maslacem potrebno pričekati 7. mjesec života.



U početku se keksi dodaju usitnjeni i pomiješani s majčinim mlijekom, dojenačkim mliječnim pripravkom ili voćnom kašicom, dok ih u kasnijoj dobi možete ponuditi u komadu. Djeca vole držati keksiće u ruci i lagano ih grickati.

Ne pretjerujte s količinom. Dva do četiri keksića uz dodatak mlijeka ili voćnog soka mogu biti ukusna užina, ali ne ostavljajte kekse nadohvat djetetu kako bi ih nekontrolirano samo uzimalo i jelo između obroka.



## BOGATE ŽITARICAMA!

Bebivita kašice od voća i žitarica sadrže cjelovita zrna žitarica. Ona su bogat izvor složenih ugljikohidrata, bjelančevina i vitamina, koji djetetu osiguravaju potrebnu energiju za rad mišića, rast i razvoj. Sadržaj vlakana u voću i žitaricama daje osjećaj sitosti i regulira rad crijeva. Izvrstan su međuobrok kad ste u šetnji ili izvan doma!



## VOĆE I POVRĆE

Čaroban svijet boja i okusa: od slasnog voćnog međuobroka do zdravog i ukusnog povrtnog ručka!

Voće i povrće su prave riznice dragocjenih vitamina, prehrambenih vlakana, minerala, ugljikohidrata i vode. Zato je važno ove namirnice uključiti u djetetov svakodnevni jelovnik.



U našem se podneblju voće i povrće u dohranu uvodi u najranijoj fazi, odmah nakon žitarica bez glutena. Započnite s uvođenjem voćnog ili povrtnog soka (npr. jabuke, kruške, mrkve). Sokovi su prvi djetetovi koraci u dohranu. Kada krenete s uvođenjem kašica, ponudite mu kašicu istog voća ili povrća od kojega je već prihvatilo sok (nije ju potrebno uvoditi postupno).

Svježe voće i povrće dobro operite pod tekućom vodom, te prema potrebi ogulite i uklonite sjemenke. Za pripremu kašica, voće nije potrebno kuhati jer se time smanjuje njegova hranjiva vrijednost. Voće sadrži dovoljne količine prirodnih šećera pa nema potrebe dodavati šećer.



## UKUSNO I VOĆNO!

Prirodne voćne Bebivita kašice idealan su početak navikavanja na žličicu. Ukusan su, zdrav i zasitan obrok, koji će Vašem mališanu zasigurno otvoriti apetit i osigurati mu hranjive sastojke potrebne za rast i razvoj. Slasna kašica od kruške viljamovke pravi je izbor!



Kod pripreme povrća savjetujemo Vam kratku termičku obradu (kuhanje u malo vode, kuhanje na pari, pečenje u pećnici).

Sol ili začini (papar, paprika i sl.) ne dodaju se u prve povrtno obroke jer nema potrebe opterećivati djetetove bubrege.

Vrlo je vjerojatno da tako pripremljene kašice Vama neće biti ukusne, ali Vašoj bebi koja razvija osjet okusa, ovakve će kašice biti eksplozija aroma!



Dijete tek razvija osjet okusa, u njegovom jelovniku ne postoji nedovoljno slana i nedovoljno slatka hrana.

Dodate li par kapi maslinovog ili repičinog ulja u povrtnu kašicu, dat ćete joj novi okus i hranjivu vrijednost. Ova ulja sadrže omega-3 masne kiseline, važne za razvoj mozga i vida dojenčeta.

Poigrajte se s namirnicama, kombinirajte povrće i voće sa žitaricama koje je dijete već ranije prihvatilo kako biste zgusnuli obrok ili kako bi dijete lakše prihvatilo novi okus. Dijete često lakše prihvati blitvu u kombinaciji sa žitnom kašicom od riže, nego samu blitvu.



Iako su važan izvor C vitamina, citruse (limun, naranča, mandarina, grejp i sl.) uvedite u prehranu dojenčeta tek nakon navršene godine dana.

Orašasti plodovi, poput oraha, badema, lješnjaka, pinjola i sl., zdrave su grickalice, iznimno bogate mineralima i masnim kiselinama. Ako dijete ima zube, uvedite ih u jelovnik nakon prvog rođendana i budite uz njega dok ih jede, kako se ne bi zagrcnulo.

Najbolje ih je poslužiti usitnjene i u malim porcijama ili u kombinaciji s drugim namirnicama, poput suhog voća.

## MESO, RIBA I JAJA

Izgled hrane je važan. Učinite djetetov mesni obrok zanimljivijim! Privucite njegovu pozornost kombiniranjem mesa i povrća različitih boja!

Meso, riba i jaja sadrže esencijalne aminokiseline, koje organizam sam ne može stvoriti. Kako bi se omogućio pravilan rast i razvoj djeteta, potrebno ih je unijeti kroz ove namirnice.



Meso je važan izvor željeza u dojenačkoj prehrani.

U drugoj polovici djetetove prve godine, najčešće se započinje s mesnim juhama, a zatim s mesnim kašicama s malim udjelom mesa, od bijelog i tamnog mesa peradi (piletina, puretina), teletine i janjetine, bez dodatka soli.

Meso pripremljeno kod kuće možete usitniti zajedno s povrćem i juhom u jednoličnu, glatku kašicu.



Obzirom na vlaknastu strukturu mesa, dojenčadi se često takve kašice manje sviđaju. Ukoliko dijete odbija kašicu s izmiksanim mesom, ponudite mu meso izrezano na manje komadiće.

**Napomena:** Nedovoljno kuhano ili sirovo meso nije primjereno za prehranu dojenčadi, zbog teže probavljivosti i rizika od trovanja.



## RUČAK ZA 5!

Bebivita gotovi obroci pripremljeni su od najkvalitetnijeg povrća i mesa. Sastavom i strukturom su potpuno prilagođeni dobi djeteta. Obroci za ranu dojenačku dob sadrže repičino ulje (bogato omega masnim kiselinama) i željezo, a ne sadrže sol. Preporučujemo ih kao cjelovit obrok.



Mesne prerađevine (suhomesnati proizvodi, paštete, hrenovke i sl.), sadrže visoku količinu soli i brojne aditive koji nepotrebno opterećuju djetetov probavni sustav i povećavaju rizik od razvoja alergija, pa se ne preporučuju u dojenačkom jelovniku.

Nakon što je dojenče probalo meso, vrijeme je da u njegov jelovnik uvedete i ribu, namirnicu bogatu

bjelančevinama, jodom i nezasićenim masnim kiselinama (omega-3).

Odgađanjem uvođenja ribe (bijeke ili plave) u prehranu djeteta uskrađujete mu visokovrijedne bjelančevine i omega-3 masne kiseline. Vrlo važnu ulogu u vremenu uvođenja ribe ima njezino podrijetlo (koje mora biti strogo kontrolirano), te način uzgoja i pripreme.

**Napomena:** Zbog visokog sadržaja minerala (jod, selen) i bjelančevina, pojedini stručnjaci savjetuju uvođenje plodova mora (glavonošci, školjkaši) i prije godine dana starosti djeteta, ali uz strogu kontrolu podrijetla i načina pripreme, zbog mogućeg rizika od razvoja alergija.

Žumanjak jajeta u prehranu dojenčeta možete uvesti nešto ranije, s navršениh 9 mjeseci starosti. Kuhani žumanjak uvodite postupno. Razrežite ga na četiri jednaka dijela, te prvi dan ponudite samo četvrtinu (ostatak umiješajte u juhu ili varivo pripremljeno za ostale članove obitelji), drugi dan polovicu svježe skuhanog žumanjka, itd.

Bjelanjak jajeta uvodi se nakon žumanjka, tradicionalno s punih 11 mjeseci, postupno i oprezno. Izbjegavajte nedovoljno ili meko kuhana jaja, zbog rizika od mikrobiološkog onečišćenja i trovanja!

**Napomena:** Ukoliko iz nekog razloga u prehranu svojeg djeteta niste uveli jaje prije navršene prve godine života, obavezno to napomenite prilikom cijepljenja protiv ospica, rubeole i zaušnjaka (u cjepivu su bjelančevine jajeta), kako biste izbjegli eventualnu alergijsku reakciju.

## GLJIVE I MAHUNARKE

Iako često zaboravljene, gljive u prehrani ne moraju biti tabu. "Maskirajte" ih s drugim namirnicama (jaja, namazi, povrće) i obogatite svoju i djetetovu prehranu, ali iza prvog rođendana!

U djece kod koje postoje alergije ili djece s povećanim rizikom od razvoja alergije, s uvođenjem gljiva pričekajte do navršene 3. godine života.



Gljive su značajan izvor bjelančevina.

Iza 1. godine života, djetetu možete ponuditi šampinjone, vrganje i bukovače, pri čemu vodite računa o podrijetlu namirnice, svježini te higijenskoj i termičkoj obradi (barem 15 minuta termičke obrade).

Zbog teže probavljivosti, mahunarke se u dohranu dojenčadi uvode tek iza 8. mjeseca starosti. Najčešće se započinje slanutkom, graškom i mahunama, zatim lećom i naposljetku, graham. Kad uvodite mahunarke u djetetov jelovnik, preporučljivo ih je namočiti prije kuhanja i kuhane propasirati kako bi se uklonila kožica, a u kasnijoj djetetovoj dobi ih možete servirati nepasirane.

## ULJA I MASNOĆE

Da bi "papica" bila što ukusnija i zdravija...

Kako bi potakli otapanje vitamina, poboljšali okus hrani i omogućili unos dugolančanih višestruko nezasićenih masnih kiselina, od 6. mjeseca djetetove starosti, u kašice je preporučljivo dodati nekoliko kapi visokokvalitetnog biljnog ulja (maslinovo, suncokretovo, repičino, laneno, bučino).

Maslac možete uvesti kasnije, uz ograničenje u količini (ne više od 1-2 žličice dnevno), kako bi spriječili prekomjeran unos zasićenih masnih kiselina.

**Napomena:** Izbjegavajte prženje, pohanje i pečenje na ulju ili masti, kao i proizvode dobivene takvim načinom pripreme (prženi krumpirići, čips, pohano ili pečeno meso na puno ulja).

"Trudimo se ručati svi zajedno. Petar posebno uživa. Sjedi u svojoj hranilici, gleda nas, brblja i puno bolje jede. Kao da su mu tada ti njegovi obroci slađi. Vidim da uči i uživa u zajedništvu. Mislim da je jako važno da se obitelj okupi za stolom kad god može."

Mama Lea, 30 godina

## ZAČINI, MED, SLATKIŠI I ŠEĆER

Djetetu će najljepša i najukusnija jela biti ona koja ste začinili s ljubavlju...

Kako biste poboljšali okus i miris hrane, učinili je raznolikom, privlačnijom i lakše probavljivom, od 8. mjeseca starosti, u prehranu dojenčeta možete uvesti začine.

Začine uvodite postupno, ne više od jednog začina tjedno. U početku ih dodajte u vrlo malim količinama i to najbolje tijekom kuhanja jela (juha, mesa, povrća), kako bi se razvila određena aroma, a potom količinu postupno povećavajte.

Kasnije dojenčetu možete ponuditi i jela sa svježim ili sušenim začinima (riba ili krumpir s peršinom i češnjakom, riža ili jabuka s cimetom i slično).

Od svježih začina možete koristiti peršin, celer, češnjak, luk, timijan i bosiljak, dok se od sušenih začina najčešće koriste papar, vanilija, cimet, kumin, sušeno povrće i šafran.

Izbjegavajte začine i mješavine začina koji sadrže dodanu sol ili šećer, pojačivače okusa i umjetne boje.



Med je namirnica koja se preporučuje uvesti u prehranu malog djeteta tek iza navršениh godinu dana starosti. Naime, med je često sporna namirnica u dohrani dojenčadi, prvenstveno zbog toga što se konzumira sakupljen direktno iz pčelinjaka, bez termičke obrade, što ga čini potencijalno opasnim zbog prisustva živih mikroorganizama i spora (botulizam).

U prehranu dojenčeta, kao prvi slatkiši, često se uvode dječji keksi.



## KEKS ZA KEKSOM...

Ponudite svojem mališanu Bebivita keks, ukusan, zdrav, ali i zabavan međuobrok!

Idealan je za držanje u malim ručicama i grickanje prvim zubićima. Keks je bogat visokovrijednim žitaricama, fino se topi u ustima, praktičan je za put ili šetnju, a možete ga pripremiti i kao ukusnu kašicu:

Izmrvite u zdjelici 2-3 keksa i dodajte majčino mlijeko, topli mliječni pripravak za dojenčad, mlijeko ili voćni sok.



Uvođenje namirnica koje sadrže manje količine šećera ovisi o navikama roditelja, te ih nije nužno uvoditi u prehranu djeteta!

Nemojte podmićivati, nagrađivati ili tješiti dijete hranom. To je put ka stvaranju vrlo loših navika. Naravno, svi roditelji ponekad pribjegu tome, ali neka to budu vrlo, vrlo rijetki izuzeci. Sjetite se da u takvim trenucima, umjesto hrane, Vaše najmilije zapravo treba razumijevanje, zagrljaj ili pažnju.



Približavanjem prvom rođendanu, dijete se može osladiti manjim količinama pudinga, čokolade u prahu bez šećera (kao dodatak nekom jelu), a s navršениh godinu dana, i manjom količinom sladoleda.



## KOJU HRANU IZBJEGAVATI TIJEKOM PRVE GODINE ŽIVOTA?

Prevelike količine šećera tijekom dojenačke dobi povećavaju rizik od nastanka karijesa, debljine i proljeva. Dodani šećeri se osim u slatkišima nalaze i u sokovima, gaziranim napitcima, voćnim jogurtima, desertima, ketchup-u, žitaricama za doručak, pekarskim proizvodima, konzerviranom voću i povrću, tvorničkim umacima i jelima, te ih izostavite iz dohrane.

Nemojte dodatno soliti kašice i izbjegavajte prerađenu hranu poput salama, pašteta, gotovih jela i umaka, grickalica te fast food-a (hamburgeri, pizze, hot-dog i sl.), jer sadrže velike količine soli koja nepotrebno opterećuje bubrežni i probavni sustav dojenčeta i može dovesti do povišenog krvnog tlaka u starijoj dobi.

### Hrana koju bi trebalo izbjegavati tijekom prve godine života:

- pržena hrana, masti životinjskog podrijetla
- med
- šećer, slatkiši, grickalice
- sol
- fast food
- gazirana pića

Budite oprezni kad su u pitanju: lješnjak, badem, orah, kikiriki, grožđe, kokice, kukuruzni flips, čips, veliki komadi sirovog voća ili povrća koji se mogu slomiti, tvrdi i gumeni bomboni, gume za žvakanje, lizalice, kruh, peciva, krekeri, dvopek.

Kako biste spriječili neželjene posljedice poput zagrcavanja ili gušenja, ne ostavljajte dijete niti na trenutak samo kada jede takvu vrstu hrane.



## DOHRANA I PROMJENA STOLICE

Neka Vas ne brine zelena boja stolice nakon što je dijete probalo blitvu ili narančasta nakon obroka s mrkvom.

Uvođenjem različitih vrsta hrane, normalno je da dolazi do promjena u izgledu, broju i konzistenciji djetetove stolice.



Dnevni broj stolica se uvođenjem dohrane smanjuje. Stolice više nisu tako česte kao dok ste samo dojili i normalno je da dojenče ima jednu do tri stolice dnevno ili jednu stolicu tijekom 7 dana. Ukoliko stolica izostane duže vrijeme (preko 7-10 dana), posjetite pedijatra.

### Stolicu omekšavaju:

- ✓ šljive
- ✓ kruške
- ✓ grožđe
- ✓ smokve
- ✓ integralne žitarice

### Stolicu čine tvrdom:

- ✓ banana
- ✓ mrkva
- ✓ riža

Primjereno djetetovoj dobi, ponudite navedene namirnice kako biste riješili problem zatvora ili proljeva.

## GOTOVE KAŠICE I HRANA PRIPREMLJENA KOD KUĆE

Birajte pažljivo i mudro...

Prilikom pripreme kašica, često se javlja nedoumica koju hranu ponuditi svojem mališanu. Kod svakog roditelja je prisutna posebna briga i odgovornost za pravilnu i kvalitetnu prehranu djeteta jer je ona u direktnoj vezi s njegovim općim zdravljem.

Povrtni ili voćni obrok ne jamči odmah i zdrav obrok.

Što to znači?

Voće i povrće mora biti svježije, sezonsko, pravog stupnja zrelosti. Ne smije biti tretirano pesticidima i drugim štetnim tvarima. Kad pripremate kašicu za svog mališana, trebate biti sigurni u podrijetlo namirnica koje koristite, kao i način njihovog tretiranja. Pri nabavci mesa i ribe također bi valjalo znati njihovo podrijetlo i način uzgoja, počevši od hrane za stoku i ribu, pa sve do eventualnog tretiranja životinja raznim, za dječji organizam štetnim tvarima (antibiotici, hormoni i slično).

Bebe su, u odnosu na odrasle, znatno osjetljivije. Stoga, kad kupujete svježije namirnice, nastojte o njima što više doznati.



Namirnicama kupljenim na tržnicama, teško je utvrditi podrijetlo i kvalitetu (sadržaj pesticida i teških metala, zagađenje zraka i tla i sl.), a njihovim nepravilnim čuvanjem i termičkom obradom, vitamini se lako gube i uništavaju, čime se osiromašuje vrijednost obroka.

### **Ako Vam nisu dostupne namirnice zajamčene sigurnosti, pravi izbor su gotove kašice za djecu.**

- ✓ Takve kašice su sigurne, jer se za njihovu proizvodnju upotrebljavaju samo najkvalitetnije sirovine, uzgojene u kontroliranim uvjetima.
- ✓ Uzgoj sirovina i njihova prerada podliježu stalnoj i strogo propisanoj kontroli kvalitete.
- ✓ Ovako proizvedene kašice moraju dugo zadržati izvornu kvalitetu namirnice i biti što sličnije sirovini iz koje se proizvode. Zato podliježu procesu sterilizacije (tretiranje kašice visokom temperaturom u vrlo kratkom vremenu), kojemu je cilj uništiti mikroorganizme i inaktivirati enzime koji se nalaze u namirnici, a koji bi mogli izazvati njezino kvarenje.
- ✓ Obogaćene su vitaminom C koji se gubi mehaničkom i termičkom obradom i stajanjem.
- ✓ Staklenke su posebno praktične prilikom izbjivanja iz kuće (putovanje, izlet, duža šetnja ili posjeta prijateljima, odlazak liječniku), jer je takav obrok uvijek spreman i zaštićen od mogućnosti mikrobiološke kontaminacije. Dijete hranite plastičnom žličicom direktno iz staklenke.
- ✓ Sve namirnice dostupne su Vam cijelu godinu!

Kod otvaranja staklenke, važno je čuti sigurnosni "klik" koji Vam jamči da je staklenka originalno zatvorena (ukoliko ga ne čujete, proizvod nemojte upotrijebiti).



Kod roditelja se zna javiti nepovjerenje u gotove kašice s obzirom na duži vijek trajanja, pa su stoga u zabludi misleći kako te kašice nužno sadrže konzervanse. Osobito su nepovjerljivi prema lako pokvarljivim namirnicama kao što su jogurt, meso, riba i sl.

### **Pojašnjenje je sljedeće:**

- Postupak sterilizacije uništava uzročnike kvarenja (mikroorganizme) u sadržaju staklenke, a time i mogućnost njihovog razmnožavanja pa dodatak konzervansa i drugih aditiva nije potreban, štoviše, za dječju hranu je zakonom strogo zabranjen.
- Sirovine u gotovim staklenkama su optimalno usitnjene (primjereno dobi djeteta), a kašice su pakirane u staklenkama što ih čini higijenski sigurnim. Naime, staklo ne propušta plinove i paru (kašica duže ostaje svježija bez promjene arome), postojano je pri temperaturama sterilizacije, njegova prozirnost omogućuje uvid u sadržaj staklenke, a može se i reciklirati. Nikada ne koristite staklenku koja je oštećena!

## Podgrijavanje staklenke

### U vodenoj kupelji

Prokuhajte vodu u široj posudi i maknite je sa štednjaka. Skinite poklopac i pažljivo spustite otvorenu staklenku u vodu. Čekajte da se ugrije, a potom sadržaj promiješajte plastičnom žličicom.

### U mikrovalnoj pećnici

Ako podgrijavate staklenku u mikrovalnoj pećnici, skinite poklopac, pokrijte staklenku keramičkim ili porculanskim tanjurićem i grijte 1 minutu na 360 watta. Sadržaj dobro promiješajte žličicom. Budite oprezni, obrok može biti neravnomjerno ugrijan, sadržavati jako vruća mjesta i opeći djetetu usta.

“Pripremite fotoaparati! Smiješne face kod novih okusa, prljavi obrašćići i ruke, a hrana posvuda. Rekla sam sebi: kad je već tako, hajdemo se zabaviti! Lijepo je poslije u albumu listati fotografije i sjetiti se tih trenutaka.”

Mama Marija, 32 godine

## HIGIJENA U KUHINJI I ZA STOLOM

Zdravlje podrazumijeva čistoću, ali bez stresa, molimo!

Danas se osobita pažnja pridaje čistoći i sterilnosti posuđa i pribora za pripremu hrane. Vodite brigu o sigurnosti pripreme hrane za Vaše dijete, ali nemojte pretjerivati u tome.



Kad dijete prelazi na krutu hranu, koliko god Vi vodili računa, ono je već “kušalo” svoje igračke, koje nipošto nisu sterilne. Baš to ga čini otpornijim na mikroorganizme i bolesti. Stoga, održavajte razumnu razinu čistoće posuđa i pribora prilikom pripreme hrane za dijete.

Kako ne biste hranu za Vaše dijete onečistili bakterijama i drugim opasnim tvarima, nemojte je pripremati neopranih ruku i na nečistim radnim površinama (stolovi, kuhinjske radne plohe).

Djeca su posebno osjetljiva na bolesti uzrokovane bakterijama iz hrane, a posljedice mogu biti ozbiljne.

# BEBIVITA RASPORED OBROKA

Na stranici [www.bebivita.hr](http://www.bebivita.hr) preuzmite svoj tjedni raspored djetetovih obroka! U početku uvođenja pojedinih namirnica, pomoći će Vam ova tablica.



Datum:

	Zajutrak	Doručak	Ručak	Užina	Večera	Napitci	Reakcije	Komentari
Ponedjeljak								
Utorak								
Srijeda								
Četvrtak								
Petak								
Subota								
Nedjelja								

**U rasporedu možete zabilježiti djetetove reakcije, te koje su namirnice i kako utjecale na:**

- stolicu (proljevi, zatvor)
- znakove alergijske reakcije (osip, ekcemi, kašalj, gušenje)
- pojačane plinove
- djetetov san



# **SPECIFIČNA DOHRANA**

Kad se jave "problemi"...



# ALERGIJE NA HRANU



**U obitelji imamo nekoliko alergičara. Postoje li smjernice za uvođenje dohrane kod djece kod koje postoji povećana mogućnost razvoja alergije?**

Ne postoje smjernice za uvođenje dohrane kod dojenčadi sa sklonošću ka razvoju alergije ili već utvrđenom alergijom na hranu, no postoje opće preporuke kojih bi se trebalo pridržavati:

## **Naučite koji su najčešći prehrambeni alergeni.**

Iako do alergijske reakcije može doći konzumacijom bilo koje namirnice, ona najčešće nastaje pod utjecajem: kravljeg mlijeka, jaja, soje, pšenice (gluten), kikirikija, orašastih plodova, ribe i plodova mora, ali često i citrusa i rajčice.

## **Izaberite primjerenu zamjenu za majčino mlijeko.**

Ako nemate dovoljno majčinog mlijeka za nadohranu ili ga nemate uopće, radi prevencije alergije koristite hipoalergene (HA) dojenačke mliječne pripravke.

## **Dohranu uvodite polagano i oprezno.**



Novu namirnicu uvodite kroz 3 do 4 dana. Najprije napravite test tako da manju količinu namirnice koju namjeravate ponuditi bebi namažete na njezinu podlakticu. Ukoliko nema reakcije, sutradan joj ponudite malu količinu (1-2 čajne žličice) iste namirnice i količinu postupno povećavajte tijekom sljedećih par dana.

## **Prepoznajte znakove alergijske reakcije.**

Promjena boje kože, pojava plikova i osipa na rukama, nogama, oko usta, po licu i na guzi, te pojava eksplozivnih i vodenastih proljeva, mogući su znaci alergije. Ukoliko dođe do neke od navedenih reakcija, odmah se javite pedijatru!

Tijekom prve godine života, zbog nezrelosti imunološkog sustava, alergije na hranu su učestalije. Rastom djeteta sazrijeva i njegov imunološki sustav, stoga velik broj djece jednostavno "preraste" alergiju na hranu. Ovo se događa najčešće u razdoblju od 1. do 3. godine djetetova života.

## Što učiniti ako se pojavi:

ALERGIJA NA:	IZBACITE  iz djetetove prehrane	IZBJEGAVAJTE 
GLUTEN	sve žitarice koje sadrže gluten: pšenica, ječam, raž, zob, hibridi i različiti oblici (spelt, durum, pir, kus-kus, krupica, mekinje i klice), te sve proizvode koji sadrže ove žitarice ili gluten (žitni i mesni proizvodi)	sve proizvode koji na deklaraciji navode: proteini pšenice, gluten
ORAŠASTE PLODOVE I KIKIRIKI	orahe, bademe, lješnjake, indijske oraščiče, makadamia orahe i kikiriki u bilo kojem obliku i kao dio bilo kojeg proizvoda (npr. kukuruzni flips, čokolada)	sve proizvode koji na deklaraciji navode: kikiriki i orašasti plodovi
SOJU	soju, sve sojine proizvode (npr. tofu), te proizvode koji sadrže soju: salame, paštete, hrenovke i slične prerađevine, ali i čokolade	sve proizvode koji na deklaraciji navode: soja, proteini soje, soja lecitin
RIBU I PLODOVE MORA	sve morske i slatkovodne ribe u bilo kojem obliku (panirana, filetirana i sl.), te sve vrste školjaka, rakova, algi i riblje ulje	sve proizvode koji na deklaraciji navode: riba, školjkaši, protein ribe
JAJA	jaja, sve proizvode koji sadrže jaja (keksi, tjestenina i slično)	sve proizvode koji na deklaraciji navode: jaje, jaje u prahu, proteini jaja, ovoalbumin, albumin

Iako svatko može razviti alergiju na hranu, ona se najčešće javlja kod osoba koje imaju genetsku sklonost alergijama.

Dijete čiji je roditelj alergičan na neku tvar ili namirnicu ima čak dvostruko veću mogućnost razvoja alergije na hranu, dok se djetetu kojemu oba roditelja imaju alergiju, vjerojatnost učetverostručuje.

Na sreću, većina alergijskih reakcija na hranu nema teške posljedice, u većini slučajeva alergijske reakcije su uglavnom blage.



## ALERGIJA NA KRAVLJE MLIJEKO



**Moje dijete je alergično na bjelančevine kravljeg mlijeka. Što to znači za njegovu dohranu i prehranu u budućnosti? Koje su moguće zamjene i kako znati da unosi dovoljno kalcija?**

Ukoliko je djetetu utvrđena alergija na kravlje mlijeko, najbolji način nadoknade kalcija u njegovoj prehrani jest naći odgovarajuću zamjenu.

- Eliminirajte iz djetetove prehrane kravlje mlijeko, sve fermentirane mliječne proizvode (jogurt, acidofil, kefir, sir), te proizvode koji sadrže mlijeko!
- Pažljivo čitajte deklaracije na proizvodima. Ne koristite proizvode koji na deklaraciji navode: mlijeko, protein mlijeka, kazein, sirutka.
- Dojenče s alergijom na kravlje mlijeko ne smije konzumirati standardni dojenački mliječni pripravak! Odgovarajući pripravak preporučit će pedijatar ili specijalist-alergolog.
- Djeca alergična na kravlje mlijeko, vrlo često su alergična i na kozje te na ovčje mlijeko, zbog čega se niti ova mlijeka ne preporučuje koristiti kao zamjenu za kravlje mlijeko.
- Orašasti plodovi spadaju u jake alergene. Zbog toga se bademovo "mlijeko" ne savjetuje davati djetetu.
- Često se uz alergiju na kravlje mlijeko dijagnosticira i alergija na soju, pa ju je preporučeno izbjegavati.
- Djeci koja ne piju mlijeko, uz zamjene za mlijeko, preporučuje se i dodatak tekućeg kalcija (u obliku kalcij citrata).

U prehranu djeteta, ovisno o dobi, uključite namirnice bogate kalcijem.

**Kako hraniti dijete s alergijom na kravlje mlijeko?**



### NEMLIJEČNI IZVORI KALCIJA

- ✓ zeleno lisnato povrće (kelj, kupus, špinat, blitva)
- ✓ rabarbara, repa, brokula
- ✓ mahunarke i proizvodi od mahunarki
- ✓ zob
- ✓ sušeno voće (smokve, šljive)
- ✓ losos, srdela i morski plodovi

ali

Iz biljnih izvora, kao što su zeleno lisnato povrće i mahunarke, iskoristivost kalcija je manja (ometaju je neki prirodno prisutni spojevi poput fitinske kiseline).

## Primjer dnevnog jelovnika za dijete alergično na kravlje mlijeko

Dojenče



Ovisno o dobi djeteta, pojedini obroci mogu biti isključivo dojenje, a neki se mogu kombinirati uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitno-voćna kašica** (100-130 g): izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani griz 50 g + marelica 20 g
- D. Žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
kuhana kukuruzna krupica 50 g + jabuka 50 g + 1/3 banane  
ili [Bebivita kašica müsli u voću](#)
- R. Mesno-povrtna kašica** (100-130 g):  
teletina 40 g + kuhana riža 60 g + kuhana tikvica 30 g  
+ 1/3 čajne žličice maslinovog ulja ili [Bebivita kašica brokula, riža i puretina](#)
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani proso 50 g + smokve 50 g
- V. Povrtna kašica** (100-130 g) :  
kuhana mrkva 70 g + kuhani krumpir 40 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja  
ili [Bebivita kašica mrkvica i krumpir](#)

Dojenče



Obroci se kombiniraju uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 150 ml + kuhana zob 80 g + ribana jabuka 50 g ili [Bebivita kašica jabuka, breskva i riža](#)
- D. Žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
1/2 banane + kuhana heljda 100 g ili [Bebivita kašica od voća i integralnih žitarica](#)
- R. Mesno-povrtna kašica** (150-200 g):  
janjetina 40 g + grašak 50 g + mrkva 50 g + krumpir 50 g  
+ 1/2 čajne žličice maslinovog ulja  
ili [Bebivita kašica od povrća i riže s puringom](#)
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 150 ml + kuhani proso 80 g + ribana kruška 50 g
- V. Povrtno-žitna kašica** (150-200 g):  
mješavina kuhanih žitarica (riža + ječam + proso) 80 g + kuhana mrkva 50 g + kuhana brokula 50 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja  
ili [Bebivita kašica miješano povrće](#)

Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera



# ZATVOR



**Otkad smo počeli s dohranom, moja beba ima velike probleme sa stolicom. Stolica izostaje ponekad i duže od 7 dana, tvrda je i dijete se jako muči. Na koji način mu mogu pomoći?**

S uvođenjem dohrane, sasvim je normalno da dijete ima jednu stolicu tijekom 7, pa čak i 10 dana. Tvrđa stolica i kratkotrajni zatvor kod djeteta, često se može riješiti reguliranom prehranom bogatom dijetalnim vlaknima te dovoljnim unosom tekućine.

## Dijetalna vlakna

To su neprobavljivi ugljikohidrati, a sadrže ih voće i povrće te cjelovite (integralne) žitarice, mahunarke i orašasti plodovi.

Dvije su vrste vlakana: topiva i netopiva u vodi.

Vlakna topiva u vodi stvaraju u crijevu želatinoznu tvar koja štiti crijevo, hrani crijevnu floru i olakšava pražnjenje crijeva.

### NAMIRNICE BOGATE TOPIVIM VLAKNIMA

#### VOĆE

kruške, šljive, smokve, marelice, grožđe, borovnice, mango, ananas, papaja, brusnice

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

#### POVRĆE

blitva, špinat, kelj, grašak, leća, slanutak, batat, brokula, tikvice, bundeva, rajčica

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

Vlakna netopiva u vodi ugrađuju se u stolicu, bubre i omekšavaju njezinu strukturu, a time olakšavaju pražnjenje crijeva.

## NAMIRNICE BOGATE NETOPIVIM VLAKNIMA

### ORAŠASTI PLODOVI

bademi, orasi, lješnjaci, makadamia orasi

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

### SJEMENKE

lanene, suncokretove, bundevine, sezam

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

**Probiotici su dobri regulatori stolice.** Njihova uloga u crijevu je višestruka, a među njima se ističe i terapijski učinak kod zatvora. Probiotici se mogu uzimati iz prirodnih izvora, te kao dodatak prehrani.



### PRIRODNI IZVORI PROBIOTIKA

fermentirani mliječni proizvodi jogurt, acidofil, kefir, svježi kravliji sir

\*uvesti ovisno o dobi djeteta



### DODACI PREHRANI

probiotički dodaci prehrani izolirane kulture ili kulture na mliječnoj bazi

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

### Što je još važno za regulaciju stolice?

#### Tekućina

Nedovoljan dnevni unos tekućine doprinosi stvaranju suhe i tvrde mase u crijevima i time otežava njihovo pražnjenje. Minimalna količina tekućine (uz dojenje ili dojenački mliječni pripravak) koju Vaše dijete treba popiti je oko 500-1000 ml na dan, ovisno o dobi i tjelesnoj masi. Najbolja tekućina je obična voda, no dobar izvor tekućine i vlakana su prirodni voćni i povrtni sokovi, no s njima ne treba pretjerivati.

#### Vježbanje

Svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju od 30 min, stimulira rad crijevnih mišića i kretanje hrane kroz crijevo. Ukoliko je Vaše dijete premalo da bi samo moglo vježbati, Vi mu možete pomoći vježbajući ga ili nježno masirajući. Vježbajte s djetetom, prilagođavajući vježbice njegovoj dobi (njegovim nožicama imitirajte vožnju bicikla, lagano podižite noge djeteta prema trbuhu, masirajte mu trbušić u smjeru kazaljke na satu).

### NE PREPORUČUJE SE!

- velika količina mlijeka (dojenčad do 500 ml/dan, mala djeca do 400 ml/dan)
- rafinirane žitarice kao što su polirana riža i proizvodi od bijelog brašna
- velika količina banana
- čokolada, proizvodi od čokolade, karamele, bomboni, keksi, pudinzi i drugi slatkiši
- napitci za koje se zna da učvršćuju stolicu (npr. čaj od šipka) i limunada

## Primjer dnevnog jelovnika koji "otvara"

Dojenče



Ovisno o dobi djeteta, neki obroci mogu biti isključivo dojenje, a neki se mogu kombinirati uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitna kašica** (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani proso 50 g
- D. Žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
kuhani amarant 60 g + kuhana kruška + šljiva 70 g  
ili *Bebivita kašica s integralnim žitaricama i voćem*
- R. Mesno-povrtna kašica** (100-130 g):  
tamno pileće meso 40 g + kuhani batat 30 g + kuhana tikvica 50 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja ili *Bebivita kašica bundeva s piletinom*
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kukuruzna krupica 50 g + smokve 50 g
- V. Povrtna kašica** (100-130 g):  
kuhana blitva 70 g + kuhani krumpir 40 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja  
ili *Bebivita kašica miješano povrće*

Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera

Dojenče



Obroci se kombiniraju uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitno-voćni obrok** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + krupica od pira 80 g + borovnice 50 g
- D. Žitno-voćni obrok** (150-200 g):  
kratko kuhane marelice, kruške, šljive, smokve 100 g + kuhana riža cjelovitog zrna 70 g  
ili *Bebivita kašica šljiva*
- R. Mesno-povrtna kašica** (150-200 g):  
puretina 40 g + grašak 70 g + batat 50 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja  
ili *Bebivita kašica mrkva, krumpir, grašak i puretina*
- U. Žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
mango 50 g + papaja 50 g + kuhani proso 70 g
- V. Povrtna kašica** (150-200 g):  
kuhani ječam 70 g + crvena leća 70 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja

Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera

# VRUĆICA I PROLJEV



**Moje dijete ima vrućicu i proljev.  
Koliko mu tekućine treba i koje namirnice  
mogu koristiti prilikom pripreme jela?**

Kad Vaše dijete ima vrućicu i proljev, potrebno je posebno voditi računa o njegovoj prehrani i unosu tekućine jer postoji opasnost od većeg gubitka na tjelesnoj masi i dehidracije.

## **Najčešći simptomi viroze, vrućice i proljeva:**

- gubitak interesa za igru i jelo
- znojenje i groznica
- gubitak apetita
- proljev
- slabost
- povraćanje



Vrlo često se djetetu koje ima vrućicu i proljev daje "lagana" hrana, koja se ponekad svede na dvopek i čaj. Ovaj se način prehrane ne preporučuje!

Vaše dijete u ovakvom stanju gubi snagu, mišićno i masno tkivo, vodu i elektrolite, te je od životne važnosti da mu ih nadoknadite!

**Dozvolite da se djetetovo crijevo očisti od patogena (loših bakterija i virusa) i nemojte pod svaku cijenu zaustavljati proljev, to je prirodni mehanizam obrane tijela.**

Prehrana treba biti visokokalorična, bogata bjelančevinama, nešto oskudnija masnoćama i obilata tekućinom!

### PRVI I DRUGI DAN:

Prehrana može biti nešto laganija, više tekućeg i polutekućeg oblika: juhe, rehidracijska otopina, gusti voćni sok, griz kašica, riža s mrkvom kuhana u juhi, komadići kuhanog krumpira, kruh.

U ovoj fazi dijete treba obroke svaka dva sata, a između mu dajte rehidracijsku otopinu, juhe i prirodne sokove bez dodanih šećera! Djetetu stalno nudite tekućinu (u malim gutljajima ili na žličicu).

### OSTALI DANI:

U prehranu uključite probavljivije namirnice, koje imaju visoku energetska i hranjivu vrijednost (prilagođene djetetovoj dobi): kašica od banane, kašica od jabuke ili ribana jabuka, avokado, tjestenina, jaja, sir, bijelo i tamno pileće i pureće meso, male količine maslaca i visokokvalitetnih biljnih ulja.

### Potrebno je povećati unos vitamina C, kalcija, natrija, kalija i cinka.

Djetetu možete dati multivitaminški sirup: jednu dozu podijelite na 2 do 3 puta u danu, najbolje odmah poslije obroka.



Izbjegavajte davanje velikih količina čajeva i sokova koji su zaslađeni, jer potiču proljev i ne nadoknađuju elektrolite koje je dijete izgubilo znojenjem, proljevom i povraćanjem!

Ukoliko Vaše dijete pije antibiotike, u prehranu bi mu trebalo uključiti i probiotičku terapiju. O tome koji proizvod uzeti i na koji način ga koristiti, savjetujte se s pedijatrom!

### DEHIDRACIJA

Kao posljedica proljeva, povraćanja, pretjeranog znojenja ili premalog unosa tekućine, kod dojenčeta može doći do dehidracije (prekomjernog gubitka tekućine). Zbog male tjelesne mase i manjih rezervi vode u tijelu, djeca mogu dehidrirati puno brže nego odrasli.

### Važno je prepoznati znakove dehidracije:

- tamno žuta boja urina
- ljepljiva koža
- bijele naslage na jeziku
- ispucale usne
- nervoza i razdražljivost\*
- pospanost\*

\* Uzrok ovih simptoma može biti sama infekcija, a ne nužno dehidracija.

## KLJUČ JE PRAVILNA HIDRACIJA (PRAVILAN I REDOVIT UNOS TEKUĆINE!)

Rehidracijske otopine najbolji su izbor. Ako je bolest tek počela, dovoljno je da nakon svake stolice (ili povraćanja), dijete popije nešto ORS-a (oralno rehidracijsko sredstvo koje možete kupiti u ljekarni), ovisno o obilnosti proljeva (obično oko 50-100 ml otopine). Uz to, juhe, voda ili čaj s malo ocijeđenog limuna i vrlo malo soli (na vrh noža) – na 300 ml vode/čaja, vratit će djetetu izgubljene elektrolite (natrij, kalij, magnezij, cink) i vodu.

### Primjeri jelovnika za rehidraciju i održavanje snage bolesnog djeteta

Ovisno o dobi djeteta, neki obroci mogu biti samo dojenje, a neki se mogu kombinirati uz dojenje.

1.

#### **Mliječno-žitna kašica** (50-100 g):

izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 50 ml  
+ kuhana kukuruzna krupica 30 g  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka

2.

#### **Žitno-voćna kašica** (50-100 g):

kuhana riža 50 g + 1/3 banane  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka

3.

#### **Mesno-povrtna juha** (50-100 ml):

juha kuhana od raznog povrća (krumpir, mrkva, celer, kelj, tikvica) i tamnog mesa peradi uz dodatak riže i zgnječenog krumpira (ovakva juha bogata je mineralima iz povrća i mesa, a to Vašem djetetu treba)  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka

4.

#### **Mliječno-žitno-voćna kašica** (50-100 g):

izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 50 ml  
+ kuhani griz 30 g + 1/4 banane  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka.

5.

#### **Povrtna kašica** (50-100 g):

kuhani krumpir 60 g + kuhana mrkva 30 g  
+ 1/2 čajne žličice maslinovog ulja ili [Bebivita kašica mrkvice i krumpir](#)  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka





# IMUNITET



**Moje dijete kreće u jaslice, iako još nema godinu dana. Kako da mu osnažim imunitet na viruse i bakterije s kojima će se neminovno susresti?**

Iako je Vaše dijete svoj imunološki sustav počelo izgrađivati već u maternici te u razdoblju intenzivnog dojenja (od rođenja do 4. mjeseca starosti), njegov se imunološki sustav i dalje razvija. Ovdje prehrana ima veliki značaj! Pravilnim odabirom namirnica i kvalitetnim obrocima, uvelike možete zaštititi mali organizam od zaraznih bolesti.

## **Najbolji izvori vitamina, minerala i antioksidansa su:**

- ✓ borovnice, jagode, ribizli, kupine, brusnice, šljive, špinat, blitva, kelj i brokula (koje uključujete u jelovnik djeteta ovisno o njegovoj dobi)
- ✓ orašasti plodovi (bademi, lješnjaci, orasi te sjemenke lana, sezama, buče i suncokreta), njihova visokokvalitetna biljna ulja, te plava i masna riba (srdela, lokarda, pastrva i losos), najbogatiji su izvori višestruko nezasićenih masnih kiselina (omega-3, 6 i 9), za koje je poznato da na organizam djeluju zaštitno i protuupalno

Ne zaboravite "masno voće" - masline.

Velik utjecaj na imunološki sustav imaju probiotici, "dobri" mikroorganizmi, koji žive u crijevu i štite dijete od raznih bolesti. Najbolji prirodni izvori probiotičkih vrsta su fermentirani mliječni proizvodi kao što su: jogurt, acidofil, kefir, kiselo mlijeko i razni sirevi.

Izbjegavajte slatke "mliječne deserte" (puding, mousse, čokoladno mlijeko), te slatkiše i grickalice koji sadrže šećere, jer oni oslabljuju imunitet. Dijete "zasladite" kvalitetnim izborima, kao što su sušeno voće i tamna čokolada.

Izgradnju imuniteta djeteta ne čini samo pravilna prehrana već i kvalitetan način života, koji podrazumijeva redovitu higijenu ruku i usne šupljine, dovoljno sna, tjelesnu aktivnost, igru i boravak u prirodi.

## Primjer dnevnog jelovnika za jačanje imuniteta

Dojenče



Ovisno o dobi djeteta, neki obroci mogu biti isključivo dojenje, a neki se mogu kombinirati uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitna kašica** (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani ječam 40 g
- D. Žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
kuhani proso 40 g + vrućom vodom obareno voće (borovnice, kupine i šljive) 80 g  
ili [Bebivita kašica malina jabuka](#)
- R. Mesno-povrtna kašica** (100-130 g):  
puretina 30 g + kuhani špinat 60 g + kuhani krumpir 30 g + 1 čajna žličica maslinovog ulja  
ili [Bebivita kašica špageti bolognese](#)
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani kus-kus 50 g  
+ avokado 30 g + cimet
- V. Povrtna kašica** (100-130 ml):  
gusta juha od brokule 100 ml + kuhani krumpir 50 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja

Dojenče



Obroci se kombiniraju uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + kukuruzna krupica 30 g  
+ amarant 70 g
- D. Žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
kuhana heljda 60 g + jagoda 50 g + kupina 50 g + mljeveni lan 10 g + cimet  
ili [Bebivita kašica jabuka, breskva i riža](#)
- R. Riblje-povrtna kašica** (150-200 g):  
oslić 50 g + blitva 70 g + krumpir 60 g + 1 čajna žličica maslinovog ulja
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + šljive 50 g + kuhani griz 50 g
- V. Povrtna kašica** (150-200 g):  
avokado 50 g + pečeni batat 150 g + 1/2 čajne žličice lanenog ulja

Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera

# ANEMIJA



**Liječnik je kod mojeg djeteta ustanovio pomanjkanje željeza u krvi. Što trebam činiti?**

Prema preporuci pedijatra, svojem djetetu trebate dati preparat željeza u obliku sirupa, no važno je da mu ga dajete na pravilan način te da u prehranu uvedete što više namirnica bogatih željezom.

Jedan od glavnih uzroka anemije kod djece je neadekvatna prehrana te prevelika količina i nepravilan odabir mlijeka. Uzrok manjku željeza mogu biti i mnoge kronične bolesti, zbog čega je posjet pedijatru obavezan.

Zdravo novorođenče rađa se sa zalihama željeza za prvih 6 mjeseci. Ulaskom u drugih 6 mjeseci, njegove potrebe za željezom značajno se povećavaju, zbog čega je važno pravilno pristupiti dohrani i prehrani!

Bogat sadržaj kalcija i fosfora u mlijeku onemogućava iskorištavanje željeza (ukoliko se mliječni obroci kombiniraju s namirnicama bogatim željezom). Držite se preporuka: mliječne obroke odvojite (razmak 2 sata) od mesno-povrtnih, te ograničite ukupni dnevni unos mlijeka na onaj koji je preporučeno za dob Vašeg djeteta.

Željezo iz namirnica životinjskog podrijetla, bolje se iskorištava nego željezo iz namirnica biljnog podrijetla!

Iskoristivost željeza poboljšava vitamin C!

## NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA BOGATE ŽELJEZOM

- ✓ crveno meso (teletina, junetina, zečetina, janjetina, divljač)
- ✓ tamno meso peradi (pačestina, tamno pureće i pileće meso)
- ✓ žumanjak jajeta te plava i bijela riba (srdela, inćun, bakalar, oslić, pastrva)



## NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA BOGATE ŽELJEZOM

- ✓ povrće (kelj, špinat, blitva, artičoke, cikla, rajčica)
- ✓ mahunarke (soja, leća, grašak, mahune, bob)

**Iskoristite željezo iz hrane, mudro kombinirajući namirnice!** Dojenčad i djeca imaju velike potrebe za željezom, ali su im obroci količinski manji. Zbog toga za pripremu dječjih obroka birajte namirnice bogatije željezom i kombinirajte ih zajedno s namirnicama bogatim vitaminom C (voće i prirodni voćni sokovi, povrće).



Neke namirnice biljnog podrijetla (cjelovite žitarice, soja i ostale mahunarke), te zeleno lisnato povrće (blitva, špinat, kelj), u svojem sastavu sadrže tvari (fitate i oksalate) koje čvrsto vežu željezo i smanjuju njegovu iskoristivost. Potrebno ih je izbjegavati prilikom uzimanja sirupa ili namirnica bogatih željezom.

Prehranom je nemoguće unijeti prekomjernu količinu željeza u organizam, no nekontrolirano dodavanje željeza u obliku sirupa može uzrokovati prekomjerne količine željeza u organizmu, što ima negativan učinak na iskoristivost drugih minerala (poput cinka i bakra), važnih za rast i razvoj djeteta.

Sirup obavezno dozirajte po preporuci i uz nadzor pedijatra!

### Pravilno uzimanje preparata željeza:

Između obroka, najbolje dva sata iza obroka, s voćnim sokom!

### Primjer dnevnog jelovnika za dijete s anemijom

- Dojenče** **0 do 6 mjeseci** isključivo majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak + željezo uz preporuku pedijatra (sirup).
- Dojenče** **6 do 9 mjeseci** majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak + željezo uz preporuku pedijatra (sirup).

**Ovaj jelovnik pokriva oko 77 % dojenčevih potreba za željezom.**

- Z.** Mliječno -žitna kašica (100-130 g):  
izdvojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml  
+ kuhani proso 40 g

- D.** Žitno-voćna kašica (100-130 g):  
griz 40 g + mješavina voća (kruška, marelica i šljiva) 80 g ili  
Bebivita kašica kruška i šljiva
- R.** Mesno-povrtna kašica (100-130 g):  
zečetina 30 g + kuhani špinat 30 g + kuhani krumpir 50 g + 1/2 čajne žličice  
maslinovog ulja (razrijediti s juhom u kojoj se sve kuhalo)
- U.** Mliječno-žitna kašica (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml  
+ palenta kuhana na rijetko 40 g
- V.** Mesno-povrtna kašica (100-130 g):  
tamno meso peradi 50 g + kuhani batat 60 g + brokula 30 g + cvjetača 30 g  
+ 1/2 čajne žličice maslinovog ulja (razrijediti s juhom u kojoj se sve kuhalo) ili  
Bebivita kašica brokula s rižom i puretinom
- KVO.** Mliječni obrok:  
majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak (može se zgusnuti s  
rižinim ili prosenim pahuljicama - 2 jušne žlice pahuljica na 200 ml mlijeka)
- NO.** Mliječni obrok:  
majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak

**Dojenče**



majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak  
+ željezo uz preporuku pedijatra (sirup).

**Ovaj jelovnik pokriva preko 100 % dojenčevih potreba za željezom.**

- Z.** Mliječno-žitno-voćna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + griz 50 g + šljiva 50 g
- D.** Žitno-voćna kašica (150-200 g):  
kuhani proso 60 g + borovnica 50 g + jabuka 50 g + cimet ili  
Bebivita kašica integralne žitarice i voće
- R.** Mesno-povrtna kašica (150-200 g):  
junetina 50 g + kuhana leća 70 g + ječam 70 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja ili  
Bebivita kašica miješano povrće i puretina
- U.** Mliječno-žitna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + 70 g kuhane riže  
+ vanilija
- V.** Mesno-povrtna kašica (150-200 g):  
pačestina 80 g + kuhani krumpir 60 g + kuhana blitva 50 g + 1/2 čajne žličice  
maslinovog ulja
- KVO.** Mliječni obrok:  
majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak (može se zgusnuti s rižinim  
ili prosenim pahuljicama - 2 jušne žlice pahuljica na 200 ml mlijeka)

Zajutrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera, Kasni večernji obrok, Noćni obrok

# POTHRANJENOST I ODBIJANJE HRANE



**Moje dijete odbija jesti! Cijeli dan ga zabavljam i trčim za njim u nadi da će nešto pojesti. Čini mi se da njegovi vršnjaci puno više pojedu, veći su i teži. Je li moje dijete pothranjeno?**

Neka djeca su jednostavno manje zainteresirana za jelo, čemu doprinosi često nutkanje hranom i podilaženje u davanju namirnica. Nemojte trčati za djetetom i hraniti ga u hod, uz crtani film ili zabavljanje.

Nedovoljan unos hrane rezultirat će stagnacijom ili smanjenjem tjelesne mase djeteta, pa čak i usporenim rastom. Stupanj uhranjenosti djeteta provjerit će pedijatar, ucrtavanjem djetetove tjelesne mase i tjelesne duljine u krivulje rasta djece.

## **Dijete mlađe od 1 godine treba imati 5 do 6 obroka na dan.**

Kako bi postigli da dijete ima potrebu za hranom, odnosno ogladni, ne nudite mu hranu između obroka (jedan keksić, žlica-dvije kašice, komadić voća).

## **Iz prehrane izbacite sve sokove i zaslađene čajeve.**

Ove napitke djeca jako vole i često ih piju, što im daje osjećaj punog želuca i dovoljno šećera da uz malo hrane izdrže cijeli dan.

## **Zainteresirajte dijete za hranu!**

To će biti najlakše kad dijete ogladni, a obrok mu je ukusan, lijepog izgleda i fino miriše!

## **DOJENJE**

- neposredno nakon obroka
- prije spavanja
- kao kasni večernji obrok

## **Budite strpljivi!**

U prosjeku je potrebno 2-3 tjedna da dijete uđe u pravilan prehrambeni ritam i počne jesti više i redovito.



### Ne silite dijete na obrok,

Pustite neka pojede onoliko koliko želi i može, ali ga potom nemojte niti nutkati svakih sat - dva. Pričekajte do sljedećeg obroka, bez obzira na to koliko je dijete pojelo u prethodnom obroku.

### Djetetove obroke učinite što hranjivijim:

- osnova svakog obroka (i glavnih obroka i užina) neka bude škrobna namirnica (krumpir ili žitarice)
- u 2 do 3 obroka dodajte 1/2 do 1 čajnu žličicu visokokvalitetnih biljnih ulja (maslinovo, suncokretovo, laneno, repičino) i/ili maslaca

Prehranu djeteta obogatite multivitaminskim pripravkom primjerenim dobi. Ovaj pripravak dajte djetetu ujutro uz zajutak i u količini koja odgovara njegovom uzrastu!

## KORACI ZA ORGANIZIRANJE DJETETOVIH OBROKA

1.

**OGRANIČITE BROJ OBROKA!**

Dijete treba imati 5 obroka na dan!

2.

**VREMENSKI RAZMAK I RITAM HRANJENJA!**

Svakih 3,5 do 4 sata djetetu ponudite obrok!

3.

**IZ PREHRANE IZBACITE SOKOVE I ZASLAĐENE ČAJEVE!**

Slatki napitci djeci smanjuju apetit!

4.

**NAUČITE DIJETE PITI VODU!**

Između obroka djetetu nudite samo vodu!

### Primjer dnevnog visokoenergetskog i visokohranjivog jelovnika

Dojenče

6 do 9  
mjeseci

**Obroke kombinirati uz dojenje, a kao napitak dati vodu, dječji sok ili čaj.**

- Z.** Mliječno-žitna kašica (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani ječam 40 g + cimet + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK



- 3,5-4 sata pauze
- D. Žitno-voćna kašica (100-130 g):  
kuhani proso 40 g + vrućom vodom obarene borovnice 80 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- R. Mesno-povrtna kašica (100-130 g):  
puretina 30 g + kuhani špinat 30 g + kuhani krumpir 70 g + 1 čajna žličica maslinovog ulja + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani griz 50 g + kruška 30 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- V. Povrtna kašica (100-130 g):  
kuhana mrkva 50 g + kuhani krumpir 100 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze



### Obroke kombinirati uz dojenje, a kao napitak dati vodu, dječji sok ili čaj

- Z. Mliječno-žitna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + kukuruzna krupica 70 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- D. Žitno-voćna kašica (150-200 g):  
kuhani kus-kus 60 g + avokado 30 g + marelica 50 g + 3 kapi prirodne arome vanilije + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- R. Riblje-povrtna kašica (150-200 g):  
oslić 50 g + blitva 30 g + krumpir 100 g + 1 čajna žličica maslinovog ulja ili [Bebivita kašica povrće, riža i govedina](#) + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- U. Mliječno- žitno-voćna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 150 ml + šljive 50 g + kuhani griz 50 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- V. Mesno-povrtna kašica (150-200 g):  
pečena piletina, tamno meso 30 g + pečeni batat 150 g + 1 čajna žličica maslaca ili [Bebivita kašica bundeva i piletina](#) + kombinirati uz DOJENJE ILI DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze

Zajuttrak, Doručak, Ručak, Užina, Večera



# ODBIJANJE GUTANJA I NOVIH NAMIRNICA



**Počeli smo s dohranom, ali dijete nikako ne prihvaća nove namirnice. S dojenjem i hranjenjem na bočicu nije bilo problema, no krutu hranu naše dijete odbija gutati i pljuje zalogaje. Što da radimo?**

Početak je dohrane i Vaše dijete pokazuje znakove odbijanja novih namirnica. Ne brinite, samo budite strpljivi i mudri. Naime, postoje dva razloga zašto bi Vaše dijete moglo pljuckati hranu, odbijati gutanje i nove namirnice:

1

Uvodite dohranu prerano i dijete još uvijek nije spremno za nove okuse i žličicu.

Dijete okreće glavu, pljucka i ima nagon na povraćanje prilikom stavljanja zalogaja u usta.

Ako prepoznajete ove znakove kod Vaše bebe:

2

Vaše dijete je nešto izbirljivije, "igra na sigurno" i teže prihvaća nove okuse i teksture, najčešće iz razloga što su mu preintenzivni.

Iako je dijete već dovoljno staro i zrelo za prihvaćanje novih namirnica, primjećujete da ih uporno odbija i pljucka.

Ako prepoznajete ove znakove kod Vaše bebe:

Bez obzira na razlog ovog problema, nemojte odustajati. Djetetu polako i postupno uvodite nove namirnice i budite maštoviti u pripremi jela. Imajte na umu da djeca vole raznoliko, raznobojno i veselo.



Probajte djetetu dati male količine novih namirnica s već poznatim okusom (Vašim mlijekom ili dojenačkim mliječnim pripravkom) i postupno povećavajte količinu nove namirnice.

Odgodite vrijeme uvođenja novih namirnica za još koji dan/tjedan, a onda ponovno postupno krenite, prvo s namirnicama blagog okusa (jabuka, kruška, proso, riža, krumpir).

Promatrajte koje namirnice dijete preferira. Često se dogodi da roditelji forsiraju voće i slatkaste okuse, a dijete im je zapravo "slani tip", odnosno radije prihvaća slankaste i neutralnije okuse (povrće, žitarice).

Kad dijete "igra na sigurno" i voli jesti ujednačeno i već poznato, "kamuflača" je najbolji način za uvođenje novih namirnica u njegovu prehranu. Postupnim povećavanjem količine skrivene namirnice, dijete će se neprimjetno priviknuti na novi okus i novo jelo (npr. povrće koje dijete odbija pokušajte u manjoj količini dodati u žitnu kašicu). Pokušajte i promijeniti način pripreme hrane. Budite uporni jer ovaj problem ne prolazi sam od sebe.

# PRETILOST (DEBLJINA)



**Moje dijete može puno popapati, veće je i bucmastije od druge djece. Ne znam radi li se o debljini i trebam li ga staviti na dijetu?**

Djeca bilo kojeg uzrasta nikada se ne stavljaju na redukciju dijetu, osobito ako se radi o dojenčadi i djeci mlađoj od 3 godine. Ako Vam se čini da je Vaša beba prevelika ili bucmasta, prvo provjerite u krivuljama rasta djeteta na kojim se centilama nalazi njezina tjelesna masa i tjelesna duljina, odnosno visina. Pedijatar će Vam ukazati na eventualnu pretilost.

Naime, debele bebe i mala djeca nisu česta pojava, a to je zato što dijete najčešće daje signal kad mu je dosta hrane i kad nije gladno. U slučaju da je Vaše dijete prekomjerne tjelesne mase, razmislite pretjerujete li s količinama obroka i birate li dobre namirnice.

1

Vaše dijete je pravi sladokusac, jede slasno i uživata ga hraniti. Zapitajte se, treba li mu toliko hrane i pretjerujete li u količinama?

2

Vaše dijete nije veliki gurman, no čini se da uglavnom više voli pojesti kašice od mlijeka i žitnih pahuljica pa mu ih Vi i više nudite.

3

Kad dijete zaplače, smirujete ga s bočicom soka ili keksom. Niste sigurni je li gladno, ali čini Vam se da to rješava problem.

**1**

Ako Vaše dijete uživa u hranjenju, to ne znači da ga treba češće hraniti.

Dijete treba imati organizirane i strukturirane obroke!

Prehrana nije samo unos energije i hranjivih tvari, već je važan dio kulture i načina odgoja. Naučite svoje dijete pravilnoj, uravnoteženoj i umjerenj prehrani!

Dijete treba imati 5 do 6 raznovrsnih obroka na dan. Budući da djeca uglavnom vole slatkaste okuse, veći dio obroka je voćni, voćno-žitni ili mliječno-voćno-žitni (3 obroka), a manje slatki su nešto rjeđe na jelovniku (2 obroka na dan).

Ako dijete voli jesti, s uvođenjem pravilnog načina prehrane neće biti problema. Dijete će vrlo brzo prihvatiti novi obrazac hranjenja, a tjelesna masa će se postupno regulirati.

**2**

U ovom slučaju, izbjegavajte jednoličnost prehrane. Imajte na umu da su žitarice izrazito bogate ugljikohidratima te da imaju visoku energetska vrijednost.

Osim energetska potreba, potrebno je zadovoljiti i prehrambene potrebe djeteta. U žitno-mliječne kašice postupno dodavajte voće i s vremenom povećavajte njegovu količinu, a smanjujte količinu žitarica i mlijeka.

Voćne i povrtne kašice su bogate hranjivim tvarima, no imaju nešto nižu energetska vrijednost. Stoga će ovakve dvije kašice na dan povećati udio vitamina i minerala u prehrani djeteta te smanjiti unos kalorija.

Prekomjeran unos ugljikohidrata čest je uzrok pretilosti. Učenjem djeteta pravilnom načinu prehrane, sprječavate razvoj zdravstvenih problema u njegovoj budućnosti!

**3**

Djetetovo plakanje i pokazivanje nezadovoljstva nije nužno pokazatelj gladi!

Ne učite dijete da nezadovoljstvo rješava hranom i pićem.

Ako je dijete uredno jelo, mala je vjerojatnost da je gladno. Zašto ga onda nutkati dodatnom hranom?

Sokovi, zaslađeni čajevi i slični napitci, keksići, štapići i dr., imaju relativno nisku prehrambenu vrijednost, ali nešto višu energetska vrijednost. Dajući djetetu ovakve proizvode, povećavate udio šećera ili soli u njegovom dnevnom jelovniku. Zbog toga može doći do stvaranja povećane tjelesne mase i povišene potrebe za tekućinom (što opet rezultira povećanim unosom sokova i čajeva).

Doznajte što muči Vaše dijete, zašto je nezadovoljno. Zabavite ga i zainteresirajte igrom, pjesmom ili šetnjom.

Prekomjeran unos hrane, nepravilna prehrana i rješavanje problema hranom, dovodi do još većih problema.

# IDEJE ZA MAŠTOVITA JELA



Mamina mašta može svašta...

## Mliječno-žitna kašica ili mliječno-žitno-voćna kašica (100-130 g):

### Sastojci:

- 100 ml izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka
- 50 g kuhanog griza
- 50 g kuhane kukuruzne krupice

### Priprema:

Odvojeno skuhaite griz i kukuruznu krupicu te mlako dodajte u mlijeko i izlijte u zdjelicu. Dobili ste žuto-bijeli griz za svoju bebu.

\* Bijeli griz možete obojiti dodatkom voća: borovnica, marelice ili jagode i napraviti višebojnu kašicu.

## Mesno-povrtna kašica (100-130 g):

### Sastojci:

- 30 g puretine
- 20 g kuhanog špinata
- 60 g kuhanog krumpira
- 40 g kuhane mrkve
- 1 čajna žličica maslinovog ulja



### Priprema:

Povrće i meso zajedno skuhaite u vodi.

Procijedite i odvojeno izmiksajte.

U pola količine pire krumpira dodajte kuhani špinat (zeleni pire).

Kuhanu mrkvu izmiksajte/izgnječite i dobili ste 3 pirea

(bijeli, zeleni i narančasti). Meso i sve sastojke prelijte maslinovim uljem ili maslinovo ulje možete umiksati u pire.

# I JOŠ KOJI BEBIVITA RECEPTIĆ...

Sve što nam naša priroda nudi,  
voća i povrća plodove zrele,  
njeguju i paze dobri ljudi,  
da bebe rastu zdrave i vesele!



## Voćno-mliječna kašica "Prvi zubić"

### Sastojci:

- 1/2 staklenke Bebivita kašice breskva i marakuja
- 2 jušne žlice instant kukuruznih pahuljica
- 100 ml svježe pripremljenog prijelaznog mliječnog dojenačkog pripravka (broj 2 ili 3)

### Priprema:

Mlijeko pripremite prema priloženoj uputi. U pripremljeno, ohlađeno mlijeko dodajte instant kukuruzne pahuljice i voćnu kašicu. Dobro promiješajte.

## Frape od breskve i banane "Madagaskar"

### Sastojci:

- 100 ml Bebivita soka jabuka, banana i breskva
- 1/2 staklenke Bebivita voćne kašice breskva
- 100 ml svježe pripremljenog prijelaznog mliječnog dojenačkog pripravka (broj 2 ili 3)

### Priprema:

Mlijeko pripremite prema priloženoj uputi. Pripremljeno i ohlađeno mlijeko pomiješajte sa sokom i voćnom kašicom.

## Voćna kašica s keksom "Žutokljunac"

### Sastojci:

- 2 jušne žlice usitnjenih Bebivita keksa za djecu
- 1/2 staklenke Bebivita voćne kašice kruška viljamovka
- 50 ml dojenačkog mliječnog pripravka

### Priprema:

Mlijeko pripremite prema priloženoj uputi te toplo prelijte preko usitnjenih keksa i promiješajte. U ohlađenu smjesu dodajte Bebivita voćnu kašicu.

## Voćna kašica s rižinim pahuljicama "Sayonara"

### Sastojci:

- 100 g Bebivita kašice fino voće jabuka i kruška
- 2 jušne žlice rižinih pahuljica
- 100 ml svježe pripremljenog prijelaznog mliječnog dojenačkog pripravka (broj 2 ili 3)

**Priprema:**

Mlijeko pripremite prema priloženoj uputi.

U pripremljeno, ohlađeno mlijeko dodajte rižine pahuljice i Bebivita voćnu kašicu.

Dobro promiješajte.

## Kašica od mrkve s voćem "Zekoslav Mrkvić"

**Sastojci:**

- 50 ml Bebivita soka jabuka, breskva, banana i mrkva
- 1/2 srednje velike banane

**Priprema:**

Bananu usitnite vilicom. Prelijte Bebivita sokom i promiješajte.

## Voćna kašica sa rižinim pahuljicama i sirom "Pahuljica"

**Sastojci:**

- 100 g Bebivita kašice fino vrtno voće
- 1 jušna žlica svježeg kravljeg sira
- 1 jušna žlica rižinih pahuljica
- 50 ml vode

**Priprema:**

Vodu prokuhajte, pustite da se malo ohladi i zatim prelijte preko rižinih pahuljica. Sir dobro promiješajte s Bebivita voćnom kašicom, dodajte omekšane rižine pahuljice i sve zajedno još jednom dobro promiješajte.

## Voćna kašica s dvopekom "Vrtuljak"

**Sastojci:**

- 1/2 staklenke Bebivita kašice jabuka i banana
- 100 ml svježe pripremljenog prijelaznog mliječnog dojenačkog pripravka (broj 2 ili 3)
- 1 kriška dvopeka

**Priprema:**

Mlijeko pripremite prema priloženoj uputi.

Ohlađeno mlijeko prelijte preko dvopeka, pustite da dvopek omekša

i dobro promiješajte. Dodajte voćnu kašicu.

## Voćna salata "Sretna beba"

**Sastojci:**

- 1 jušna žlica Bebivita kašice šljiva
- 1 jušna žlica Bebivita kašice kruška viljamovka
- 3 jušne žlice naribane jabuke





**Priprema:**

Pomiješajte sastojke i ponudite djetetu kod probavih smetnji (tvrda stolica).

## Bundeва i piletina s kukuruznom krupicom "Guliver"

**Sastojci:**

- 1 staklenka Bebivita kašice bundeva i piletina
- 100 ml povrtna juha
- 1 čajna žlica kukuruzne krupice

**Priprema:**

Kukuruznu krupicu skuhaite u povrtnom temeljcu i ohladite. Ovisno o apetitu vašeg djeteta, dio ili cijelu količinu pomiješajte s Bebivita kašicom.





## **Zahvala mamama**

Hvala svim mamama koje su s nama podijelile svoja iskustva i dopustile da ih objavimo.



## **Autori:**



Tena Niseteo, dipl. inž. preh. teh.  
Nutricionistica/specijalistica za kliničku dijetetiku i metabolizam  
Klinika za dječje bolesti Zagreb  
Edukativni i savjetodavni centar Definicija hrane



Dr. sc. Mihela Dujmović, dipl. inž. preh. teh.  
Stručna suradnica za Bebivitu  
Vivera d.o.o.

Sanjica Karakaš, dipl. inž. preh. teh.  
Stručna suradnica za Bebivitu  
Vivera d.o.o.

Tamara Kertez, dipl. inž. preh. teh.  
Stručna suradnica za Bebivitu  
Vivera d.o.o.

Željka Čagalj, dipl. inž. biotehnologije  
Stručna suradnica za Bebivitu  
Vivera d.o.o.

## **Urednica:**

Jasminka Kovačić, dipl. inž. preh. teh.  
Rukovoditeljica marketinga  
Vivera d.o.o.

## **Stručni suradnik:**

Željko Pirički, dipl. inž. preh. teh.  
Suradnik u marketingu  
Vivera d.o.o.

1. izdanje, Zagreb, Hrvatska, ožujak 2014.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

Nakladnik:  
Vivera d.o.o.  
Kralja Zvonimira 1  
44 400 Glina

Tisak: Stega-tisak d.o.o.



[www.bebivita.hr](http://www.bebivita.hr)

**BESPLATNI PRIMJERAK**