



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

Hranjenje djeteta je puno više od zadovoljavanja njegovih prehrabnenih potreba. Osjećaji koji prožimaju majku i dijete pri opuštenom hranjenju, najiskrenija su potvrda vašem međusobnom povezivanju. Promatrajte svoje dijete, osluškujte 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 priateljica, 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 kalendarji 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 s 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 skorašnjem vremenu.

Mnogo prije nego što dijete bude razumjelo što mu gorovite, ono će "čitati" izraze Vašeg lica, Vaše raspolaženje 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 uspavljivanje, 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 mjerjenje 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 prihvativatite kao dio djetetovog razvoja.

### Kolike

(dojenački grčevi)

Tijekom prvog tromjesečja, nije rijetkost da potpuno zdrava beba odjednom počne jako i neutješno plakati, grčevito se sklupča, zacrveni joj se lice, ima nabrekli i tvrdi trbušići 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 hrani, 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 mlijekočnim pripravkom za dojenčad. Roditelji često grijše misleći da je uzrok kolika neadekvatan mlijekočni pripravak i brzo ga zamijene drugim.

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



Kako olakšati  
djitetu?

- ✓ Budite pažljivi, pružite utjehu svojoj bebi.
- ✓ Nekim bebamama pomaže lagana masaža trbušića (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 trbuštu, 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 bebu hranite mlijecnim 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, kako bi sisač bio ispunjen mlijekom i dijete ne bi gutalo zrak.

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

Kolike ponekad pomiješamo s nelagodom koju može uzrokovati neka hrana (npr. mahunarke, lisnato ili glavato povrće, voće koje sadrži puno vode) koju je mama pojela prije podoja. I tada beba ima napuhnuti trbušić, vjetrove ili neutješno plače, ali to nisu kolike, već nelagoda koju može uzrokovati određena namirnica. Ukoliko se nakon ponovnog uzimanja te namirnice simptomi ponove, preporuka je istu izbjegavati mjesec ili dva. Nakon toga je pokušajte ponovo uvesti u svoju prehranu, jer je bebi sazrio probavni sustav pa joj više uopće neće smetati (detaljnije pročitajte u poglavljju Prehrana dojilja).

"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 menil! 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 mlijeko. 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 djetetu 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 pražnjenja crijeva. 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 povisenu 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 djetu) 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 nataknje 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 djetu.

Kada Vašem mališanu počnu nicići 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, novoprdošlog člana obitelji jest dojenje!

Već sama činjenica da se radi o prirodnom i instinkтивnom 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 kolesterolja, 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 ugode, 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 uvođenja ikakvih dodataka u prehranu djeteta), a nadalje se dojenje preporučuje paralelno s uvođenjem dohrane, barem do navršene godine dana.

Europsko društvo za dječju gastro-enterologiju, 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 prihvatali su i naši pedijatri.



Uvođenjem nadohrane i dohrane u djetetovu prehranu, nikako ne prekidaćte 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, infekcija dojki virusom Herpes simplex, tuberkuloza, AIDS, zlouporaba droga). Ukoliko uzimate lijekove (za štitnjaču, onkološke bolesti, povišeni tlak, za umirenje i sl.), imajte u 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, fenilketonurijska bolest, galaktozemija itd.).

## **SASTAV I KVALITETA MAJČINOG MLJEKA**

**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, izlučuje se u prvima danima djetetovog života. 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** se stvara u razdoblju od 5 do 14 dana nakon poroda. Ovo mlijeko je nešto većeg volumena, sadrži više laktoze i masti u odnosu na kolostrum, nije tako gusto, no i dalje je žućkaste boje.

**Zrelo mlijeko** nastaje od 14 do 21 dan 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 prehrabnim navikama majke i stupnju njezine uhranjenosti. Ako je Vaša prehrana raznolika i uravnotežena, bogata voćem i povrćem te primjerenim unosom tekućine, 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 topлом 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. Pokraj 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, trbuš 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 areole (tamni krug oko bradavice), da ne smeta djetetu. Bradavicom nježno pomilujte djetetove usne ili nosić sve dok jako ne otvorí 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 će postaviti ispod svoje lijeve nadlaktice. Dok dijete leži na podlaktici, njegovo cijelo tijelo i lice okrenuti su prema Vama. Glavicu pridržavajte dlanom. Dojku pridržavajte 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 pridržavajte rukom suprotnom od dojke na kojoj dojite, znači ako dojite na lijevoj dojci, djetetovu glavicu pridržavajte desnou rukom. Vaš bi dlan trebao biti na mjestu između njegovih lopatica, a prstima pridržavate glavicu. Lijevom rukom obuhvatite dojku na način kako je već opisano (prsti ispod bradavice i palac iznad, dalje od areole) te usmjerite bradavicu prema djetetovom nosiću. Kada dijete otvoriti 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 pridržati dojku u položaju i visini pogodnoj za hranjenje.



Vrlo je važno da Vaše dijete dobije sve tipove majčinog mlijeka (colostrum, prijelazno mlijeko i zrelo mlijeko). Zbog toga s dojenjem započnите 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 duda varalica i nadohrane može smanjiti proizvodnju mlijeka. U prva tri tjedna djetedoteve 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 upoznajete i privikavate jedno na drugo.

## DINAMIKA DOJENJA - NA ZAHTJEV ILI PREMA RASPOREĐU?

Uživajte i promatrazte 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 dojku 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 glavice te brzo pomicanje oka ispod zatvorenih vjeđa, što ukazuje na plitki san.

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

Prvi i najčešći znakovi sitosti  
djeteta su duboki san i otpu-  
štanje 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 trbuhu u vidu balona i pričinjava mu nelagodu. Zato je važno da podigne u toku podoja i nakon njega, te izbací 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 podigne. 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, naprezzat će se i meškoljiti, što je jasan znak. Podignite mališana, nježno ga tapšajte po leđima dok ne podigne, 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 podigne:



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 potruške na svoja koljena i masirajte ju ili lagano tapšajte po leđima.

Svaki put kad beba snažno podigne, ponovno joj ponudite dojku. Veliki mjeđuhur 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 podigne.

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 MLJEKA

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 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 nepravilan 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 izdajanje

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



Kako bi ublažili nelagodu i izbjegli daljne povrede bradavica, pokušajte sljedeće:

- ✓ Dojenje započnite na manje bolnoj bradavici.
- ✓ Prije dojenja, na bradavicu i areolu utrlajte male količine svojeg mlijeka.
- ✓ Nakon dojenja isperite dojku, a na bradavicu i areolu nanesite 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 očvrsle 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 sprječiti 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 plosnate 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).

## Začpljena mlijecna žljezda ili kanal

Začpljena mlijecna žljezda manifestira se kao osjetljivo, tvrdo i/ili bolno mjesto na dojci. Ovo začpljenje ponekad se može stvoriti i na mjestu bradavice gdje će biti uočljivo kao žućkasto-bijela kvržica. Kad su u pitanju začpljeni mlijecni kanali, primjetit ćete da osjećaj punine dijela dojke ostaje i nakon dojenja.

## Nekoliko je razloga zašto može doći do pojave začepljenja mlijecnih žljezda:

- neredovito dojenje ili dojenje koje kratko traje
- prebrza promjena dojke tijekom dojenja
- nepravilan položaj djeteta na prsimu
- nošenje grudnjaka sa žicom, nošenje teškog tereta, pritisak sigurnosnog pojasa u automobilu
- spavanje na trbuhi
- povećavanje vremenskog razmaka između dojenja (korištenje dude varalice ili zamjena jednog podoja obrokom dojenačkog mlijecnog 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.
- ✓ Promjenite položaj dojenja.
- ✓ Usmjerite djetetov nos i bradu prema mjestu začepljenja mlijecnog 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 stavite tople obloge na mjestu začepljenja mlijecne žljezde ili tuširajte bolno i začepljeno mjesto topлом vodom.
- ✓ Nježno masirajte dojku na mjestu začepljenja, postupno pojačavajte pritisak masaže, masirajte po modelu izdajanja.
- ✓ Ostatke 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 "kvrgе" 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 mlijeko žljezde ili kanala ili infekcijom putem ragada (napuklih bradavica). Mlijeko zaostalo u mlijecnim kanalićima dojke, povoljna je sredina za razmnožavanje mikroorganizama zbog čega se upravo na ovom mjestu i razvija upala.

Mastitis se najčešće manifestira osjetljivim i bolnim dojkama, 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 našteti Vašem djetetu jer infekcija nije u mlijeku već u tkivu.

- ✓ Dojite što češće.
- ✓ Odmaraјte! Odmor je obavezan!
- ✓ Povećajte unos tekućine.
- ✓ Nemojte nositi grudnjak.
- ✓ Koristite tople obloge prije dojenja i izdajanja.
- ✓ Nježno masirajte dojku.
- ✓ Ukoliko se radi o upali uslijed začepljenja mlijecnog 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

(mlijecac ili soor)

Mlijecac 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 prirodnog 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 osobu na osobu, stoga je važno da se liječite i Vi i Vaše dijete.

Kod djeteta se ova infekcija javlja u obliku bijelih ili bijelo-žućkastih 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 glivične 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 dude 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 izdojeno 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.
- 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 topлом 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 kćerkicu u naručju. Ona obavije svoju malu ručicu oko mog palca, smiješi mi se i znam da me prepoznaće 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 dojiti 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.

Veći dio tih potreba (oko 300 kcal) osigurat ćete iz hrane, dok će se ostatak podmiriti iz rezervi masnog tkiva nakupljenog u Vašem tijelu tijekom trudnoće.

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:

- omlet s povrćem (poriluk, kuhanu brokulju 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 voća (grožđice, brusnice, marelice) ili svježeg voća (banana, kruška ili jabuka), sjeckanih orašastih plodova (bademi, orasi, lješnjaci) ili sjemenki (lan, suncokret i bučine sjemenke)

### **Uzmite konkretniju užinu:**

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

Najbolji pokazatelj da zadovoljavate svoje potrebe je održavanje tjelesne mase, pri čemu se gubitak od najviše pola kilograma mjesечно smatra prihvatljivim. Nekim majkama se ovo čini kao dobra ideja za početak reduksijske 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 će ostati "sumo borac" još barem godinu dana. Ali, nije bilo tako. Zdravije sam se hranila i uz ritam malog djeteta, kilogrami su se topili."

Mama Jasna, 30 godina

## *Bjelančevine*

U svakodnevnu prehranu uključite dovoljne količine nemasnog mesa, ribe, jaja, mlijeka i mlječnih proizvoda, mahunarki i žitarica. Prednost dajte ribi (s izuzetkom tune, morskog psa i sabljarke) i bijelom mesu peradi, unos crvenog mesa smanjite na jednom tjedno, a mahunarke propasirajte. Ukoliko ne jedete namirnice životinjskog podrijetla, važno je da odgovarajućim odabirom mahunarki i žitarica svom djetetu osigurate visokovrijedne bjelančevine, 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 i unosu vitamina B-skupine koji potiču izlučivanje mlijeka.

## *Masti*

Tijekom dojenja, svakodnevno koristite biljna ulja (maslinovo i repičino ulje). Zbog sadržaja

omega-3 masnih kiselina, svoju prehranu obogatite unosom plave ribe (losos, pastrva, skuša, srdela, 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 mlijecnih proizvoda. Ne zaboravite popiti 1/2 l mlijeka ili fermentiranih mlijecnih proizvoda dnevno, pritom koristeći proizvode koji sadrže 1,5 - 2,8 % mlijecne 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, mlijecne prerađevine, jaja, kruh, tamnozeleno lisnato povrće), cinka (janjetina, jetra, jaja, 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 mlijecni 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 striktne vegetarijanske prehrane, preporučuje se dodatan unos vitamina B12 (nalazi se isključivo u namirnicama životinjskog podrijetla), ali bi trebalo razmisiliti 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 oraštaste plodove. 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 pitil

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, komposta. Nedovoljan dnevni unos tekućine može uzrokovati opstipaciju (zatvor),

a utjecati će i na količinu majčinog mlijeka.

Možete povremeno popiti jednu šalicu crne kave. Veće količine kave, kao i pravog čaja (crni, indijski, ruski, zeleni, bijeli), djeluju diuretski 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, pljesnivi sirevi, školjke, sirova ili meko kuhanja jaja 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: kuhanje povrće (lagano začinjeno - bez upotrebe jakih začina kao što su luk, češnjak, crvena paprika i sl.), kuhanje meso (meso peradi, junetina, janjetina, porcija bijele ribe), juhe, žitarice, 1/2 l mlijeka i mlječnih prerađevina i voće kuhanu u obliku komposta.

Nakon 20-ak dana od poroda, postupno se možete vratiti svojim ustaljenim prehrambenim 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 prehrambene 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 pliča jače nego inače, trbušić 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: mlijeko, soja, gluten iz žitarica, riba, školjke, jaja, kikiriki i orašasti plodovi.

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

Određene namirnice jakog mirisa ili okusa poput češnjaka, luka, kiselog kupusa, citrusa ili šparoga mogu promijeniti miris majčinog mlijeka te ih je potrebno konzumirati u manjim količinama ili s posebnim oprezom ako primjetite da bebi smetaju takvi intenzivniji mirisi.

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“. Tvrđnja 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 štedi 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 boćicom) 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 vagi za bebe.
- Jedini pouzdani način da saznate dobiva li Vaša beba dovoljno mlijeka, je 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 mokračne 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.



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

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 začpljenja, odnosno prepunjenoštij dojki.

Kombiniranje boćice i dojenja katkad je neizbjježno, a u takvim slučajevima postoji mogućnost da dojenče odjednom počne odbijati prsa (mljeku iz boćice mu dolazi uz manje napora), ne želi sisati i počinje prihvataći boćicu kao jedini način prehrane.

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



### ✓ Upotrebljavajte boćicu 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 boćice išlo prelagano, Vaš bi se mališan mogao malo "ulijeniti", a time i prestati tražiti dojku.

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

Mijenjajte strane za svako hranjenje jer tako oponašate dojenje. Boćicu držite vrlo malo nakošenu, pa će mlijeko sporije istjecati. Napravite povremene stanje 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 zasiliti Vašim mlijekom, a ovakvim slijedom hranjenja, mlijeko će se nastaviti proizvoditi.

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

Stavljamte 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, izdajanje 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)

Izdajanje 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 izdajanje se najčešće primjenjuje, ne zahtijeva posebnu opremu, samo Vaše ruke i nešto umijeća, a ima puno prednosti:

- ugodnije je i prirodnije
- možete se izdajiti "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 izdojeno mlijeko (bočicu). Ručnik namočite u toploj vodi, opustite se i držite tako ugrijani ručnik nekoliko minuta na dojci. Ponovite postupak nekoliko puta, a 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 topлом vodom ili jednostavno namočite ručnik u toplu vodu, ocijedite i omotajte oko dojke.

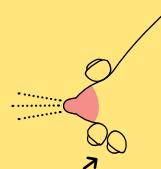


Refleksu otpuštanja mlijeka mogu pomoći:

- ✓ **masiranje**  
kružnim pokretima masirajte dio po dio dojke, počevši od baze dojke prema areoli
- ✓ **glađenje**  
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 mlijecni kanali u potpunosti ispraznili.
4. Povremeno premjestite ruku (zarotirajte ju) u drugom smjeru, kako bi izdolio mlijeko iz svih dijelova dojke. Rotirajte položaj palca i prstiju koristeći obje ruke na svakoj dojci.



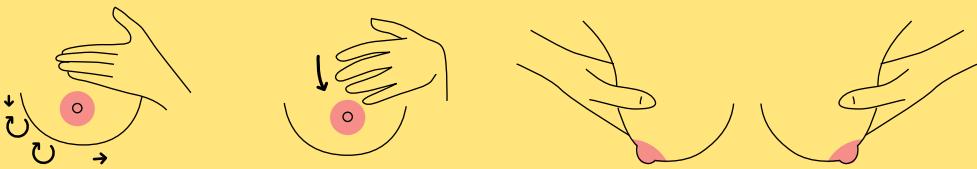
Ako negdje postoji začepljen kanalić, to područje jače promasirajte kako bi mlijeko krenulo i kako ne bi nastala upala.

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 izdajanja i poticanja refleksa otpuštanja mlijeka, trebao bi trajati 20 do 30 min. Izdajanje 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 izdajanjem svake dojke (2 do 3 minute).

## Mehaničko izdajanje

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

Mama Mirna, 35 godina

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

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

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

Trajanje izdajanja 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 izdajanja (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 topлом 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 boćice 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 poglavje o dojenju), majčino se mlijeko zamjenjuje 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 mlijecni 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 mlijecni 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 mlijecnim pripravkom.

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

Dojenački mlijecni pripravci (ili zamjene za majčino mlijeko) su posebni pripravci, proizvedeni od kravljeg mlijeka 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.

# Kako nastaju dojenački mlijecni pripravci

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

Najčešća polazna sirovina za proizvodnju mlijecnih 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 mlijecnih masti koje se uglavnom sastoje od teško probavljivih zasićenih masnih kiselina, zamjenjuje se biljnim uljima, bogatim jednostruko i višestruko nezasićenim masnim kiselinama (koje su prisutne i u majčinom mlijeku). Kravljem se mlijeku povećava udio mlijecnog 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 mlijecnih pripravaka?

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

### Početna mlijeca 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
- najzastupljeniji ugljikohidrat je laktoza (kao u majčinom mlijeku)

### Prijelazna mlijeca 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 složenih ugljikohidrata

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

oznaka broj **3**

- sastavom je prilagođena dojenčadi od 10-og mjeseca starosti

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

## Specijalne formule

Namijenjene su dojenčadi s određenim tegobama, kao što su:

- alergije na bjelančevine kravlje 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 intenzivno 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 nadohranom, moja me je baka uvjeravala kako je najbolje da svojoj dvomjesečnoj kćeri pripremam kravljje 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 kojem se mogu informirati o svemu, i u svakoj situaciji birati najbolje za svoje dijete.”

Mama Petra, 23 godine

# Priprema boćice

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

- nekoliko boćica
- sisač (dudicu) za boćicu
- poklopac za boćicu
- četkicu za čišćenje boćica i sisača
- opremu za sterilizaciju (sterilizator ili lonac za iskuhanje boćica i sisača)
- termo torbicu za boćicu (čuva temperaturu mlijeka kod izbjivanja iz kuće)

## Koje boćice, 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 boćice, dojenče bi se moglo zagrcnuti ili udahnuti mlijječne 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 anatomskega i okruglog oblika, gumeni i silikonski. Izbor ovisi o tome koji će dojenče lakše prihvati.

### 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.

## Boćice

Izrađuju se od stakla ili plastičnih materijala.

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

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



## Kako pripremati dojenački mlijeko pripravak?

### Održavanje pribora

Održavajte čistim posuđe, pribor, boćice i sisače, kao i radne površine koje koristite. Prije pripreme dojenačkog mlijeko pripravka, obavezno dobro operite ruke topлом vodom i sapunom.

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

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

#### Postoji nekoliko načina sterilizacije:

- prokuhanjem u vodi u poklopljenoj posudi
- u specijaliziranim sterilizatorima za boćice
- upotrebom otopine za hladnu sterilizaciju



Nekoliko savjeta za sterilizaciju prokuhavanjem u vodi:

1. U dovoljno veliku posudu stavite boćice i pribor koje trebate sterilizirati te naliјite vodu, tako da sve bude potopljen. Protresite posudu kako bi svi mjeđuhrići zraka izašli, poklopite i stavite na štednjak.
2. Kad voda proključa, ostavite 5 do 10 minuta neka sadržaj vrije, a zatim maknите s vatre.
3. Pažljivo izvadite boćice i pribor iz posude i stavite ocijediti na čisto cjetilo ili kuhinjski papir te pokrijte čistom platnenom krpom.
4. Boćice 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 boćicama i priboru.

Ako koristite specijalizirane sterilizatore, držite se točno priloženih uputa o njihovoj upotrebi. Kod sterilizatora je dodatno praktično to što boćice 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 boćice, dodaje se voda i određena količina sredstva za sterilizaciju (uvijek se pridržavajte uputa proizvođača o omjerima vode i sredstva za sterilizaciju). Nakon određenog vremena, boćice i pribor jednostavno se izvade i osuši (vrijeme sterilizacije također će preporučiti proizvođač na pakiranju sredstva za sterilizaciju).

Nakon bilo kojeg načina sterilizacije, boćicu možete potpuno sastaviti, dobro zatvoriti i čuvati u hladnjaku do pripreme idućeg obroka. To je jedan od najsigurnijih načina održavanja boćica sterilnim. U početku ćete boćice 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 boćice.

Važno je sav pribor i boćice, prije bilo koje vrste sterilizacije, dobro oprati!





## Priprema dojenačkog mlijecnog pripravka

Kod pripreme dojenačkog mlijecnog 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. Dodavanjem više mlijecnog praha od preporučenog, ne poboljšava se kvaliteta obroka, već se nepotrebno opterećuje organizam djeteta previškim koncentracijama bjelančevina i minerala. S druge strane, dodavanjem prevelikog broja mjerica, dobije se previše razrijeđeno mlijeko koje ne zadovoljava prehrambene potrebe djeteta.
- Sadržaj otvorene vrećice s mlijecnim prahom uvijek dobro zatvorite (kako bi što manje zraka ostalo u njoj) i NIKADA mlijecni 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. Prevruća voda deaktivira ili uništi neke sastojke mlijecnog pripravka, osjetljive na visoku temperaturu, a stvaraju se i netopive grudice (grušanje praha). Prehladna voda ne otapa dobro prah, pa mlijeko nije upotrebljivo.
- Ako se na površini pripremljenog mlijecnog pripravka u bočici stvore mjehurići zraka potrebno je bočicu ostaviti na ravnoj podlozi (stolu) nekoliko minuta kako bi svi mjehurići zraka nestali.
- Prije hranjenja djeteta, mlijeko ohladite na oko 37 °C (temperatura tijela). Ako nemate odgovarajući kuhički termometar, najbolje ćete temperaturu mlijeka isprobati na unutarnjoj strani svoje podlakvice, 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.

# Ž krenimo s hranjenjem!

Važno je da dojenče uvijek držite u polusušpravnom 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 ispunji 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 podrigivanje 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 zagrijje 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 mlijecnog pripravka (50°C).

Izlazite li s bebom, a znate da će joj biti potreban obrok, u čistu i suhu bočicu stavite određeni broj mjerica mlijecnog 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 mlijecni obrok s hladnom vodom i naknadno ga zagrijavati u mikrovalnoj pećnici.

"Uvijek kad Vam se čini da niste dovoljno pažljivo pripremili mlijecni obrok ili da jednostavno nešto nije u redu, radite 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 mlijecnog pripravka treba dijete?

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

Preporuke proizvođača o količini i broju obroka mlijecnih 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 osluškujte 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 mlijecni pripravak ipak malo sporije razgrađuje od majčinog mlijeka, pa najčešće bude 8-10 obroka na dan, odnosno svaka 3-4 sata.

Ne prisiljavajte dijete da popije svu količinu mlijeka u boćici! 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 mlijecnu hranu

Ne miješajte dojeničke mlijecne pripravke broj 1 i broj 2 istovremeno u istoj boćici. 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 mlijecnog pripravka broj 2, pa za 1-2 dana dva obroka i tako redom, do potpunog prelaza na mlijecni pripravak broj 2.



## PODRIGIVANJE

Prije početka hranjenja, okrenite bočicu naopako, kako bi iz sisača izašao sav zrak i ispunio ga u potpunosti mlijecni pripravak. Time ćete izbjegći da se dijete naguta suvišnog zraka. Poslije svakog obroka, dijete 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 trbuhi, 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 trbušića 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 mlijecnim 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 mlijecnim pripravkom, stolica je obično tamnije žute do smeđe boje, kremaste do malo tvrde 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 mlijecnim pripravkom, nije potrebno davati vodu jer mlijeko zadovoljava i potrebu za vodom.

Kako se sastav mlijecnog pripravka ne mijenja tijekom jednog obroka, dok majčino mlijeko na početku podoja sadrži više vode, postoje preporuke da bebama hranjenim dojenačkim mlijecnim pripravkom treba tijekom dana, u određenim situacijama, ponuditi malo prokuhanе vode. To se naročito odnosi na razdoblje vrućih ljetnih mjeseci te kad beba ima povиšenu tjelesnu temperaturu ili probavne poteškoće (proljev ili zavoj). Nekoliko žličica prokuhanе 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 produbljivanje 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:

- ✓ **Prigrite i privijete svoju bebicu k sebi, osjetite njezinu blizinu!** Uvjerit ćete se kako je to predivan osjećaj!
- ✓ **Gledajte bebu 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 sisac 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 boćice, ako i nakon nekoliko Vaših pokušaja ne želi nastaviti jesti.



"Bez obzira kako hranili svoje dijete, dojenjem ili na boćicu, 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

## NEPRIKLADNE ZAMJENE ZA MAJČINO MLJEKO

Nikako ne hranite svoje dojenče neprerađenim kravljim, kozjim, ovčjim ili magarećim 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.

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



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

- nemaju dovoljno željeza i cinka
- sadrže premalo vitamina E i C
- nemaju dovoljno 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 bjelančevine kravljeg mlijeka, vjerovatno je alergično i na bjelačevine kozjeg i ovčjeg mlijeka.

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). Preporuka je kao zamjenu za majčino mlijeko koristiti dojenačke mlijecne 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			
	Kravljie 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	
Ugljikohidrati	manje količine		nedovoljno hranjivo	
Masti	teže probavljive masne kiseline, nedostatak esencijalnih masnih kiselina		nadražaj crijeva	
Folna kiselina	nešto više	neznatne količine	jednake količine	nedostatak uzrokuje pojavu anemije
Energija	približno ista		2x više	moguć 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 pripravljene 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 mlijecni 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 mlijecni 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 prehrabrenom 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 gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu i druge).

U dobi između 4. i 6. mjeseca starosti, događaju se brojne promjene u organizmu dojenčeta. Primjetiti 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.

Ne žurite s dohranom. Što više krute hrane pojede Vaše dijete, pojest će manje Vašeg mlijeka. Što manje posiće, 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 prehrabeni deficit 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 mljaka, gnjeći 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 stavljenu u usta i progutati?
- ✓ Pokazuje li interes za nove okuse i oblike hrane?
- ✓ Gleda li Vas sa zanimanjem dok jedete?

Ako ste potvrđno 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 prihvatio 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 dijete 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.). Te male količine nisu djetetu dovoljne kao obrok te mu svakako, nakon što je probalo novu namirnicu, ponudite majčino mlijeko ili dojenički mliječni pripravak.
- 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 upoznalo 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 svidi 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). Promijenite način pripreme namirnice ili ju kombinirajte s hranom koju je dijete do sada već prihvatio.

- 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 prihvati 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 smanjujte 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 uesti tzv. *finger food*, odnosno ponuditi mališanu manje komade hrane koje će samostalno jesti i gristi.

- Ne zaboravite: Vaše mlijeko ili dojenački mlječni pripravak i dalje je osnovna djetetova hrana. Preporučena dnevna količina mlijeka i mlječnih proizvoda u drugoj polovici prve godine je 500 ml (uračunajte i mlijeko koje koristite u pripremi drugih obroka).
- 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 sisačem 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 z 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, a uvođenjem nove hrane počinje razvijati naklonost prema novim okusima: slano, kiselo, gorko te mješavini raznih okusa.

U pripremljene kašice nemojte dodavati sol i šećer, a začine možete početi dodavati postupno poslije 6. mjeseca djetetova života. (opširnije na str. 69)

## Pripremite se za dohranu

### PRIPREMA, POZOR, SAD!

Djetetov neuredan tanjur, ljepljive 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 uz nemiravajte 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

## REDOSLJED 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 redoslijed uvođenja namirnica.



Danas više ne postoje stroga određene smjernice s kojom namirnicom započeti dohranu djeteta, a znanstveni dokazi idu u korist uvođenju sezonskih i svježih namirnica.

Veliku poteškoću roditeljima stvara nepostojanje (nacionalnog) ujednačenog kalendara dohrane (kalendar redoslijeda 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, mlijecnih proizvoda i mlijeka.

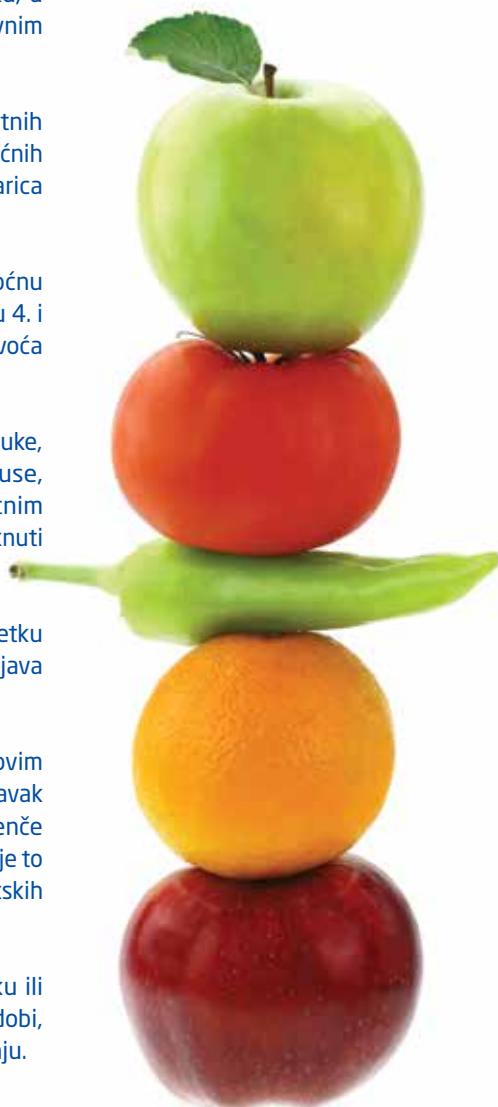
Česta je nedoumica treba li dojenčetu prvo ponuditi voćnu ili povrtnu kašicu. Probavni sustav djeteta u dobi između 4. i 6. mjeseca, jednako je enzimatski zreo za probavljanje voća i povrća, pa je svejedno s čime će započeti.

Ipak, dojenče će uvijek lakše prihvatići 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 mlijecni dojenički 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.
Z	Dojenje ili početna mlijecna hrana			Dojenje ili prijelazna mlijecna hrana
D	Dojenje ili početna mlijecna hrana		Voće	
			Voće i žitarice	
R	Dojenje ili početna mlijecna hrana	Obroci od 4. mj.	Obroci od 6.mj.	Obroci od 8.mj.
			Voće	
U	Dojenje ili početna mlijecna hrana		Voće i žitarice	
				Voće i jogurt
V	Dojenje ili početna mlijecna hrana		Kašice za laku noć	
			Dojenje ili prijelazna mlijecna hrana	

Z- zajutrac / D - doručak / R - ručak / U - užina / 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 dnevнog rasporeda obroka za dojenče

- Z.** dojenje ili dojenački mlijecni pripravak
- D.** voćna kašica npr. Bebivita kašica šljiva
- R.** povrtna kašica npr. Bebivita kašica brokula s rižom i puretinom
- U.** dojenje ili dojenački mlijecni pripravak
- V.** žitarice i mlijeko: rižine ili kukuruzne pahuljice pripremljene uz dodatak majčinog mlijeka ili dojenačkog mlijecnog pripravka
- KVO.** dojenje ili dojenački mlijecni pripravak

od  
**6**  
mjeseci



**Zajutrac, Doručak, Ručak, Užina, Večera, Kasni večernji obrok**

## Primjer dnevnog rasporeda obroka za dojenče

- Z.** dojenje ili dojenački mlijeko pripravak
- D.** Bebivita kašica jabuka s breskvom
- R.** Bebivita kašica povrće, riža i puretina
- U.** Bebivita kašica jabuka i banana s krem sirom
- V.** Bebivita kašica za laku noć keks
- KVO.** dojenje ili dojenački mlijeko pripravak

od  
**10**  
mjeseci



**Zajutrad, 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.

## Jekućina

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 želući napunio tekućinom. Ukoliko se često događa da dijete poslije obroka popije veće količine tekućine, provjerite je li dovoljno pojelo u prethodnom obroku. Najbolje je tekućinu ponuditi odmah nakon obroka, no dijete ne treba siliti i "natakatи" 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 mlijeko 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. Svetlo 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 dodani 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 utajužuju 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 zasladdenje 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!**

nakon  
4.  
mjeseca

VITAMIN C

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

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



Veće količine tekućine ponudite djetetu u slučaju bolesti praćene povišenom temperaturom i znojenjem, kao i u ljetnim mjesecima te problemima s probavom (zatvor ili proljev).

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

# Mlijeko i mlijecni 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 mlijecnog pripravka iznosi 500 ml uz uvođenje dohrane.



Količina mlijeka koju ćete ponuditi svojem malisanu, ovisi o veličini djetetova želuca i njegovojoj dobi.

Dojeno dijete tijekom prvog tjedna posije 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 mlijecni pripravak primjereno dobi dojenčeta. Pripravak je potrebno prirediti točno prema uputama proizvođača, a zatim dodati u kašicu. Ne pripremajte obroke s kravljinim mlijekom ili mlijekom drugih domaćih životinja. (vidi poglavlje: Neprikladne zamjene za majčino mlijeko)

Fermentirani mlijecni 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. Kravljie mlijeko se uvodi iza navršene godine dana (vrlo male količine dozvoljene su i nešto prije prvog rođendana), dok su dojenje ili dojenački mlijecni pripravci preporučljivi do 3. godine života.

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



Sojino, bademovo, 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.

Preporučuje se uvođenje malih količina žitarica s glutenom (pšenica, ječam, zob, raž) bilo kada nakon 4.mjeseca starosti. Žitarice upotrebljavajte mljevene kao brašno, krupicu ili pahuljice kako bi bile prilagođene dojenčadi.

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

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

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



Na tržištu postoje gotove voćne kašice u staklenkama s dodatkom žitarica i mlijeka, koje su odmah spremne za upotrebu. Takve kašice sadrže složene ugljikohidrate koji djetetu daju duži osjećaj sitosti i pomažu u regulaciji rada crijeva..

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 pravu poslasticu, dok će namazi od povrća koje je dojenče prihvatile upotpuniti njegov dnevni



jelovnik. U 9. mjesecu života ponudite dojenčetu tjesteninu bez jaja zakuhana 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 mlječnim 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 djjetetu kako bi ih nekontrolirano samo uzimalo i jelo između obroka.

## Bogate žitaricama!

nakon  
4.  
mjeseca

+  
VITAMIN  
B1

+  
KALCIJ

Bebivita kačice od voća i žitarica su bogat izvor složenih ugljikohidrata, bjelančevina i vitamina, koji djitetu osiguravaju potrebnu energiju za rad mišića, rast i razvoj. Sadržaj vlakana u voću i žitaricama daje osjećaj sitosti i regulira rad crijeva. Izvrstan su obrok za dug i miran san.



## 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, prehrabnenih vlakana, minerala, ugljikohidrata i vode. Zato je važno ove namirnice uključiti u djietetov 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).

Sveže 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!**

**nakon  
4.  
mjeseca**

**VITAMIN  
C**

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 pećnicama).

Sol ili začini (papar, paprika i sl.) ne dodaju se u prve povrtnе 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 će te joj novi okus i hranjivu vrijednost. Ova ulja sadrže nezasićene masne kiseline, važne za razvoj dojenčeta.

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



Iako su važan izvor C vitamina, citrusе (limun, naranča, mandarina, grejp i sl.) uvedite u prehranu dojenčeta krajem prve godine.

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 dojenčkoj 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 izmišljanim 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!

od  
8.  
mjeseca

+

ŽELJEZO

+

OMEGA 3  
(ALA)

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 (bijele ili plave) u prehranu djeteta uskraćujete 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 navršenih 6 mjeseci starosti. Kuhani žumanjak uvodite postupno. Razrežite ga na četiri jednakna 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 prije 1. rođendana, a prema nekim preporukama već tijekom 8. mjeseca života, postupno i oprezno. Izbjegavajte nedovoljno ili meko kuhanja 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 cijepljena 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!

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 uvođe oko 8. mjeseca starosti. Najčešće se započinje slanutkom, graškom i mahunama, zatim lećom i napoljetku, grahom. Kad uvodite mahunarke u djetetov jelovnik, preporučljivo ih je namočiti prije kuhanja i kuhanje 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 kako je okupljanje obitelji za stolom jako važno kad god je to moguće."

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 6. mjeseca starosti u prehranu dojenčeta možete uvesti začine.

Začine uvodite postupno, ne više od jednog začina tjedno, kako bi uočili eventualnu neželjenu reakciju. U početku ih dodajte u vrlo malim količinama, a potom količinu postupno povećavajte.

Možete krenuti s cimetom, vanilijom, bosiljkom i origanom (iza 6. mjeseca starosti Vaše bebe), a iza 8. mjeseca s timjanom i kurkumom. Nakon 10. mjeseca možete dodavati celer i vlasac, a onda polako do kraja 1. godine luk, peršin, češnjak, metvicu, ružmarin i ostale začine koje koristite u svakodnevnom kuhanju.



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 navršenih 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!

od  
8.  
mjeseca

SA CJELOVITIM  
ŽITARICAMA

VITAMIN  
B1

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 mljekو, topli mlječni pripravak za dojenčad 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 dovodi do stvaranja loših prehrambenih navika. Naravno, svi roditelji ponekad pribegnu 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 jelу), a s navršenih godinu dana, i manjom količinom sladoleda.

## KOJU HRANU IZBJEGAVATI TIJEKOM PRVE GODINE ŽIVOTA?

Prevelike količine šećera tijekom dojenčke 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 optereće 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

Brajte 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 vočni obrok ne jamči odmah i zdrav obrok.

### Što to znači?

Voće i povrće mora biti svježe, 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 svježe 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, vitaminii 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 spremан 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).



Duži rok upotrebe gotovih kašica, naročito onih koje sadrže lako pokvarljive namirnice poput jogurta, mesa ili ribe, može dovesti do zablude da nužno moraju sadržavati i konzervanse. Sljedeće činjenice će Vam potvrditi da s pravom možete biti povjerljivi i sigurni u ispravnost i kvalitetu gotovih kašica:

- 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 svježa 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

Iako kašice iz staklenke možete ponuditi djetetu bez prethodnog zagrijavanja (sobne temperature), neki će obroci biti još ukusniji ako ih servirate tople.

Staklenke je naprikladnije podgrijavati u vodenoj kupelji na sljedeći način:

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.

"Pripremite fotoaparat! Smiješne face kod novih okusa, prljavi obraščići 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 razumno 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  
djetedovih obroka! U početku  
uvodenja pojedinih namirnica,  
pomoći će Vam ova tablica.



Datum:

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

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

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



# **SPECIFIČNA DOHRANA**

Kad se javi "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: kravlje 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 ili ga nemate uopće, radi prevencije alergije koristite hipoalergene (HA) dojenačke mlijecne pripravke. Prije odabira i davanja takvog pripravka djetetu posavjetujte se s pedijatrom.

## 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, njihove hibride ili različite oblike (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 orašiće, makadamija 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 ribljе ulje	sve proizvode koji na deklaraciji navode: riba, školjkaši, protein ribe
JAJA	jaja, sve proizvode koji sadrže jaja (kekxi, 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 MLJEKO



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 kravljie mlijeko, najbolji način nadoknade kalcija u njegovoj prehrani jest naći odgovarajuću zamjenu.

- Eliminirajte iz djetetove prehrane kravljie mlijeko, sve fermentirane mlijecne 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 kravljie mlijeko ne smije konzumirati standardni dojenački mlječni pripravak! Odgovarajući pripravak preporučit će pedijatar ili specijalist-alergolog.
- Djeca alergična na kravljie mlijeko, vrlo često su alergična i na kozje te na ovčje mlijeko, zbog čega se niti ova mlijeka ne preporučuje koristiti kao zamjenu za kravljie mlijeko.
- Često se uz alergiju na kravljie mlijeko dijagnosticira i alergija na soju, pa ju je preporučeno izbjegavati.
- Napitak od badema ne savjetuje se davati djetetu alergičnom na kravljie mlijeko jer orašasti plodovi spadaju u jake alergene.
- Djeci koja ne piju mlijeko, uz odgovarajući specijalizirani dojenački mlječni pripravak, preporučuje se i dodatak tekućeg kalcija (u obliku kalcij citrata).

Kako hraniti dijete s  
alergijom na kravljie  
mlijeko?



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

## NEMLJEČNI 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 kravljе mlijeko

Dojenče

od  
6-9  
mjeseci

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 70 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 kuhana kukuruzna krupica 50 g + Bebivita kašica u tubici jabuka s bananom 90 g
- 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 70 ml + kuhani proso 30 g + smokve 30 g
- V. Povrtna kašica** (100-130 g):  
kuhana mrkva 70 g + kuhani krumpir 40 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja

Dojenče

od  
10-12  
mjeseci

Obroci se kombiniraju uz dojenje.

- Z. Mliječno-žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhana zob 70 g + ribana jabuka 30 g
- D. Žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
1/2 banane + kuhana heljda 100 g  
ili Bebivita kašica fino voće jabuka s breskvom i bananom 100 g + kuhana heljda 100 g
- 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 puretinom
- U. Mliječno-žitno-voćna kašica** (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili specijalizirani dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhani proso 70 g + ribana kruška 30 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



# 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. Tvrda stolica i kratkotrajni zatvor kod djeteta, često se može riješiti reguliranim 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, makadamija orasi

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

### Sjemenke

lana, suncokreta, bundeve, sezama

\*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 mlijecni proizvodi jogurt, acidofil, kefir, svježi kravljí sir

\*uvesti ovisno o dobi djeteta

### Dodaci prehrani

probiotički dodaci prehrani izolirane kulture ili kulture na mlijecnoj 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 dojenički mlijecni 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. Vježbate s djetetom, prilagođavajući vježbice njegovoј dobi (njegovim nožicama imitirajte vožnju bicikla, lagano podižite noge djeteta prema trbuštu, masirajte mu trbuščić 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"



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 70 ml + kuhani proso 50 g

### D. Žitno-voćna kašica (100-130 g):

kuhani amaran特 60 g + kuhana kruška ili šljiva 60 g

ili Bebivita kašica kruška viljamovka 60 g + kuhani amaran特 60 g

### 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 70 ml + kuhana kukuruzna krupica 30 g + smokve 30 g

### V. Povrtna kašica (100-130 g):

kuhana blitva 70 g + kuhani krumpir 40 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja

**Zajutrad, Doručak, Ručak, Užina, Večera**



Obroci se kombiniraju uz dojenje.

### Z. Mliječno-žitno-voćni obrok (150-200 g):

izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + kuhana krupica od pira 70 g + borovnice 30 g

### D. Žitno-voćni obrok (150-200 g):

kratko kuhane marelice, kruške, šljive ili smokve 100 g + kuhani integralni griz 70 g ili Bebivita kašica šljiva 100 g + kuhani integralni gris 70 g

### 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 pire krumpir i povrće s mljevenim mesom

### 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

**Zajutrad, 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 virose, vrućice i proljeva:

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

**OBAVEZAN**



**POSJET  
PEDIJATRU**

**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.**

Vrlo često se djetetu koje ima vrućicu i proljev daju "lagani obroci", koji se ponekad svedu na dvopek i čaj. Ovakav način prehrane se ne preporučuje jer dijete u ovakvom stanju gubi snagu, mišićno i masno tkivo, vodu i elektrolite te je od životne važnosti da mu ih nadoknadite.

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

Dojenčadi, kojima je mlijeko osnovna hrana, preporučuje se nastaviti davati mlijeko koje i inače piju (majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak). U slučaju dužeg proljeva posavjetujte se s pedijatrom oko uvođenja specijalnog mliječnog pripravka do prestanka proljeva. Dojene bebe se preporučuje češće stavljati na prsa radi nadoknade tekućine.

## **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 kuhanu 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 energetsku 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 multivitaminski 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 dojenički mliječni pripravak 50 ml  
+ kuhanu kukuruznu krupica 50 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 kuhanja od raznog povrća (krumpir, mrkva, celer, kelj, tikvica) i tamnog mesa peradi uz dodatak riže (ovakva juha bogata je mineralima iz povrća i mesa, a to Vašem djetetu treba) ili Bebivita kašica povrće i riža s puretinom.  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka.

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

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

#### 5. Povrtna kašica (50-100 g):

kuhani krumpir 60 g + kuhan mrkva 30 g  
+ 1/2 čajne žličice maslinovog ulja.  
Dojenje i rehidracijska otopina između obroka.





**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 zaštiti mali organizam od zaraznih bolesti.

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

- ✓ borovnice, jagode, ribizli, kupine, brusnice, šljive, špinat, blitva, kelj i brokula (koje uključujte u jelovnik djeteta ovisno o njegovoј dobi)

Orašasti plodovi (bademi, lješnjaci, orasi), sjemenke lana, sezama, buče i suncokreta, njihova visokokvalitetna biljna ulja te plava i masna riba (srđela, lokarda, pastrva i losos), obiluju višestruko nezasićenim masnim kiselinama (omega-3, 6 i 9) koje na organizam djeluju zaštitno i protuupalno. Tu spadaju i "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 mlječni proizvodi kao što su: jogurt, acidofil, kefir, kiselo mlijeko i razni sirevi.

Izbjegavajte slatke "mlječne deserte" (puding, mousse, čokoladno mlijeko), te slatkise i grickalice koji sadrže šećere, jer oni oslabljaju 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



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 70 ml + kuhanji ječam 50 g

#### D. Žitno-voćna kašica (100-130 g):

kuhanji 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 + kuhanji špinat 60 g + kuhanji krumpir 30 g + 1 čajna žličica maslinovog ulja  
ili Bebivita kašica povrće i riža s puretinom

#### U. Mliječno-žitno-voćna kašica (100-130 g):

izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 70 ml + kuhanji kus-kus 30 g  
+ avokado 30 g + cimet

#### V. Povrtna kašica (100-130 ml):

gusta juha od brokule 100 ml + kuhanji krumpir 50 g + 1/2 čajne žličice maslinovog ulja



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  
+ amaranat 70 g

#### D. Žitno-voćna kašica (150-200 g):

kuhana heljda 60 g + jagoda 50 g + kupina 50 g + mljeveni lan 10 g + cimet

#### 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 + kuhanji griz 50 g  
ili Bebivita kašica gris s vanilijom 190 g + šljive 50 g

#### V. Povrtna kašica (150-200 g):

avokado 50 g + pečeni batat 150 g + 1/2 čajne žličice lanenog ulja

# 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 zalihamama 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 preporučen za dob Vašeg djeteta.



**ŽELJEZO**

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



**VITAMIN  
C**

Iskoristivost željeza poboljšava vitamin C!

## NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA BOGATE ŽELJEZOM

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

## NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA BOGATE ŽELJEZOM

- ✓ povrće (kelj, špinat, blitva, artičoke, cikla, rajčica)
- ✓ mahunarke (soja, leća, grah, 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).

Iskoristivost željeza iz biljnih namirnica smanjuju prisutnost fitinske (u mahunarkama i cjelevitim žitaricama) te oksalne kiseline (u zelenom lisnatom povrću). Količinu fitinske kiseline možete smanjiti namakanjem namirnica u vodi (preko noći), a oksalne pripremanjem obroka uz dodatak mlijeka ili mliječnih proizvoda.

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 dnevног jelovnika za dijete s anemijom

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

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

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

- Z.** Mliječno -žitna kašica (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 70 ml  
+ kuhan proso 50 g

- D.** Žitno-voćna kašica (100-130 g):  
griz 40 g + mješavina voća (kruška, marelica i šljiva) 80 g ili  
griz 40 g + Bebivita kašica miješano voće 80 g
- 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 70 ml  
+ kuhana kukuruzna krupica 70 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 zgasnuti s rižnim ili prosenim pahuljicama - 2 jušne žlice pahuljica na 200 ml mlijeka)
- NO.** Mliječni obrok:  
majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak

**Dojenče** od  
**10-12**  
mjeseci

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

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

- Z.** Mliječno-žitno-voćna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 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  
kuhani proso 60 g + Bebivita kašica s jagodom i borovnicom 100 g
- 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 pire krumpir i povrće s mljevenim mesom
- U.** Mliječno-žitna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak 100 ml + 100 g kuhane riže  
+ 3 kapi prirodne arome vanilije ili Bebivita kašica gris s vanilijom
- V.** Mesno-povrtna kašica (150-200 g):  
pačetina 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 zgasnuti s rižnim ili prosenim pahuljicama - 2 jušne žlice pahuljica na 200 ml mlijeka)

**Zajutrad, 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 nadu 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 hodu, 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).

## Zainteresirajte dijete za hranu!

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

## DOJENJE

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

## Iz prehrane izbacite sve sokove i zaslađene čajeve.

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

## Budite strpljivi!

U prosjeku je potrebno 2-3 tjedna da dijete uđe u pravilan prehrambeni ritam i počne jesti 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 zajtrakt 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**

od  
**6-9**  
mjeseci

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

**Z. Mlijeko-žitna kašica (100-130 g):**

izdojeno majčino mlijeko ili dojenički mlijecni pripravak 70 ml + kuhanji ječam 40 g + cimet + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEĆNI 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 MLJEČNI 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 mlječni pripravak ili **Bebivita kašica**  
povrće i riža s puretinom  
3,5-4 sata pauze
- U.** Mlječno-žitno-voćna kašica (100-130 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mlječni pripravak 70 ml + kuhani griz 30 g  
+ kruška 30 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEČNI 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 MLJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze



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

- Z.** Mlječno-žitna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mlječni pripravak 100 ml + kuhana kukuruzna krupica  
100 g + kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEČNI 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 MLJEČNI 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  
+ kombinirati uz dodatno DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze
- U.** Mlječno- žitno-voćna kašica (150-200 g):  
izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mlječni pripravak 100 ml + šljive 50 g  
+ kuhani griz 50 g + ili **Bebivita kašica gris, jabuka i banana** + kombinirati uz dodatno  
DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEČNI 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** + 1 čajna žličica maslinovog ulja  
+ kombinirati uz DOJENJE ILI DOJENAČKI MLJEČNI PRIPRAVAK  
3,5-4 sata pauze



# Odbijanje gutanja novih namirnica



Počeli smo s dohranom, ali dijete nikako ne prihvata 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 uvjek 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 prihvata  
nove okuse  
i teksture,  
najčešće iz  
razloga što su mu  
preintenzivni.

Iako je dijete već  
dovoljno staro i  
zrelo za prihvatanje  
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, raznoboожно и весело.

Probajte djetetu dati male količine novih namirnica s već poznatim okusom (Vašim mlijekom ili dojenačkim mlijekočnim 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 prihvata slankaste i neutralnije okuse (povrće, žitarice).

Kad dijete "igra na sigurno" i voli jesti ujednačeno i već poznato, "kamuflaža" je najbolji način za uvođenje novih namirnica u njegovu prehranu. Postupnim povećavanjem količine skrivenih namirnica, 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 promjeniti 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 stavlju na redukcijsku 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, davanjem "grickalica" između obroka i birate li dobre namirnice.

**1**

Vaše dijete je pravi sladokusac, jede slasno i uživate 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 mljeka i žitnih pahuljica pa mu ih Vi i više nudite.

**3**

Kad dijete zaplače, smirujete ga s boćicom 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 pravilno, uravnoteženoj i umjerenoj 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 mlijeko-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 prihvati 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 energetsku vrijednost.

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

Voćne i povrtnе kašice su bogate hranjivim tvarima, no imaju nešto nižu energetsku 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 gladil.

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 energetsku 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

### Sastojci:

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

### Prehrana:

Odvojeno skuhajte griz i kukuruznu krupicu u vodi, malo ohladite te pomiješajte u zdjelici s mlijekom. 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

### Sastojci:

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



### Prehrana:

Povrće i meso zajedno skuhajte 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 prelijite maslinovim uljem ili maslinovo ulje možete umiksati u pire.

# Što još koji Bebivita receptić...

## Voćno-mlijeko kašica "Prvi zubić"

### Sastojci:

- 1/2 staklenke Bebivita kašice jabuka s mangom
- 2 jušne žlice instant kuhanih kukuruznih pahuljica
- 100 ml izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mlijeko pripravka

### Priprema:

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

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



## Frape od breskve i banane "Madagaskar"

### Sastojci:

- 100 ml Bebivita sok jabuka, mrkva, banana i breskva
- 1/2 staklenke Bebivita voćne kašice breskva
- 100 ml izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mlijeko pripravka

### 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 izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mlijeko 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 rižnim pahuljicama "Sayonara"

### Sastojci:

- 100 g Bebivita kašice fino voće jabuka s breskvom i bananom
- 2 jušne žlice rižnih pahuljica
- 70 ml izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mlijeko pripravka

**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 voće jabuka s breskvom i marelicom
- 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 izdojenog majčinog mlijeka ili dojenačkog mliječnog pripravka
- 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 (tvrdna stolica).

## Bundeva i piletina s kukuruznom krupicom "Guliver"

**Sastojci:**

- 1 staklenka Bebivita kašice bundeva i piletina
- 100 ml povrtnje juhe
- 1 čajna žlica kukuruzne krupice

**Priprema:**

Kukuruznu krupicu skuhajte 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.

Posjetite našu Facebook stranicu [facebook.com/bebivita.hr/](https://www.facebook.com/bebivita.hr/) i pratite sve novosti, družite se i dijelite svoje znanje i iskustva.



## **Autori:**

Definicija



Internetska nutricionistička  
enciklopedija

Dr.sc.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

Sanjica Karakaš, dipl.inž.preh.teh.

Stručna suradnica za Bebivitu

Tamara Kertez, dipl.inž.preh.teh.

Stručna suradnica za Bebivitu

Željka Čagalj, dipl.inž.biotehnologije

Stručna suradnica za Bebivitu

## **Urednica:**

Jasminka Kovačić, dipl.inž.preh.teh.

Rukovoditeljica marketinga

## **Stručni suradnik:**

Željko Pirički, dipl.inž.preh.teh.

Voditelj stručnih suradnika

6. izdanje, Zagreb, Hrvatska, 2022.

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

Nakladnik:  
HIPP Croatia d.o.o.  
Kralja Zvonimira 1  
44 400 Glika