

DOHRANA

U prva 4 mjeseca života dijete se hrani isključivo s majčinim mlijekom ili adaptiranim kravljim mlijekom za dojenčad. U prvom mjesecu života dojenče obično ima 8 obroka po 70-100 ml, a kasnije obroci postaju količinski veći, te se razmak između njih povećava, a broj obroka se postepeno smanjuje na 7 obroka po 90-110 ml u drugom mjesecu, 6 obroka po 120-130 ml u trećem mjesecu, te 5 obroka po 150-200 ml u četvrtom mjesecu. Dojenče u 5 mjesecu može po obroku uzeti i 250 ml, te su često dosta i 4 obroka na dan. Između mliječnih obroka dojenčetu se daje piti: čaj od komorača, kamilice ili šipka. Osim mlijeka i čaja, dojenčetu treba davati već od 1. mjeseca i kapi vitamina D3, Fluornatril tablete, C vitamin tablete, a ponekad i željezo u kapima ili sirupu. Isključivo mliječna prehrana za dijete je dovoljna u prvih 4,5 mjesecima, a nakon toga treba započeti s dohranom, tj. postepenim uvođenjem u prehranu i svih drugih namirnica, koje nisu mlijeko.

U drugoj polovini 5. mjeseca života u prehranu se uvode voćni sokovi i voćne kašice. Nove vrste namirnica se uvode uvijek jedna po jedna, i promatra se kako dijete na to reagira. Ako se pojavi alergija po koži ili proljev, to je znak da dijete tu hranu još ne podnosi, te da se to isto može dati, ali par mjeseci kasnije. Kod uvođenja nove vrste hrane sve se radi postepeno. Prvi dan se daju samo 2-3 žličice npr. voćne kašice, a iza toga se daje mlijeko, drugog dana se daje 5-6 žlica, i iza toga manje mlijeka, a trećeg dana se daje kompletan obrok – voćno mliječna kašica. Tako smo jedan mliječni obrok u 5. mjesecu zamijenili s voćno-mliječnom kašicom. S voćnom kašicom obično zamijenimo drugi po redu obrok, onaj oko 10 h ujutro. Možemo davati gotove voćne kašice od Hipa, Nestlea i drugih proizvođača. Ili ih možemo sami praviti. Ako ih sami pravimo na 200 grama voća treba staviti 50 ml mlijeka, onog koje dijete i inače uzima. Svakih 4-5 dana u prehranu se može uvoditi po jedna nova namirnica. Između obroka u 5. mjesecu započne se s davanjem blažih **voćnih sokova** npr. sok od mrkve, jabuke, kruške, marelice (mogu se i razblažiti miješanjem s čajem), a oštriji sokovi kao npr. sok od limuna ili naranče daju se kasnije. Od **voćnih kašica** počinje se s voćno-mliječnom kašicom od jabuke ili banane, a kasnije se može davati i druge vrste voća: kruške, breskve, marelice, miješano kašasto voće itd. Uvijek se daje svježe, sezonsko voće. (neprskano, ne smrznuto itd.).

U 6. mjesecu života se zamijeni još jedan mliječni obrok, obično treći po redu (u vrijeme ručka) s kuhanim povrćem: blitva, krompir, špinat, mrkva, kupus, kelj, karfiol, tikvice, mahune itd. (samo se ne daju rajčica, grašak i grah, jer se oni daju tek kasnije s oko 10 mjeseci). Povrće se može blago začiniti s par kapi ulja i minimalno soli. Uz povrće se može davati kuhano sitno isjeckano meso (piletina, teletina, puretina, janjetina itd.) ili bijela riba (npr. mol).

U 7. mjesecu života se još jedan mliječni obrok zamijeni s žitno-voćno-mliječnim kašicama. Obično se s žitaricama zamijeni četvrti obrok po redu – popodnevi. Daju se rižine pahuljice, kukuruzne pahuljice s mlijekom, a često i u kombinaciji s jabukom, bananom. Kasnije se mogu davati i pšenične klice, keksi i griz itd.

Tako dojenče u dobi **od 7-8 mjeseci ima otprilike ovakav dnevni raspored obroka**:

1. dojenje (ujutro čim se probudi, oko 7h), 2. voćno-mliječna kašica (oko 10h), 3. kuhano povrće s kuhanim mesom ili ribom, juhom (u vrijeme ručka, oko 13-14 h), 4. žitno-voćno mliječne kašice (popodne, oko 17-18h), 5. dojenje (prije spavanja, oko 20-21h).

-u **8. mjesecu** života možemo dati: jogurt, svježi kravljji sir, jaje (samo žumanjak tvrdo kuhanog jaja, a bjelanjak iza 1. godine).

-u **9. mjesecu**: puding, tjestenina, kruh, rižolino, frutolino, čokolino.

-u **10. mjesecu**: grašak, grah, rajčica.

>**12 mjeseci**: pečeno meso, plava riba, slatkiši, čokolada, tvrdi sirevi, med.

Dr Željko Čakarun-specijalist pedijatar