

DR ŽELJKO ČAKARUN: PREHRANA DOJENČETA U PRVA 4 MJESECA ŽIVOTA

A)DOJENJE – majčino mlijeko je po sastavu **idealno prilagođeno rastu i razvoju djeteta**. Uvijek je dostupno, sterilno i besplatno. Majčino mlijeko **zaštićuje od infekcija probavnog, respiratornog i urinarnog sustava**, a manja je učestalost **alergijskih (neurodermiti, astma) i autoimunih bolesti (dijabetes, bolesti štitnjače, celijakija)**, manje su česte i **maligne bolesti (limfomi)** i manja je učestalost **iznenadne dojenačke smrti** («smrt u kolijevci»). Bolja je **psihološka i emocionalna povezanost majke i djeteta**. Žene koje doje imaju manje **karcinoma dojke** i manje **atonije uterusa**. Dojiti treba **do kraja 1.godine života**.

U početku dok se uspostavlja dojenje, treba svaki put dojiti iz obe dojke, a kasnije treba dojiti svaki put iz jedne dojke, jer je prvo mlijeko iz dojke vodenastije, a zadnje mlijeko masnije i zasiti dijete. Dojiti treba na zahtjev djeteta, ali treba ipak uvesti neki red. Po danu se doji otprilike **svaka 2-3 h** (2-4 h), a po noći razmak između podoja može biti **5- 6 h** (ako dojenče spava duže treba ga probuditi i nahraniti, a iza toga može dalje spavati). Svaki **podoj** traje **20 – 30 minuta**, i treba ga prekinuti na pola da dijete podrigne, a isto tako i na kraju, jer inače može imati grčeve zbog progutanog zraka. Dijete treba **dnevno** u prva 2-3 mjeseca oko **700-800 ml mlijeka**, a to popije u 7-8 obroka po 90-100 ml u 1.mj, te u 6-7 obroka 120-130 ml u 2. i 3 mj. S rastom djeteta obroci postaju veći, ali se razmak produžava, pa dojenče u dobi od 5 mj može uzeti 5 obroka po 150-180 ml, a dijete od 6 mj može popiti i do 250 ml po obroku i dosta mu je 5 ili čak 4 obroka. Dok je dijete isključivo na prsima ne mora mu se posebno davati piti tekućine, ali se ipak ponekad može dati piti – čaj od komorača, kamilice ili druge blage dječje čajeve, pogotovo ako ima temperaturu, ili ako su velike vrućine i slično.

Dijete normalno nakon poroda izgubi 5-10% od porođajne težine, i u sljedećih 10-15 dana to nadoknadi. Ako u prvom mjesecu dobije više od 600 g težine od težine s kojom je otpušten iz rodilišta, to je zadovoljavajuće. U prvom tromjesječju dijete prosječno dobija 25 g dnevno tj. **750 g** mjesečno, u drugom tromjesječju 20 g dnevno, a **600 g** mjesečno, u trećem tromjesječju 15 g dnevno, a **450 g** mjesečno, i u četvrtom tromjesječju 10 g dnevno, a **300 g** mjesečno.

B)Ukoliko iz bilo kojeg razloga nije moguća prehrana majčinim mlijekom, dojenče se hrani sa adaptiranim kravljim mlijekom prilagođenim za prehranu dojenčadi (NAN, HIP, Bebimil, Humana itd.). O broju i veličini obroka najbolje se držati uputa na kutiji. Uz ovakvo mlijeko moramo obvezno dati i piti tekućine (čaja). Čisto, neprilagođeno kravlje mlijeko (mlijeko iz „tetrapaka“) sadrži 2x više bjelanjčevina, 3x više soli i minerala i preporuča se za djecu stariju od godine dana.

PROFILAKSA u dojenačkoj dobi:

1. Profilaksa rahitisa – dajemo vitamin D u kapima (Plivit D3 kapi) od navršenog prvog mjeseca života pa do kraja prve godine, i u drugoj i trećoj godini preko zime (prosinac, siječanj, veljača). Djetetu se daje najčešće 3 kapi (2-5 kapi) dnevno s žličicom u usta. Vitamin D «hvata» kalcij iz mlijeka i «slaže» ga u kosti.

2. Vitamin C (prevencija infekcija) – potrebno je dodavati kroz prvih 4-5 mjeseci života djeteta, sve dok ne počne uzimati voćne sokove i voćne kašice. Ako majka doji najbolje je da ona svaki dan popije tabletu od 500 mg C vitamina, a ako ne doji onda se izravno djetetu daje tableta od 50 mg C vitamina razmrvljena u žličicu čaja.

3. Prevencija anemije – dajemo željezo u obliku kapi ili sirupa bebama koje su prijevremeno rođene, niske porođajne težine, ili loše crvene krvne slike.

4. Prevencija iščašenja kukova – široko povijanje, sve dok se ne napravi **UZV pregled kukova**. Ako je ultrazvučni nalaz kukova uredan široko povijanje se može ukinuti, i dalje se dijete povija samo sa „Pampers“ ili nekim sličnim pelenama.

5. Prevencija zubnog kariesa – čim niknu prvi zubi, treba započeti s **pranjem zuba** prije spavanja s mekom četkicom ili gazom (u prvoj godini samo s vodom, bez zubne paste). Treba naviknuti dijete da noću pije vodu, a ne slatki čaj iz bočice. U 2. ili 3. godini treba se upisati kod **stomatologa**, a oko pranja zubi (2x dnevno) djetetu treba pomagati sve dok ne krene u školu.

