

Исхрана одојчета и малог детета - савети из апотеке

Татјана Милошевић, ЗУ Апотека Мелем

Балансирана исхрана детета је предуслов за његову здраву будућност. Идеално је да беба искључиво сиса 4-6 месеци, а да се потом почне са увођењем друге хране. Дојење може да се настави до краја прве године, али и дуже, ако то одговара мами и беби. Мајчино млеко идеално задовољава бебине нутритивне потребе. Дојене бебе ређе имају инфекције (респираторне и гастроинтестиналне). Постоје докази да бебе које сисају лакше прихватају другу храну, јер укуси неке хране коју једе мајка пролазе кроз млеко и тако постају препознатљиви беби. Мајчино млеко је лако сварљиво, осим тога, превенира алергију и јувенилни дијабетес, а висок садржај лактозе и витамина Ц потпомаже ресорпцију гвожђа. За бебу је мајчино млеко идеална храна, квалитативно и квантитативно.

Већина жена је у стању да доји своје дете, али дојење захтева време и стрпљење. Управо зато апотека треба да буде једно од места где мајке могу да добију пуну подршку дојењу и савет како да истрају у успостављању, развоју и одржавању процеса лактације.

У случајевима када код маме или бебе постоје медицинске контраиндикације за дојење, једини прихватљив начин исхране је адаптирана млечна формула. Кравље млеко не треба давати одојчету до навршених 12 месеци.

При куповини прве адаптиране млечне формуле у апотеци, било би добро да помогнемо мајци да објективно процени напредовање одојчета и донесе одлуку да ли је дохрана оправдана.

Како проценити напредовање одојчета?

- Пратити понашање одојчета-недовољно исхрањена беба после оброка је немирна и буди се после 1-2 сата.
- Мерити телесну тежину детета - у разумним временским интервалима (на 5-7 дана) увек у истим условима.

Пре одлуке о увођењу адаптираног млека мајку је потребно упознати са могућим разлозима због којих јој млеко понестаје и мотивисати је да истраје са дојењем. Потребно је:

- Упутити је да провери исправност технике подоја
- Размотрити исхрану мајке (оптималан унос течности и енергије...)
- Размотрити факторе спољашње средине (подршка дојењу, стрес...)
- Преиспитати здравствено стање детета



Најлакши начин процене оправданости дохране је давање формуле након подоја и праћење бебиног понашања. Гладна беба ће прихватити формулу.

Уколико је дохрана неопходна, изузетно је важно објаснити зашто је најбољи избор за бебу адаптирана формула и зашто дохрану у првој години живота никада не треба спроводити крављим млеком. Кравље млеко не обезбеђује одојчету све неопходне хранљиве материје и оптерећује га претераним садржајем протеина, натријума, калијума и хлора, што оптерећује бубреге. Кравље млеко је сиромашно гвожђем, а такође количина есенцијалних масних киселина, витамина Е, цинка и других микро елемената није довољна.

Савети фармацеута који треба да прате издавање адаптиране млечне формуле (посебно уколико се она први пут даје детету)

- ✓ Неопходно је строго поштовање упутства са кутије:
 - Употреба мање количине воде може да оптерети бебине бубреге и да изазове дехидратацију
 - Употреба веће количине воде може да омета бебин раст, јер вода не садржи одговарајуће калорије и нутријенте
- ✓ Увек треба бацити остатке формуле из бочице после храњења
 - Бебина пљувачка помаже раст микроорганизама који изазивају инфекције
- ✓ Не треба загревати формулу у микроталасној рерни
 - Превисока температура чини формулу неадекватном (инактивира Ц витамин и фолну киселину, индукује трансформацију цис у транс облик незасићених масних киселина).
- ✓ Због могућих нежељених реакција, формулу је први пут увек потребно дати у току преподнева.

Посебно је важно објаснити родитељима како да предупредe гојазност детета, јер је чињеница да одојче на вештачкој исхрани има веће шансе да постане гојазно. Решење овог

проблема је у поштовању количине адаптираног млека коју детету треба дати и поштовању формуле: $150 \pm 10\%$ мл/кг/24х

Честа питања која срећемо у периоду док је млеко једина храна детета односе се на потребу давања воде детету и дилему о оптималним дозама витамина Д које дете треба да уноси.

Одојче треба понудити водом. Ако је оптимално дојено или храњено формулом, уколико је здраво и ако живи у оптималним термичким условима, понуђену воду ће најчешће одбити. Ако је жедно дете ће воду прихватити и то треба поштовати.

Дојене бебе захтевају додатак Д витамина (препоруча је 400 иј/24х), као и оне које узимају до 500мл формуле дневно. Бебама које дневно узимају 500-1000мл формуле треба давати 200иј витамина Д или 400иј не други дан. Ако узимају 1000мл дневно, додавање витамина Д није потребно.

Увођење немлечне исхране

Када беба напуни 4-6 месеци родитељи се срећу са новим изазовом, а то је увођење немлечне хране. Поставља се велики број питања: када почети, која правила поштовати, чиме почети и чиме наставити?

Прва дилема свакако је, како препознати знаке којима беба показује да је спремна за увођење немлечне хране. Ако беба има 4-6 месеци родитеље треба посаветовати да обрате пажњу ако беба:

- није задовољна после пуног оброка млека,
- тражи храну чешће него раније,
- буди се ноћу тражећи храну,
- испитује предмете устима или цокће уснама,
- покреће горње делове тела напред када је гладна, а забацује када је сита.

Када се, на основу бебиног понашања донесе одлука о увођењу немлечне хране, веома је важно поштовати основна правила :

- Намирнице уводити једну по једну на 3-5 дана.
- Текстуру хране временом повећавати.
- Флашицом не давати ништа осим млека.
- Кашице давати кашичицом-на тај начин се добро контролише калоријски унос, развија координација мишића уста, језика и акта гутања, што је од помоћи касније у развоју говора.
- Храну не досољавати (бубрежна функција одојчета је недовољно развијена).
- Храну не сладити ни шећером ни медом (повећава се ризик од гојазности, а са појавом зубића и од кариеса).
- Храну припремати са минимумом масти.
- Сок ограничити на 120 мл дневно (због садржаја фруктозе и сорбитола који смањују апетит за другу храну).
- Неадаптирано кравље млеко не давати до краја 1. године.

- Јогурт у малим количинама давати од наврсених 4-6 месеци.

Чиме почети?

- Идеалан први корак при увођењу немлечне хране су немлечне и млечне цереалије.
- Обично се прво дају пиринач и кукуруз (најређе изазивају алергију).
- Следећи корак су поврће, а затим воће, месо и јаја (беланце после 1. рођендана).

На крају прве године одојче треба да има 5 obroka: 3 млечна + 2 немлечна

Чиме наставити?

Dnevne potrebe						
Meseci	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
MLEKO (ml/dan)	500-960	750-900	750-900	650-800	500-750	500-750
ŽITARICE* (bez glutena)			4	4-6	8-10	10-12
ŽITARICE* (sa glutenom)				4-6	8-10	10-12
POVRĆE*			3-6	7	7-8	8-9
VOĆE-SOK*			2-6	6-7	7-8	8-10
VOĆE (gr)			80-100	90-120	120	120
MESO*			1	2-4	4-6	4-8
ŽUMANCE (3xnedeljno)				1/4	1/2	1

У апотекама имамо много производа који чине основ исхране детета у првој години живота, својим знањем и саветима које можемо да дамо родитељма треба да издвојимо апотеку од свих осталих места на којима се ови производи могу набавити.